

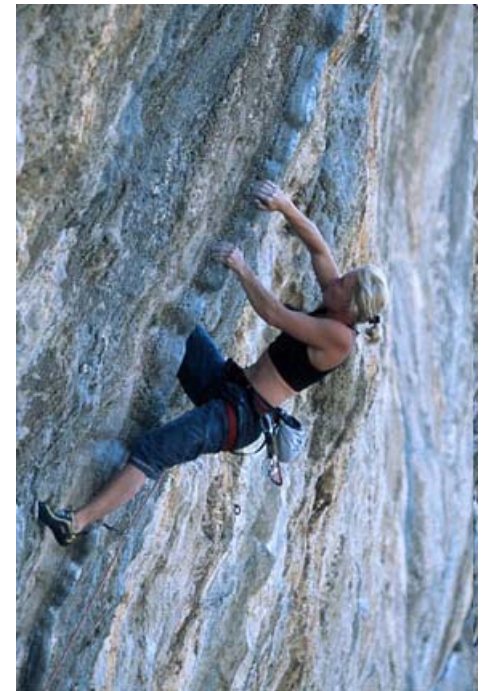
# Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

## **Sportsko penjanje**

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

TEMA : PENJAČKE OZLJEDE



Sportsko penjanje

# OZLJEDE

11. Poglavlje: <b>PENJAČKE OZLJEDE</b> .....	172
Vrste ozljeda.....	174
Prva pomoć.....	176
Opasnosti.....	181

# PENJAČKE OZLJEDE

- Činjenica je da je sportsko penjanje opasan sport ukoliko ne vodimo računa o sigurnosti sudionika. No, penjačka oprema danas dovedena je gotovo do savršenstva, a kod sigurnosti postignut je maksimum. Sa ovakvim načinom obuke školskih penjača početnika, kakva se odvijala zadnjih desetak godina, drastično je smanjen broj ozljeda. Veliki padovi stvar su prošlosti. Današnje ozljede najčešće se događaju prilikom treninga na umjetnoj stijeni ili boulder problema u prirodi. Nisu to više veliki prijelomi kostiju ili frakture. Najčešće je riječ o istegnućima tetiva, ozljedama ramena i sl. Svejedno, opasnost od pada je realna i ne treba se zavaravati, iako su smjerovi savršeno dobro osigurani.

# VRSTE OZLJEDA

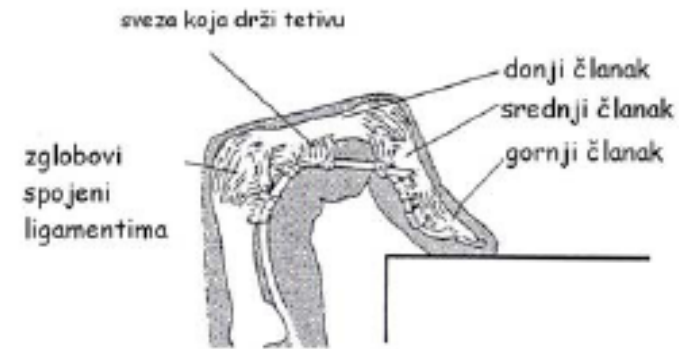
- **VRSTE OZLJEDA** Današnje nesreće često su banalne pogreške penjača ili osiguravatelja:
  - prvi penjač ne ukopča prvi spit,
  - osiguravatelj stoji predaleko od stijene, - kod osiguravanja kruškom osiguravatelj nije koncentriran razgovara na mobitel i sl.
  - nepravilno navezivanje ili ukopčavanje kompleta i sl.

