

ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ – ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Κ.Μ. ΜΠΑΛΑΛΗΣ
Ζ.Ν. ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΚΗΣ
Π.Γ. ΚΑΤΩΝΗΣ

Ιστιοσανίδα είναι το σπορ που συνδέει τον άνεμο με το κύμα. Πάνω σε μια σανίδα σε κάνει να νιώθεις την ανάγκη να βρεις την αίσθηση της επαφής με τον αέρα και τη θάλασσα, σε μια προσπάθεια να τα δαμάσεις. Όταν δημιουργείς αγάρακτους δρόμους δίπλα στα γλαροπούλια, νιώθεις να γίνεσαι ένα με τον αέρα και τη θάλασσα. Η δύναμη και η μαγεία του windsurfing βρίσκεται στην ελευθερία του σώματος και της ψυχής.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ – ΣΗΜΕΡΙΝΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Αποτελεί συνδυασμό παλαιότερων υδάτινων αθλημάτων, δηλαδή της ιστιοπλοΐας και της πλεύσης με σανίδα. Εισήχθη σαν άθλημα στα τέλη της 10ετίας του '60. Αναγνωρίστηκε σαν Ολυμπιακό άθλημα τη 10ετία του '80. Από τη δεκαετία αυτή, διεκδικεί πρωτεύοντα ρόλο στην καλοκαιρινή διασκέδαση και ηγετική θέση στα υδάτινα αθλήματα.

Σήμερα ασχολούνται 1.200.000 αθλητές μόνο στις ΗΠΑ, με μέση ηλικία τα 37 έτη. Το 10% είναι άνω των 50 ετών. Από αυτούς το 40% είναι γυναίκες και 90% είναι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Τι πρέπει να γνωρίζετε αν είστε αρχάριος:

Το σωστότερο που έχετε να κάνετε πριν αγοράσετε εξοπλισμό, είναι να επισκεφθείτε κάποια σχολή surfing, για να σας μάθουν τα βασικά πράγματα για το σπορ. Αν όμως τολμήσετε να ξεκινήσετε μόνοι σας, τότε πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Ο εξοπλισμός για έναν αρχάριο αποτελείται από τη σανίδα, το πανί, τη διπλή μάτσα, το ιστίο και, το βασικότερο, τη στολή.
- Η σανίδα πρέπει να είναι περίπου 3 έως 3,20 μέτρα. Ελαφριά στην κατασκευή, με επένδυση με πλαστικό ή fiberglass για να μη βουλιάζει όταν ο αναβάτης είναι υπέρβαρος, ώστε και με λίγο αέρα να μπορεί να μείνει πάνω στη σανίδα. Φέρει πτερύγιο κάτω από την πρύμνη και επί της επιφάνειας foot-straps για καλύτερη συγκράτηση και ισορροπία.
- Το ιστίο είναι συνθετικό, πολύχρωμο, διαφορετικού σχήματος ανάλογα με τον τύπο της ιστιοσανίδας. Πρέπει να είναι ελαφρύ και μικρό σε τετραγωνικά, ώστε ο αναβάτης να μπορεί να το βγάλει εύκολα έξω από το νερό. Το κατάρτι είναι καθηλωμένο με ελεύθερο αρθρωτό σύνδεσμο στη σανίδα και φέρει οριζόντια ελλειπτική μάτσα από ανθρακόνημα αμφοτεροπλεύρως του ιστίου στο ύψος του στήθους του surfer. Προαιρετική είναι η ζώνη που στηρίζεται στο κατάρτι.
- Οι στολές είναι ισοθερμικές και πρέπει να είναι σε άμεση επαφή με το σώμα, διαφο-

ρετικά χάνουν την ικανότητά τους και δεν εξυπηρετούν το σκοπό για τον οποίο κατασκευάστηκαν.

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ο εξοπλισμός και τα χαρακτηριστικά της ιστιοσανίδας εξυπηρετούν:

1. Τη σταθερότητα της πλεύσης
2. Τη συγκράτηση του αθλούμενου
3. Την προώθηση του σκάφους
4. Τη γρήγορη αλλαγή διεύθυνσης
5. Την επίτευξη ελιγμών
6. Την ασφάλεια του αθλήματος.

Το 80% των surfers ασκούν το χόμπι τους σε λίμνες, ποτάμια και κλειστούς κόλπους, κάτω από συνθήκες μέτριου έως ελάχιστου πνέοντος ανέμου. Για όσους ξεκινούν το σπορ για πρώτη φορά, οι καλύτερες παραλίες είναι αυτές με αβαθή νερά, ώστε να βοηθούν τον αρχάριο να κρατάει την ισορροπία που χρειάζεται, με αέρα μέτριο και μικρό κυματισμό.

