PASLYDIMAI, GRIUVIMAI ŠALTUOJU METU

Žiema – tai metų laikas kuomet dėl besikeičiančių oro sąlygų formuojasi pavojingi gamtos reiškiniai – plikledis, pūgos, intensyvus snygis. Ypatingai pavojinga, kai ant susiformavusio ledo pasninga, tuomet einant labai sunku pastebėti apledėjusią dangą. Dėl šių reiškinių žiemą pagausėja įvairių traumų susijusių su nesėkmingais kritimais.

<u>Siekiant išvengti traumų žiemą, patariame laikytis šių rekomendacijų:</u>

- Dėvėkite tinkamą avalynę. Apsvarstykite galimybę įsigyti batų apkaustus kasdieniams žygiams, kurie gerai tvirtinasi prie bato;
- Apsirenkite šiltai. Būnant šiltai apsirengus, raumenys atsipalaiduoja, ne taip, jei jaučiate šaltį raumenys linkę įsitempti;
- Eikite pakelta galva, žiūrėkite į priekį ir nesilenkite;
- Ypač saugiai ir atsargiai lipkite iš automobilio. Prieš lipant abi kojas tvirtai pastatykite ant žemės ir tik tada judėkite;
- Eidami šaligatviu ar laiptais, stenkitės eiti nuvalytu arba pabarstytu druska paviršiumi. Eikite nedideliais ir trumpais žingsniais, šiek tiek pasukus pėdas į išorę, išskleiskite rankas į šonus ir šliuožkite kojomis tarsi slidininkas. Taip išlaikysite stabilų atramos pagrindą;
- Venkite šešėlių, nes tamsiose vietose gali būti juodo ledo ruožų;
- Naudokite pagalbines priemones- šiaurietiško ėjimo lazdas arba lazdas su smaigaliu;
- Eidami nesinaudokite mobiliuoju telefonu;
- Lipant laiptais laikykitės už turėklų;
- Viena efektyviausių griuvimų profilaktikos priemonių – pusiausvyrą gerinantys pratimai, todėl labai svarbu reguliariai mankštintis.



Išvengti kritimo ne visada pavyksta. Tad pajutus, kad tuoj krisite, laikykitės šių rekomendacijų, kad maksimaliai apsaugotumėte save:

- Krentant kuo mažiau įtempti raumenis, taip sumažinsite traumos tikimybę, nes raumenys bus atsipalaidavę;

- Kiek įmanoma saugokite galvą, galima rankomis ją suimti;
- Krisdami saugokite galūnes: riešus, kelius, kurie taip pat nuo smūgio būna stipriai traumuojami;
- Griūnant sulenkite kelius ir pasisukite ant tų vietų, kurios yra minkščiausios (pvz. sėdmenys);
- Krentant ne reikėtų kovoti su pačiu kritimu ir jam priešintis atkišant pažeidžiamiausias savo kūno dalis, o mėginti ridentis, taip sušvelninant smūgį ir paskirstant jį po kūną;
- Nugriuvus svarbiausia – nepanikuoti!
-

Paruošė VSP specialistė Aušra Rapkevičienė

Šaltiniai: 1. Ciesiūnienė L. (2023) *Žiema džiaukimės saugiai, be traumų ir nelaimingų atsistikimų*. Slauga. Mokslas ir praktika

2. Skurvydas A. (2020) *Judesių mokslas, I dalis. Griaučių raumenys, valdymas, mokymas, reabilitacija*