# VRSTE OZLJEDA

- Dakle, riječ je o nepoštivanju pravila koja se odnose na opremu ili određeni postupak. Kao što smo već naglasili, nikada ne treba zaboraviti na dvostruko provjeravanje – osim što se sami pregledamo, dobro je i da se penjački partneri međusobno provjere. Nesreće prate i bouldering: zaneseni penjač ode previsoko, pa je doskok poguban. Često se događa prilikom izvođenja teškog pokreta da s pridržavate na jako malim hvatištima, a peta koristi kao pomoć – padovi iz ovakvih položaja znaju biti jako nezgodni. Tome doprinose neravni i neuređeni dio ispod boulder stijene i sl

# VRSTE OZLJEDA

- Teške nezgode mogu se dogoditi prilikom absaila. Što zbog nepravilnog korištenja užadi, nepravilno postavljanje sidrišta ili pomanjkanja koncentracije nakon penjačkog dana i sl.
- Druga grupa ozljeda su dugotrajne i sustavne ozljede nastale prevelikim opterećenjem mišića, laktova, ramena, zglobova na prstima, zglobova šake, tetiva, živaca u prstima. To se obavezno događa onima najtvrdoglavijima



# ISTEGNUĆE TETIVA PRSTIJU

- Najčešća penjačka ozljeda je ozljeda (istegnuće) tetiva prstiju. Ona se izbjegava pravilnim doziranjem treninga i postepenim penjanjem težih ocjena. Ukoliko sumnjate da u smjeru postoje takva hvatišta koja bi vam mogla ozlijediti tetive (jako sitna hvatišta, rupice za 1 ili 2 prsta, čak i dobra hvatišta oštih rubova) potrebno je bandažirati prste. To se radi gumiranom medicinskom ljepljivom trakom (bandaža) i to tako da se izrežu trakice širine 10mm te se bandažira drugi i treći članak prsta među zglobovima.



tetive prvog i drugog članka prstiju

# OZLJEDE TETIVA

- Također su moguće ozlijede ostalih tetiva tijela (npr. ramena ili koljena). Da bi ih izbjegli obavezno je zagrijati se i istegnuti prije treninga. Poželjno je piti veće količine vode. Ako smo već ozlijedili tetivu (boli jako na pritisak, a osjećate je pri nekim pokretima) potreban je odmor od najmanje tjedan dana, sve dok ne prestane bol.

# PRVA POMOĆ

1. Prije pružanja prve pomoći unesrećenom treba učiniti slijedeće:
  - a) utvrditi karakter, vrstu i veličinu ozlijeđe, kao i opasnost ozlijeđe po život;
  - b) ako ozlijeđeni ne diše i ne radi mu srce treba ga odmah reanimirati;
  - c) utvrditi da li unesrećeni krvari i odmah zaustaviti krvarenje;
  - d) utvrditi je li unesrećeni u šoku i tada poduzeti mjere protiv šoka;
  - e) ako je u besvjesnom stanju okrenuti ga na bok, glavom na stranu ili potrbuške da se ne bi zagušio;
  - f) provjeriti postoji li ozljeda kralješnice, ako je pri svijesti pitati ga za bolove.
2. Odrediti postupak pružanja prve pomoći. Ostati miran i priseban.
3. Odmah pozvati liječnika.
4. Nakon pružanja prve pomoći brinuti se o unesrećenom. Stalno paziti na krvotok, disanje, temperaturu i probavu. Zaštititi unesrećenog od hladnoće/vrućine i vlage



# KRVARENJE

- Krvarenje nastaje ozljedom krvnih žila, a može biti vanjsko – vidljivo, te unutrašnje, koje može biti vidljivo i nevidljivo. Gubitak velike količine krvi izaziva smrt. Znaci krvarenja: bljedilo kože, usana, ušiju i unutrašnjih strana očnih kapaka, koža je ljepljiva, disanje ubrzano, puls ubrzan i teško opipljiv. Unesrećeni je u početku obično jako uznemiren, ima osjećaj slabosti i žeđi, u težim slučajevima pada u nesvijest.
- Prva pomoć: spriječiti gubitak krvi. Krvarenje se može privremeno može zaustaviti:
  - **pritiskivanjem na ranu, pritiskanjem krvne žile** – arterije između mjesta krvarenja i srca (svijetla krv koja šiklja), ili pritiskom vene (tamna krv koja curi) ispod mjesta ozlijede,
  - **podvezivanjem uda koji krvari...** Kod manjih krvarenja dobar je i visok položaj mjesta koje krvari. Pritiskanje na ranu se vrši omatanjem rane kompresivnim zavojem.
- Stalno treba nadzirati zavoj da ne bi prokrvario. Kompresivni zavoj treba povremeno popuštati svakih pola sata, pa i uz rizik daljnjeg krvarenja, da bi se spriječilo odumiranje tkiva. Ozlijeđeni treba ležati bez uzglavlja, a ako je izgubio mnogo krvi glavu treba položiti niže od trupa i nogu. Ozlijeđenom treba davati vodu ili drugo piće.