Το βασικό για έναν αρχάριο είναι ο άνεμος, ο οποίος πρέπει να είναι μέτριος, για να μπορεί να κρατάει ισορροπία ο αναβάτης και να φυσάει πάντα προς την παραλία, από δεξιά ή από αριστερά, ώστε να μη μπορεί να απομακρυνθεί από αυτήν. Μην επιχειρήσετε να σερφάρετε όταν ο αέρας φυσάει προς τα ανοικτά. Όταν αποκτήσετε αυτοπεποίθηση και θελήσετε να αποδράσετε σε ανοικτή θάλασσα με δυνατό άνεμο, τολμήστε το όταν βρίσκονται δίπλα σας και άλλα surf ή σας παρακολουθούν από την ακτή.

Πρέπει να ξέρετε ότι ο άνεμος τους καλοκαιρινούς μήνες έχει σταθερή αυξομείωση, με μεγαλύτερη ισχύ τις μεσημεριανές ώρες.

Οι συμβουλές που δίδονται είναι:

1. Όπως σε όλα τα αθλήματα, έτσι και στο surfing, το αλκοόλ απαγορεύεται πριν από την πλεύση.
2. Ενημερώστε τους οικείους σας πού θα πάτε και πότε θα επιστρέψετε.
3. Σεβαστείτε τους λουόμενους στην παραλία.
4. Ελέγξτε τον εξοπλισμό σας και αν αμφιβάλλετε για κάτι μην ξεκινήσετε.

Οι κανόνες που διέπουν το άθλημα είναι κυρίως:

1. Κανονισμοί αθλήματος
2. Κανόνες πλεύσης πλωτών μέσων
3. Κανονισμοί προστασίας λουομένων
4. Εφόδια αθλητού
5. Ενδυμασία αθλητού
6. Δελτία καιρικών συνθηκών

Τέλος τίθεται το ερώτημα εάν η ιστιοσανίδα αποτελεί ή όχι ασφαλές άθλημα.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ

Μπορεί να προκύψουν σοβαρότατες κακώσεις κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Για τις συνήθεις ταχύτητες μέχρι 15mph και για άλματα μέχρι 10-15 ft, τα ατυχήματα είναι ελάχιστα. Η επίπτωσή τους είναι 1-1,4 ατυχήματα ανά 1.000 ιστιοπλοϊκές ημέρες ή 3,7 ατυχήματα ανά 1.000 ιστιοπλοϊκές ώρες. Οι αρχάριοι και οι επαγγελματίες είναι οι πλέον επιρρεπείς στις κακώσεις. Οι επαγγελματίες τραυματίζονται ελάχιστα κατά τον αγώνα και περισσότερο κατά την προπονητική περίοδο.

Ευοδωτικές συνθήκες για ατυχήματα αποτελούν:

1. Η ελλιπής εκπαίδευση
2. Η κακή φυσική κατάσταση του αθλητή
3. Η μη τήρηση κανόνων πλεύσης και προτεραιοτήτων
4. Ο κακός καιρός
5. Η κακή εκτίμηση ικανοτήτων
6. Η πλεύση κοντά σε βράχια
7. Η ανάπτυξη μεγάλης ταχύτητας
8. Ο συνωστισμός.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί και στο αθλητικό στυλ για την πρόκληση ατυχημάτων. Στο ελεύθερο στυλ στο αγωνιστικό windsurfing συναντάμε τις πλείστες αθλητικές κακώσεις. Αγωνιστικό WS αποτελούν οι αγώνες ταχύτητας και οι φιγούρες όπως:

1. Πρόσθια πλήρης περιστροφή
2. Body drag
3. Forward roll
4. Water start
5. Nose tack.

Σαν ευοδωτικές συνθήκες για την πρόκληση ατυχημάτων μπορούν να αναφερθούν και οι εξής:

1. Έλλειψη κατάλληλου εξοπλισμού
2. Κακή κατάσταση σκάφους
3. Συνθήκες συνεχούς καταπόνησης
4. Συνθήκες υποθερμίας
5. Συνθήκες έκθεσης στον ήλιο και την υπεριώδη ακτινοβολία
6. Κακός φωτισμός.

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΑΚΩΣΗΣ

Οι μηχανισμοί πρόκλησης των κακώσεων από Ιστιοσανίδα ποικίλουν. Αναφέρονται ως μηχανισμοί:

- Κακώσεις καταπέλτου, που αποτελούν το 57% του συνόλου των κακώσεων. Είναι στροφικές κακώσεις άκρου ποδός και γόνατος με καθηλωμένο τον άκρο πόδα στα foot-straps. Μπορεί να είναι συνδεσμικές κακώσεις ή κατάγματα.
- Έντονοι κραδασμοί επιδρώντες επί της σπονδυλικής στήλης και μάλιστα επί της οσφυϊκής μοίρας, λόγω αλμάτων ή κυματισμού.

