

Как правильно падать, чтобы избежать травм

О том, как правильно падать, знают далеко не все. Лучше, конечно, вообще никогда не падать. Но, как показывает практика, этого «никогда» просто не существует. Все падают: дети, взрослые мамы и папы, наши уважаемые и любимые дедушки с бабушками. Обстоятельства бывают разными. Частые падения случаются зимой во время гололеда.

Можно больно упасть, играя в различные подвижные спортивные игры, в туристическом походе, на прогулке, катаясь на роликах или коньках, просто на ровном месте.



Хорошо, если приземление удачное и этот случай оставил после себя воспоминания, вызывающие улыбку. Но бывает всякое, и от травм никто не застрахован. Здоровье нужно беречь, а правильно падать нужно уметь каждому.

Среди типичных ошибок при падении можно выделить:

1. Опора на прямую руку. В данном случае падающий человек пытается предупредить или смягчить удар тела о землю, подставляя под себя выпрямленную руку. Таким образом, вся масса тела оказывает сильнейшее давление на локтевой сустав, который в результате нередко ломается с осколками и смещением.
2. Опора на локоть. Как и в первом случае, падающий человек «смягчает» свое падение, но подставляет под себя локоть. Нагрузка в этом случае передается через плечевую кость на плечевой сустав и ключицу. Ключица – не самая прочная кость в нашем теле, поэтому она чаще всего и ломается.
3. Падение на ягодицы. В некоторых случаях, данный вид падения очень даже безопасен, например, его можно практиковать для предотвращения столкновения с деревом во время езды на лыжах. Однако если это происходит во время ходьбы по льду, то динамика падения получится совершенно другой – ноги выскользнут вперед и тело в свободном падении приземлится на ягодицы. Большая часть нагрузки в данном случае ляжет на позвоночник, что может привести к сдавлению позвонков и межпозвоночных дисков, травмируя их (компрессионная травма).
4. Падение на колено. Происходит это, как правило, тогда, когда человек спотыкается и начинает падать вперед или в сторону, а руки в это время заняты вещами. Туловище потерявшего равновесие человека продолжает оставаться в вертикальном положении, но перемещается относительно ног. Пытаясь сберечь вещи и чистоту одежды, участник инцидента ставит в качестве упора свою коленку, на которую в итоге обрушивается

практически вся масса тела. Коленная чашечка такой нагрузки может не выдержать и сломаться.

5. Удар затылком при падении назад. Такая неприятность происходит тогда, когда падающий человек не успевает напрячь мышцы шеи, в результате чего голова продолжает движение после того, как плечи остановились. Получается своеобразный рычаг наподобие пращи, на конце которой находится не камень, а голова, которая с большой скоростью ударяется затылком о землю. Исходом в лучшем случае может оказаться ушиб мягких тканей затылка, в худшем – сотрясение головного мозга, трещина в черепе, перелом основания черепа и т.д.

Чаще всего человек падает тремя известными способами: вперед, назад и вбок. Во всех случаях первое, что следует сделать, это освободить руки, отбросив подальше то, что в них находится.

Падение вперед



Если вы запнулись и падаете вперед, то перед вами встает задача сгруппироваться. Для этого выпрямите ноги и выставьте вперед обе руки, согнутые в локтях и слегка напряженные. Пальца рук растопырьте и слегка согните так, чтобы ладонь напоминала большого паука. Падение должно произойти сразу на обе руки, которые согнутся и смягчат силу удара или же вовсе предотвратят столкновение туловища и земли.

Падение назад



При падении назад вы должны с одной стороны сберечь свой копчик и позвоночник, а с другой - защитить свой затылок. Для этого максимально наклоните голову вперед, оперев

ее подбородком в грудь. Зубы сомкните и не пытайтесь кричать и тем более говорить, иначе рискуете сильно прикусить свой язык.

- Ноги согните в коленях примерно до прямого угла и разведите их в стороны.
- Руки выпрямите и разведите в стороны под углом в сорок пять градусов относительно туловища, ладони с сомкнутыми и прямыми пальцами при этом должны смотреть вниз.
- Спину согните дугой, чтобы в случае необходимости получить возможность перекатиться с поясницы на плечи и наоборот, погасив тем самым силу инерции.
- При таком способе первыми примут удар ваши руки и обязательно его смягчат. Для того чтобы амортизация оказалась больше, вы можете при падении ударить руками о землю, но не слишком сильно.

Боковое падение

В этом случае вы должны предотвратить падение на локоть и прямую руку. Для этого выпрямите руку и вытяните ее вперед, направив ладонь вниз. Как и при падении назад, рука должна коснуться земли первой и по всей своей длине, в результате чего сила удара снизится.

Нога тоже должна принять участие в амортизации, поэтому согните ее в колене и отведите в сторону падения, пытаясь коснуться земли всей её боковой поверхностью. Площадь соприкосновения в таком случае будет больше, и энергия падения распределится более равномерно.

Голову наклоните к груди и в сторону, противоположную направлению падения, в результате чего вы избежите удара виском и ухом.