# RANE

- Rane mogu biti
  - otvorene (ogrebotine, posjekotine, razderotine, ugrizi, ubodi)
  - zatvorene (nagnječnja).
- Kod rana obratiti pažnju na krvarenje i moguću infekciju. S rane odstraniti odjeću, zaustaviti krvarenje, okolinu rane očistiti i dezinficirati, ranu pokriti sterilnom gazom i previti zavojem. Teške rane treba imobilizirati. Da bi izbjegli infekciju, ranu ne smijemo ispirati vodom, mazati mastima ili vaditi strana tijela. Duboke rane na grudima – kod izdisanja se čuje karakterističan šum, a iz grudiju izlazi krv s mjehurićima zraka. Takvog ranjenika položiti na visoko uzglavlje. Ranu treba začepiti sterilnom gazom i previti. Jednako se postupa i s trbušnim dubokim ranama. Ozlijeđenom ne smijemo dati piti, već mu vlažiti usta.

# PRIJELOMI KOSTIJU

- Razlikujemo otvoreni i zatvoreni prijelom kosti. Kod otvorenog prijeloma kost podere kožu, a zatvoreni prijelom možemo prepoznati po jakoj boli, oteklini ili podljevu krvi. Poželjno je da pomoć pružaju dvije osobe. Kod otvorenog prijeloma ranu poviti i zaustaviti krvarenje, a zatim imobilizirati.
- **Imobilizacija se postiže ukrućenjem zglobova iznad i ispod prijeloma. Dobrom se imobilizacijom smanjuju bolovi. Sredstva za imobilizaciju se mogu improvizirati.**
- Kod prijeloma rebara ozlijeđeni se stavlja u polu sijedeći položaj. Kod prijeloma zdjelice ozlijeđenog leći na leđa s nogama blago savinutim u koljenima, te povezati zdjelicu s dvije marame, te oba koljena skupa kao i stopala.

# LOM LUBANJE I KRALJEŽNICE

- Kod loma lubanje ranu previti sterilnom gazom i zavojem. Unesrećenog položiti na bok, a glavu postaviti visoko. Dobro je stavljati hladne obloge na glavu, ne davati mu jelo, piće ili umjetno disanje.
- Kod potresa mozga moguća je trenutna prolazna nesvjestica i gubitak pamćenja. Nakon buđenja nekad se javlja glavobolja, vrtoglavica i povraćanje. Ozlijeđenom osigurati strogo mirovanje i visoko uzglavlje. Naknadno gubljenje svijesti upozorava na krvarenje u lubanji.
- Kod prijeloma kralježnice ozlijeđeni osjeća bol u području slomljenog pršljena, drži glavu u stranu. Unesrećeni treba ležati na tvrdom, nikako ga ne smijemo pomicati sami.

# ISČAŠENJE I UGANUĆE ZGLOBOVA

- Zglob izmjeni oblik, a ozlijeđeni osjeća bol i slabiju pokretljivost zgloba. Zglob ne namještati, već imobilizirati.

# SUNČANICA I SUNČANE OPEKLINE

- Nakon pretjeranog izlaganja suncu može doći do pojave simptoma sunčanice: glavobolja, vrtoglavica, zažarenost, crvenilo očiju, a u težim slučajevima nesvjestica i povišenja tjelesne temperatura.
- Unesrećenog je potrebno prenijeti u hladovinu, na glavu mu stavljati hladne obloge i, ako je pri svijesti, davati mu hladna pića.

