
PREVENCE PÁDŮ

PREVENCE ÚRAZŮ

Zraněním způsobených pádem je možno výukou pádových technik zabránit, nebo jejich následky minimalizovat.

Ze zahraničních a domácích výzkumů vyplynulo, že více než třetinu úrazů mají na svědomí pády. Podstatnou složku tréninku pro profesionální, ale i začínající sportovce tvoří správná pádová technika, protože právě při provozování sportovních aktivit dochází k pádům nejvíce. Sportování se pak stává mnohem bezpečnější.

Cvičenci úpolových sportů, jakými jsou džúdó, aikidó, džiuđítsu, zápas apod. zařazují výuku pádových technik do tréninku. Bez ovládnutí pádových technik není možné tyto sporty provozovat. Pro běžný občanský život je ovládnutí pádových technik velkou výhodou, protože v případě pádu dojde k vyloučení nebo k minimalizování případného zranění. Nacvičováním pádových technik je možné zmírnit rizika zranění v jakémkoliv období života.

ÚRAZY DĚTÍ

Lehké úrazy dětí patří bezesporu ke každodennímu životu. Jsou spojeny s jejich vývojem, hravostí a poznáváním nových věcí. Jedná se nejčastěji o zhmožděniny, modřiny a oděrky, některé mohou ale končit i vykloubeninami a zlomeninami. Úrazy způsobují bolest, nutnost léčení mimo domov, upoutání na lůžko, a tím dochází k omezení v běžných denních činnostech dítěte a snížení kvality života. V horších případech mohou zůstat i trvalé následky - deformace a snížení hybnosti končetin, při poranění mozku dochází k poruchám paměti, motorických i kognitivních funkcí, které mají vliv na vzdělávání dítěte a jeho začlenění do kolektivu. Nejhorší případy končí smrtí dítěte.

Ke zdravotním újmám se přidávají také výdaje na zdravotní péči, léky, rehabilitace a snížený příjem rodiče, který o dítě v nemoci pečuje.

Děti snáze ztrácejí rovnováhu s porovnáním s dospělými osobami. Je to způsobeno těžištěm, které mají na rozdíl od dospělého výše položené. Děti se dospělým vyrovnávají postřehem, soustředěním a předvídaním nebezpečí až po dovršení 12. roku svého věku.

Zařazení výuky pádových technik do základních škol by bylo velmi přínosné. Jednak se děti těmto dovednostem učí mnohem lépe než dospělí, a také budou mít provedení techniky zafixované až do dospělosti.

Zde jsou hlavní důvody, proč pádové techniky vyučovat:

- snižují výskyt úrazů při samotných pádech, ať už při pohybových aktivitách nebo v běžném občanském životě
- zvyšují odolnost při pádech
- dochází k rozvoji koordinace, obratnosti a prostorové orientace
- mají vliv na psychické vlastnosti, jakými jsou např. odvaha, rozhodnost
- rozvíjí technické předpoklady pro úpolové sporty, kde je pádová technika základem

ÚRAZY SENIORŮ

Stárnutí, neboli gerontogeneze, je zákonitý a neodvratný fyziologický děj. Jedná se o proces, který je založen na stejném základu pro všechny živé bytosti. Každý jedinec má ovšem individuální úhel pohledu na proces stárnutí, ne každý stárne stejně.

Tento individuální proces postihuje veškeré orgány různou rychlostí. Starý organismus se stává méně přizpůsobivý k měnícím se podmínkám vnějšího a vnitřního prostředí. Regenerace starého organismu je mnohem delší než u mladého organismu. V některých případech regenerace už ani není možná.

Proces stárnutí je ovlivněn životním stylem, zdravotním stavem a různými vnějšími vlivy jakými jsou např. vlivy ekonomické, psychické a sociální.

Jedním z největších problémů jsou pro seniory právě pády. Koordinace pohybového aparátu je oproti mladšímu věku značně snížena. Hojení poúrazových následků je u staršího těla mnohem pomalejší než u mladších osob, v některých případech je poúrazové hojení bohužel vyloučeno.

Pád je změna polohy končící kontaktem těla se zemí a můžeme jej u seniorů dělit na:

- Zhroucení - náhlá ztráta svalového tonu při stoji nebo chůzi kdy jedinec klesá k zemi.
- Skácení - způsobeno těžkou poruchou rovnováhy (jedinec padá k zemi jako podřatý).
- Zakopnutí - pád směřuje vpřed na ruce. Příčinou je zakopnutí palcem nebo špičkou chodidla o překážku nebo o povrch podlahy (příčinou může být i šourání nohou).
- Zamrznutí - dolní končetina při chůzi zůstane doslova přilepena k podlaze.
- Nediferencované pády.

Následky i menších pádů seniorů končí velkými zdravotními komplikacemi, doživotními následky a nezdědka končí smrtí. Pro seniory je nejdůležitější **předcházení pádů**. Pokud ovšem senior ovládá pádové techniky, má větší šanci při pádu zmírnit rizika zranění.

© Radim Pavelka, Jaroslav Stich, 2017

© Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

ISBN 978-80-87647-10-3