Πίνακας 1. Τοπογραφία οξέων κακώσεων από ιστιοσανίδα

Μέρος του Σώματος	Ποσοστό %
Κάτω άκρο	44,6%
Άνω άκρο	18,5%
Αυχέννας - Κεφαλή	17,8%
Θώρακας - ΘΟΜΣΣ	16%

Πίνακας 2. Είδη κακώσεων από ιστιοσανίδα

Κατάγματα	14,2%
Strains	26,3%
Θλάσεις	16,2%
Τραυματισμοί δέρματος	21,2%

- Μεγάλες αντιστάσεις επί των άνω άκρων επί δυνατού ανέμου ή λόγω μεγάλων ιστίων.
- Σύνδρομο Overuse από μικρές επαναλαμβανόμενες καταπονήσεις.
- Άμεσες πλήξεις κυρίως στο κεφάλι, τα άκρα ή το σώμα, από μέρη της ιστιοσανίδας ή με βίαιη πρόσκρουση επί της επιφάνειας του νερού.
- Έμμεσες κακώσεις όπως εξάρθρημα, κυρίως του ώμου, από αιφνίδια πτώση από την ιστιοσανίδα, ενώ ο αθλητής κρατά ακόμη τη μάτσα.
- Δερματικά προβλήματα από έκθεση στο κρύο ή στην υπεριώδη ακτινοβολία. Νύξεις ή επαφή με την άγρια θαλάσσια πανίδα.

ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΟΞΕΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

Ο πίνακας 1 απεικονίζει την τοπογραφία των οξέων κακώσεων από ιστιοσανίδα και ο πίνακας 2 το είδος των κακώσεων.

Οι κακώσεις που απαντώνται στο κάτω άκρο αφορούν συνήθως κακώσεις της ποδοκνημικής και του άκρου ποδός είναι δε αρκετά σοβαρές. Πρόκειται για κατάγματα και συνδεσμικές βλάβες. Το 75% αποδίδονται σε μηχανισμό πτώσης με τον άκρο πόδα καθηλωμένο στα foot-straps. Συχνότερο όλων είναι το strain της ποδοκνημικής (22% όλων των κακώσεων). Το κάταγμα-εξάρθρημα Λισφραγκείου αποτελεί τη συνηθέστερη μείζονα κάκωση του προσθίου άκρου ποδός με τον προαναφερθέντα μηχανισμό. Επί ισχυρής υποψίας πρέπει ο ασθενής να υποβάλλεται σε ακτινολογικό έλεγχο.

Λόγω μετατραυματικής αρθρίτιδας, που αποτελεί και την κυριότερη επιπλοκή του με μεγάλη νοσηρότητα, πρέπει να υποβάλλεται άμεσα σε ORIF .

Οι συνδεσμικές βλάβες του γόνατος δύναται να προκληθούν με τον προαναφερθέντα μηχανισμό και αποτελούν το 3,5% των συνολικών κακώσεων. Το 80% από αυτές είναι σοβαρές και αφορούν μείζονα συνδεσμική ή μηνισκική βλάβη.

Ως προς τις κακώσεις του άνω άκρου, η κλασική κάκωση είναι το πρόσθιο εξάρθρημα του ώμου. Ο μηχανισμός πρόκλησης είναι το απότομο κρέμασμα με το άνω άκρο από την κεραία του ιστίου σε περίπτωση απώλειας της ισορροπίας και πτώσης.

Αποτελεί λίαν επικίνδυνη κάκωση στη θάλασσα, λόγω αδυναμίας κολύμβησης.

Δευτερευόντως έχουν περιγραφεί ρήξεις μυών και τενόντων, όπως του μείζονος θωρακικού και του δικέφαλου βραχιονίου.

Ο χαμηλός πόνος της οσφύς αποτελεί το συχνότερο χρόνιο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι σέρφερς. Εμφανίζεται λόγω κόπωσης των κατώτερων μυών της ράχης σε αθλητές μεγάλης ιστιοσανίδας και μετά από παρατεταμένη διάρκειας Windsurfing σε μέτριο κυματισμό. Δευτερευόντως, έχουν ενοχοποιηθεί το συνεχές uphauling του ιστίου με κακή τεχνική και οι συνεχείς στροφικές κινήσεις στην οσφυ σε φιγούρες. Στα αίτια του χαμηλού πόνου της οσφύς περιλαμβάνονται τα strains των μυών της ράχης, η προβολή του μεσοσπονδυλίου δίσκου και η σπονδυλόλυση, ιδίως στις νεαρές ηλικίες.