# OPEKLINE

- Opekline koje nastaju u penjanju najčešće su uzrokovane trenjem s konopom ili su to opekotine od sunca. Najbolja zaštita od sunčanih opekotina je korištenje zaštitnih krema s visokim faktorom zaštite, te nošenje kape i sunčanih naočala. Potrebno je piti mnogo vode protiv **dehidracije**.
- Postoje tri stupanja opekotina.
  - Prvog i drugog stupanj – crvenilo, koža je topla i otečena, boli. **Najbolje je na takve opekotine stavljati hladne suhe obloge.** Plikovi na koži predstavljaju drugi stupanj opekotina. **Njih reba premazati vazelinom, prekriti sterilnom gazom i lagano previti.**
  - Opekline trećeg stupnja su duboke, koža je sivkasto bijela ili tamna i na pritisak boli. **Prva pomoć je: ranu ne čistiti, plikove ne bušiti, previti sterilnom gazom i prvim zavojem, imobilizirati, mirovanje.**

# Umjetno disanje

- Umjetno disanje može biti usta na usta ili usta na nos. Postupak je slijedeći:
  - Položiti unesrećenog na tvrdu podlogu. Očistiti dišne putove.
  - Zabaciti glavu unatrag. (Palac jedne ruke stavljamo na bradu, a druge prste ispod. Njima potisnemo bradu unaprijed i na gore. Drugom rukom unesrećenog primimo za čelo i tjeme i pritiskujemo unazad.)
  - Duboko udahnemo i upuhnemo zrak u usta (držimo nos zatvoren kad upuhujemo), ili u nos (zatvorimo mu usta kad upuhujemo) unesrećenog.
  - Prsni koš unesrećenog mora se dizati. Odmaknemo svoja usta. Postupak ponavljati sve dok ne primijetimo znakove disanja kod unesrećenog. Postupak
  - **12 do 16 puta u minuti.**

# MASAŽA SRCA I UMJETNO DISANJE

- Ako srce prestane s radom treba: leći unesrećenog na tvrdu podlogu,
- kleknuti kraj njega, postaviti obje ruke na prsni koš unesrećenog dva prsta od kraja prsne kosti, prsti odignuti, laktovi ispruženi.
- Pritisnuti težinom oko 50 kg, tako da se prsni koš udubljuje 3 do 5 cm. Ovaj postupak ponoviti **15 puta**, a onda **2 puta** upuhnuti zrak umjetnim disanjem. Ponavljati dok se ne pojave znaci života ili smrti.
- Ako se istovremeno dvojica pružaju masažu srca i umjetno disanje onda nakon što **prvi pet** puta pritisne na grudni koš, drugi **jednom** upuše zrak u pluća.

# OPASNOSTI U PRIRODI

- **Odroni stijena:** treba pripaziti onaj koji osigurava. Ukoliko penjač odroni kamen treba upozoriti partnera. Osobito su lomljive crvenkaste, žute i smeđe stijene.
- **Udar groma:** prilikom sklanjanja od lošeg vremena nikad ne izabrati stablo. Sklanjanjem ispod stijene ne smijemo dodirivati stijenu već stati malo podalje. Maknuti od sebe metalne predmete.
- **Sunčeve zrake:** obavezno se zaštititi kremom, kapom i naočalama. Piti puno vode.
- **Životinje:** u nas pravu opasnost predstavljaju zmije otrovnice - poskok i riđovka. Vrat im je sužen, glave su im srcolikog oblika, a zjenice uske i okomito položene na smjer usta. Treba paziti kada hvatamo rukama rupe. Ptice mogu izazvati odrone ili nas preplašiti pa na to trebamo računati kada penjemo smjerove u kojima ima rupa.

# PITANJA ZA PONAVLJANJE

- Koje su najčešće penjačke ozljede?
- Čemu nam služi traka za bandažiranje?
- Kako se zaštititi od sunca