

Ежедневные физические нагрузки садоводы переносят порой в значительно большем размере, чем профессиональные спортсмены. Между тем, на садовом участке у пожилых людей велика вероятность получить травму. Как обезопасить себя, чтобы и дело спорилось, и организм не страдал? Об этом мы говорим с врачом-травматологом, главным внештатным специалистом по спортивной медицине министерства здравоохранения Свердловской области **Михаилом Чулошниковым**.



- Михаил Викторович, насколько часто летом травмируются пожилые садоводы или любители походов в лес за грибами-ягодами?

- На самом деле, в летний период, если сравнивать с холодным временем года, у людей среднего и старшего возраста количество серьезных травм уменьшается. Летом им не грозит гололед, на котором пенсионеры очень часто оскальзываются, падают и получают переломы конечностей. Но в летние месяцы существенно увеличиваются показатели так называемого бытового травматизма: различные порезы, ушибы, ссадины. И, конечно, укусы насекомых. Фиксируются и травмы, связанные с нападением безнадзорных животных, прежде всего, собак, которых нерадивые хозяева отпускают гулять на территориях садовых товариществ. К сожалению, не обходится и без серьезных травм, это связано, прежде всего, с недалекостью самих пострадавших.

- Это – о том, что бабушка решительно лезет на яблоню, чтобы старые ветки отпилить?

- Да, и такое встречается. К сожалению, люди иногда не рассчитывают собственные силы, думают, что справятся с любой задачей. Но насколько пожилой человек физически готов к такой работе, зачем он решил подвергать себя серьезному риску? Хорошо, если родственники помогают возрастным садоводам. Но если помощи ждать неоткуда, тогда и возникают проблемы. Что чаще всего становится причиной травмы на садовом участке? Желание забраться повыше по лестнице или, наоборот, спуститься с нее, падения с высоты и тому подобное. Вот один из недавних примеров: пожилая женщина решила спуститься в овощную яму, оступилась и упала. Итог – перелом руки. По возможности, таких действий нужно избегать, поручая дела более молодым членам семьи.

- Какие рекомендации, помимо трезвой оценки своих возможностей, помогут пенсионерам избежать «садовых» травм?

- Прежде всего, нужно помнить о собственных хронических заболеваниях. К примеру, у человека – артериальная гипертензия. В жаркий день подскочило давление, как говорят, «обнесло голову» - внезапное головокружение, а садовод в этот момент что-то делает на стремянке. От падения и серьезной травмы он, увы, не застрахован. Так что делать все нужно с учетом своего самочувствия. Особо хочу предостеречь от «героизма» людей с заболеваниями суставов и позвоночника - артритами, остеопорозами, остеохондрозами. Стремянками, лестницами им лучше вообще не пользоваться, а поручить это помощникам. Любые тяжести следует поднимать с помощью ног, а не поясницы: присесть, держа спину ровно, и осторожно подняться на ногах. Груз следует распределять равномерно на обе части тела, то есть переносить те же ведра с водой в равном объеме в обеих руках. И пользоваться предметами защиты, которые продаются в любом магазине для садоводов – наколенниками, налокотниками, специальными мягкими прокладками для коленей при работе на грядке, чтобы лишний раз не травмировать больные суставы. Есть и всевозможные табуреточки, скамеечки, чтобы выполнять работу сидя, не перегружая спину.

- Садовый участок – это пересечённая местность: где-то ямка от пересаженного саженца осталась, где-то корни вылезли наружу, где-то крот накопал кучу. Совет – внимательно смотреть под ноги?

- Конечно. Но у пожилых людей, как правило, чаще встречается дальнозоркость, кротовину или корни они могут и сами заметить. Но могут об опасном участке забыть. Поэтому лучше сразу или ликвидировать обнаруженное препятствие, или как-то его пометить. А еще следует попросить внуков не забывать на участке игрушки. О которые можно запнуться и упасть.

- А если человек пошёл в лес, какие меры профилактики помогут избежать «лесных» травм?

- С собой желательно взять какие-нибудь палки для ходьбы по пересечённой местности. Так называемые трекинговые помогут и передвигаться без опаски, будут дополнительной опорой, и с их помощью можно будет определить, насколько сложный участок под ногами – нет ли впереди ямки, скрытой в траве лужи. Даже поиск грибов с такими палками становится более удобным – нет необходимости лишней раз наклоняться, можно, оберегая собственную поясницу, палкой разгрести траву, опавшие листья. Главное – в погоне за садовым или лесным урожаем не забывать о собственных физических возможностях!