Чем опасны санки-«ватрушки»?

Зима – это пора развлечений, катания на санках, лыжах, коньках. В последние годы очень распространены «ватрушки» – надувные круглые санки с ручками по бокам. Идея буквально поднята с пола: многие в детстве любили кататься с гор на автомобильных камерах. «Ватрушка» – это та же камера, только обшитая ПВХ-материалом, или просто надувной круг из ПВХ. Производители и продавцы «ватрушек» уверяют, что они безопасны, но так ли это на самом деле?

Начнем с того, что «ватрушка» сама по себе имеет небольшой вес, легко переворачивается, слабо амортизирует при столкновении с препятствием. Впереди, как правило, находятся ноги, выполняющие при необходимости роль тормоза, хотя при повороте «ватрушки» пострадать может любая часть тела.

Просто так, по ровной наклонной поверхности кататься обычно неинтересно. Поэтому владельцы горнолыжных курортов зачастую сами выкапывают на трассах небольшие ямы, чтобы было веселее подпрыгивать и лететь, как с трамплина (а на склонах в обычных парках такие ямы и холмики на каждом шагу). Если держаться не слишком крепко, то из ватрушки можно запросто вылететь. При неудачном спуске можно получить значительные повреждения, особенно если на «ватрушке» взрослый. Дети более мобильны, из-за соотношения своего роста и веса им легче падать, они инстинктивно группируются. Взрослые же при резком повороте травмируют шею, ломают позвонки при ударе ногами, ребра при падении.

«Ватрушечники» – это термин травматологов. Так называют людей с травмами, полученными именно во время катания (особенно при подпрыгивании на кочках). На первом месте по обращениям – компрессионный перелом позвоночника. Звучит жутко, не так ли? Но еще опаснее то, что человек может долгое время жить и не знать о том, что получил эту травму.

Компрессионным этот перелом называется потому, что под воздействием травмирующей силы происходит сдавление (компрессия) тела позвонка, в результате чего обломки смещаются в позвоночный канал. Более понятно будет, если представить пористые позвонки как вафельку. Если ее сжать пальцами, она внутри раскрошится. Так и позвонки: при ударе, падении, подпрыгивании, как пружинка прижимаются слишком сильно друг к другу и крошатся.

Чем чревата компрессия позвонков? Позвонок – это единственная кость, которая при сплющивании не подлежит восстановлению, в отличие от других костей. При травме позвонка создается предпосылка для нарушения целостности межпозвонковых дисков, их миграции, появлению грыжи межпозвоночного диска, опухолей и т.п. Вдобавок, когда один или несколько позвонков сминаются, передавливаются нервы, расположенные вблизи, усиливается мышечное напряжение.

Сходу можно описать 2 варианта развития ситуации при компрессионном переломе. Первый – сдавление нервных корешков, разрушение межпозвонкового диска, далее – посттравматический остеохондроз и радикулит на всю жизнь. Второй – сдавление спинного мозга, и, как следствие, паралич.

Каковы же симптомы компрессионного перелома позвоночника? Если позвонок раскрошился несильно, то спина может поболеть чуть-чуть и перестать, а может сразу не заболеть, а проявить себя через пару недель, когда установить причину будет уже очень сложно. В любом случае травма рано или поздно даст о себе знать, только чем больше пройдет времени с момента перелома, тем сложнее это будет исправить (а иногда даже – невозможно). Порою человек может даже не чувствовать боли в спине, а ощущать, что, например, стало неудобно сидеть или «слегка отдает в спину». На такие симптомы мы редко обращаем внимание.

Ситуация осложняется и тем, что на магнитно-резонансной томограмме свежий компрессионный перелом хорошо виден не более 2 недель. Потом уже место компрессии разглядеть непросто.

Если есть подозрение на травмы спины при катании с гор, идите на прием к врачу, не откладывая!

Лечение компрессионного перелома позвоночника заключается в надежной фиксации поврежденного отдела в течение всего периода восстановления целостности тела позвонка. Придется ограничить свою подвижность (в некоторых случаях она даже запрещена!) и забыть о «ватрушках», а также о прочих развлечениях надолго.

Если у вас слабая спина, вам противопоказаны катания даже на ледянках и даже с небольшой горки. Когда вы сидите на санках, то позвоночник уже согнут, то есть заведомо находится в опасном положении. И если внезапно подвергнуть его резкой нагрузке (прыжок через ямку, резкое торможение о кочку), то может статься, что разогнуться без врачебной помощи уже не получится.

Что же делать, если кататься все равно страсть как хочется? Тогда соблюдайте хотя бы меры предосторожности. Садитесь в «ватрушку», как на стул – откидывайтесь назад и сгибайте ноги в коленях. Не прыгайте на нее с разбегу, не лежите на ней, не ездите друг на друге и толпой. Не связывайте «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, та же участь ожидает и остальных. Перед тем, как начать движение, убедитесь,

Чем опасны санки-«ватрушки»

Автор: admin

12.02.2014 21:23 -

что перед вами нет других катающихся. Если трасса вам незнакома, то пройдите по ней, оцените крутизну склона, наличие кочек, бугров, ямок. Обязательно оцените расположение деревьев и кустов! Хорошо, если в ствол дерева на полной скорости врежется бок «ватрушки», а если ваша нога?

Хорошенько подумайте, планируя ваш зимний досуг. Стоит ли это удовольствие вашего здоровья?

Автор - **Ксения Ростова**

[Источник](#)