

Goi się, jak na... dziecku?

Czerwiec rozpoczyna szczyt sezonu letnich aktywności na świeżym powietrzu. Co jednak zrobić, by dziecko nie doznało kontuzji podczas jazdy na rowerze, hulajnodze czy deskorolce? Jak reagować, gdy jednak upadnie?

Agnieszka Danowska-Tomczyk

Choć nawet nauka jazdy na rowerze, ani sama jazda na tym, czy innym popularnym sprzęcie nie są niebezpieczne, to jednak niekiedy chwila nieuwagi lub zmęczenie może doprowadzić do upadku. Wbrew pozorom uszkodzenia kończyn dolnych w takich sytuacjach zdarzają się niezmiernie rzadko: - To dlatego, że w momencie upadku nogi znajdują się w miarę blisko ziemi. Dużo gorzej mają się ręce, na które dzieci naturalnie upadają. Jednak statystycznie najczęściej wcale nie dochodzi do złamań, tylko do stłuczeń, otarć i skaleczeń – tłumaczy lek. Krzesimir Sieczych, ortopeda ze szpitala Carolina.

Jak się uszkadzają dzieci?

Jeśli już dochodzi do złamań, to najczęściej okolicy rąk – ramion, barku, czy końca dalszego kości promieniowej- Częściej są to jednak złamania typu „zielonej gałązki”, bez znaczącego przemieszczenia. Jeżeli jednak dojdzie do złamania z istotnym przemieszczeniem to konieczna jest repozycja lub leczenie operacyjne – tłumaczy ekspert.

Warto podkreślić, że w przypadku złamania obojczyka zdecydowanie najczęściej stosuje się temblak lub ortezę ósemkową. – Nie zakłada się już ciężkiego gipsu a la opatrunek Desaulta. To jest niepotrzebne męczenie dziecka – informuje K. Sieczych.

Z gipsem na basen

Co ważne przed sezonem wakacyjnym, praktycznie każdy, „staroświecki”, ciężki gips, dziś można zastąpić lekkim, a wśród lekkich gipsów są też opcje wodoodporne. – To oznacza, że nawet jeśli dziecko złapie kontuzję przed urlopem, to nadal można z nim jechać na wczasy, a młody człowiek może korzystać np. z oferty przyhotelowych basenów czy miejscowych aquaparków. Nie ma już konieczności rezygnacji z wyjazdu z powodu dziecka w gipsie – pociesza ortopeda. Warto zatem poszukać placówek, również będąc już na wyjeździe, które takie gipsy oferują, by nie odbierać najmłodszym (i sobie też!) radości z wakacji.

Z kaskiem od malucha

Krzesimir Sieczych przypomina, że kluczowy w jeździe na urządzeniach kołowych jest kask. – Zachęcam, by rodzice zakładali go już maluchom jeżdżącym na biegówkach. Choć nie odnotowujemy poważnych urazów u tak małych dzieci, to warto dziecko oswajać i wyrobić w nim nawyk: jeśli rower, to w kasku. Im dziecko będzie starsze, tym będzie stawiało większy opór przed zabezpieczeniem głowy, warto więc samemu świecić przykładem i również jeździć w kasku – zachęca ekspert.

Uwaga, skatepark!

Zupełnie inne zagrożenia czyhają na dzieci korzystające ze skateparków i pumtrucków. – Oczywiście to dobrze, że w dobie epidemii otyłości wśród dzieci, są też mali skaterzy, którzy spędzają długie godziny na aktywności fizycznej. Jednak trzeba pamiętać, że zarówno konstrukcja skateparków czy pumtrucków, jak i stopień zaawansowania trików, aż wreszcie – prędkość i ryzyko zderzenia z innym dzieckiem czy nastolatkiem, sprawiają, że kontuzje bywają poważniejsze – przestrzega ortopeda. W takich sytuacjach rzeczywiście może dochodzić do urazów nóg, a także dość niebezpiecznych zderzeń z innymi użytkownikami lub skaleczeń o sprzęty, np. o ostre krawędzie hulajnóg wyczynowych. Jednak nadal większość stanowią urazy rąk, dlatego podczas wizyty w skateparku absolutnie niezbędne są ochraniacze na łokcie, nadgarstki, a także kolana.

- Jestem przekonany, że rozmawiając w kontekście artykułu skierowanego do lekarzy, nie musimy przypominać zasad udzielania pierwszej pomocy i tego, jak się zachować, gdy do kontuzji dojdzie. Chciałbym jednak na koniec, trochę na pocieszenie, przypomnieć, że w przypadku dzieci urazy ortopedyczne goją się bardzo szybko. Niektóre złamania zrastają się już po 2-3 tygodniach. Nawet jeśli konieczny jest zabieg, to nie stosujemy płyt ani śrub, jak w przypadku dorosłych, a jedynie druty Kirchnera lub dedykowane pręciki tytanowe, które usuwa się po kilku tygodniach. Rehabilitacja także przebiega w dużo szybszym tempie, niż u dorosłych – podsumowuje Krzesimir Sieczych.

Panaceum 6/2024

fot. Nawyk jazdy w kasku warto kształtować w dzieciach od najmłodszych lat