Στα μέτρα πρόληψης για την οσφυαλγία μπορούν να αναφερθούν τα παρακάτω:

1. Χρησιμοποίηση ζώνης κεραίας
2. Κλίση λεκάνης κατά την αθλοπαιδιά
3. Οσφυϊκή όρθωση
4. Τροποποίηση αθλήματος

ΠΡΟΦΥΛΑΚΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

Συνεχής και επισταμένη μελέτη του χώρου άθλησης για:

1. Εμπόδια
2. Συνθήκες ανέμου
3. Καιρικές συνθήκες
4. Κυκλοφορία πλωτών μέσων.

Επιλογές κατά την άθληση:

1. Το χώρο που ανταποκρίνεται στις ικανότητες καθενός
2. Το σύντροφο που θα σπεύσει σε ώρα ανάγκης
3. Τον κατάλληλο εξοπλισμό ένδυσης και πλεύσης.

Γενικές οδηγίες Υγείας κατά την άθληση:

1. Εάν υπάρχει πρόβλημα υγείας, παχυσαρκία, ηλικία άνω των 40 ετών, ή εάν δε γίνεται άσκηση επί σταθερής

βάσης για μακρό χρονικό διάστημα, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

2. Διατηρείτε ένα ικανοποιητικό επίπεδο fitness.
3. Λάβετε μαθήματα ιστιοσανίδας για επιδεξιότητες και τεχνικές που απαιτεί το άθλημα.
4. Σεβαστείτε τους ανθρώπινους φυσικούς περιορισμούς. Μην συνεχίζετε το σπορ εάν έχετε κουρασθεί ή έχετε τραυματισθεί.
5. Λάβετε άφθονα υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το άθλημα.
6. Ακολουθείστε πρόγραμμα προθέρμανσης που περιλαμβάνει jogging και άφθονες ασκήσεις διατάσεως και ενδυνάμωσης.
7. Απαραίτητη η αποθεραπεία μετά την άσκηση, που περιλαμβάνει κυρίως ασκήσεις διάτασης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το windsurfing αποτελεί ένα σχετικά νέο άθλημα με πολλές απαιτήσεις από μέρους του αθλητού, αλλά αρκετά συναρπαστικό γιατί παντρεύει τον άνεμο και τη θάλασσα. Οι αθλητικές κακώσεις που απαντώνται σ' αυτό δεν είναι πάρα πολλές και δυσκολοθεράπευτες. Έτσι, καθώς η δημοτικότητα του αθλήματος αυξάνει, οι ιατροί πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τις αθλητικές κακώσεις που θα προκύψουν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Petersen W, Rau J, Hansen U, Zantop T, Stein V. Mechanisms

and prevention of windsurfing injuries. Sportverletz Sportschaden. 2003 Sep; 17(3):118-22.

2. Nathanson AT, Reinert SE. Windsurfing injuries: results of a paper- and Internet-based survey. Wilderness Environ Med. 1999 Winter; 10(4):218-25.
3. Exadaktylos AK, Sclabas GM, Blake I, Swemmer K, McCormick G, Erasmus P. The kick with the kite: an analysis of kite surfing related off shore rescue missions in Cape Town, South Africa. Br J Sports Med 2005; 39:e26.
4. Morgan-Hughes G. The windsurfing mentality. Br J Sports Med 2002; 36:275.
5. Dyson R, Buchanan M, Hale T. Incidence of sports injuries in elite competitive and recreational windsurfers. Br J Sports Med. 2006 Apr; 40(4):346-50.
6. Kalogeromitros A, Tsangaris H, Bilalis D, Karabinis A. Severe accidents due to windsurfing in the Aegean Sea. Eur J Emerg Med 2002 Jun; 9(2):149-54.
7. Gosheger G, Jagersberg K, Linnenbecker S, Meissner HJ, Winkelmann W. Injury patterns and prevention in World Cup windsurfing. Sportverletz Sportschaden. 2001 Jun; 15(2):50-4.
8. Jablecki CK, Garner S. Neurological complications of windsurfing (sailboarding). Review. Semin Neurol 2000; 20(2):219-23.
10. Witt J, Paaske BP, Jorgensen U. Injuries in windsurfing due to foot fixation. Scand J Med Sci Sports 1995 Oct; 5(5):311-2.
11. McCormick DP, Davis AL. Injuries in sailboard enthusiasts. Br J Sports Med 1988 Sep; 22(3):95-7.
12. Gentile DA, Auerbach PS. The sun and water sports. Review. Clin Sports Med 1987 Jul; 6(3):669-84.
13. Balalis K.M. Injuries in windsurfing. 4th Seminar on water sports injuries. Oral Presentation. Poros, July 2005.