

#NJEMAČKI ORTOPEDI#

Djeci i adolescentima tijekom tjedna bi trebalo omogućiti najmanje dva dana bez treninga, ne bi smjeli trenirati više od tri ili četiri sata u istome danu, a godišnje im se preporučuje dvomjesečna stanka od treninga, mišljenje je sportskih liječnika koji su sudjelovali na nedavno održanom Kongresu specijalista ortopedije i traumatologije (DKOU) u Berlinu.

Više treniranja od navedenog ne samo da povećava rizik od akutnih ozljeda, kažu stručnjaci, već prečeste ozljede, povrede kostiju i zglobova kod mladih mogu rezultirati raznim nepravilnostima u razvoju ili, u najtežim slučajevima, poremećajima poput osteoartritisa.

U osobitoj su opasnosti mladi sportaši koji se bave natjecateljskim sportovima. No i svi oni koji se sportom bave rekreativno mogu pretrpjeti teže ozljede. Pretjerano naporni treninzi i preintenzivan sportski angažman kod djece rezultiraju i većim brojem ozljeda.

Činjenica je da sve više djece danas provodi previše vremena pred televizorom ili kompjutorom na što se svakodnevno upire prstom, no istodobno se sve više djece uključuje u intenzivne sportske treninge tijekom kojih su moguće razne vrste povreda. Posljedično broj ozljeda kao rezultat preintenzivnih sportskih aktivnosti bez sumnje raste, zaključak je njemačkih ortopeda.

Među djecom koja se svakodnevno bave nekom sportskom aktivnošću nerijetko dolazi do pretjerivanja u količini treninga. Posljedice su lomovi kostiju i razne druge ozljede. Upravo one mogu presudno utjecati na odrastanje i na rast djeteta.

Prekomjernim su ozljedama najizloženija djeca koja se bave džudom, gimnastikom i tenisom, kažu njemački liječnici.

No ne treba zaboraviti ni ostale sportove koji predstavljaju rizik za mladi organizam: klasičan primjer neusklađenosti kao rezultat pretjeranog treniranja razne su ozljede nogmetaša.

Na kongresu je zaključeno da je gotovo polovica sportskih ozljeda posljedica preintenzivnih treninga. Često se radi i o manjim ozljedama zbog kojih mladima kasnije prijete lomovi, kronične upale tetiva, deformacija stopala, deformacija leđa i zglobova, kao i poremećaji u rastu.

I ortopedi smatraju da je vrlo riskantno kad se dijete neprestano bavi vrlo napornim sportom.

Razlog tomu je činjenica da se djetetov kostur još uvijek razvija, a dječje kosti ne rastu konstantno već u više navrata. U skladu s takvim fazama rasta, razvijaju se zglobovi i tetive, što ih čini osjetljivijima upravo na manje povrede.

Dok su djeca u fazi rasta, treninge bi trebalo usporiti i ublažiti te ih svesti na razumnu mjeru.

Stav stručnjaka je jasan. Liječnici bez zadržke podupiru bavljenje djece sportom koji treba biti neizostavan dio života mladog čovjeka, no treba znati kako ne pretjerati s intenzitetom treniranja jer može biti kontraproduktivno ako rizik od ozljeda prevlada koristi od bavljenja sportom.

Preintenzivno bavljenje sportom djeci može škoditi

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Petak, 08 Studeni 2019 11:09
Objavljeno: Petak, 08 Studeni 2019 11:09

(Hina)

