

# **NEJČASTĚJŠÍ ÚRAZY PŘI TRÉNINKU CHEERLEADERS**

závěrečná práce – trenérská licence C

Coach University ČACH  
Rok zpracování: 2016

Zuzana Drlíková Rýznarová  
Cheetahs cheer team

## **Obsah práce**

1. Úvod.....	3
2. Příčiny vzniku úrazů a prevence jejich předcházení.....	4
3. Obecné zásady poskytnutí první pomoci.....	5
4. Základní doporučené vybavení lékárničky na tréninku cheerleaders.....	6
5. Nejčastější úrazy při tréninku cheerleaders a jejich ošetření.....	8
6. Závěr.....	13
7. Přehled publikačních zdrojů.....	14

## 1. ÚVOD

Téma této práce jsem si vybrala ze dvou důvodů. První důvodem je **zdraví**. Zdraví je jedna z nejdůležitějších životních hodnot. Velmi zjednodušeně lze říci, že zdraví je nepřítomnost nemoci či úrazu. Každý by se měl chovat tak, aby si uchoval zdraví.

Základní atributem pro udržení zdraví je **pohyb**. Pohyb je součástí každého sportu.

Pojmem **sport** je označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví. **Cheerleading** je sportovní aktivita (sport), která se sestává z několika činností. Patří sem především skoky, tanec, akrobacie, stunty, pyramidy a pokřiky. Cheerleading je velice náročný sport, při kterém může docházet k různým úrazům, proto je nutné jakýmkoliv preventivními prostředky předcházet vzniku úrazů.

Druhým důvodem je, že jsem zdravotník, mám osobní zkušenost s různými úrazy z různých sportovních či pohybových aktivit. Jsme přesvědčena, že je nutné při všech sportovních aktivitách o úrazech mluvit a především každý trenér by měl mít základní znalosti první pomoci.

Cílem této práce je poukázat na nejčastější úrazy, které se mohou stát při tréninku Cheerleaders, tyto úrazy popsat z hlediska příčin, jejich vzniku a také z hlediska jejich příznaků a dále popsat jejich ošetření.

Součástí této práce je také vyjmenovat doporučené vybavení lékárničky s ohledem na náročnost cheerleadingu, tak aby trenér byl schopný poskytnout základní první pomoc a ošetřit vzniklý úraz.

## **2. PŘÍČINY VZNIKU ÚRAZŮ A PREVENCE JEJICH PŘEDCHÁZENÍ**

Je nutné si uvědomit, že úrazu se vždy dá předejít a to cílenou, preventivní činností a různými opatřeními. Tato opatření by měla minimalizovat poškození zdraví.

Nejčastější příčiny vzniku úrazu jsou zaviněny samotnými cheerleaders.

Důvodem může být nedostatečné zahřátí svalů, únava, ztráta koncentrace či špatné technické dovednosti. Podíl na vzniku úrazu může mít také špatná organizace celého tréninku. U cheerleaders může dojít k úrazu z důvodu přetřénování, také z přehnaných nároků, ale také proto že nejsou zařazeny vhodné formy regenerace. Proto je nutné, aby trenér dbal na přípravu tréninkového plánu. Dále je také potřeba, aby trenér zvyšoval svojí klasifikaci, tak aby mohl zařadit nové a správné postupy při tréninku, které zajistí další bezpečnost cheerleaders. Mezi další faktory patří také špatná dopomoc či špatně provedená záchrana. A v neposlední řadě to může být nedostatečné vybavení a také špatný technický stav náradí, které se obvykle používá při tréninku. Je nutné zmínit i klimatické podmínky, tyto podmínky se týkají jiných, spíše outdoorových sportů, ale musíme si uvědomit, že i chlad v tělocvičně může mít vliv na případný úraz.

Abychom předcházeli úrazům, je nutné dbát na toto:

- vhodné oblečení např. termoregulační a obuv kvalitní a určená pro cheerleaders
- žádné šperky či ozdoby,
- dlouhé vlasy vždy stažené,
- žádné dlouhé nehty,
- nic nežvýkat, správně doplňovat tekutiny,
- využití podpůrných a zpevňujících prostředků pro pohybový aparát např. bandáže, tejpování, příp. ochranných pomůcek,
- řádné rozcvičení – zahřátí organismu, rozhýbání kloubních struktur a dynamické protažení svalů,
- používání správného vybavení, provádění kontroly technického stavu náradí, jeho vhodné rozmístění v tělocvičně, využívání náradí ke stanoveným činnostem,
- dodržování stanovených pravidel a pokynů trenéra, pokud neohrožují zdraví účastníků tréninku.

### **3. OBECNÉ ZÁSADY POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI**

Cílem první pomoci je vždy záchrana lidského života. V rámci poskytování první pomoci by nikdy nemělo dojít k dalším úrazům.

Ošetřující trenér by měl zachovat klid. Důležité je vždy správně vyhodnotit nastalou situaci (úraz). Při vyšetřování postiženého musíme zhodnotit mechanismus úrazu tj. jaká byla jeho příčina, co vidíme a jaké informace nám může poskytnout postižený či další účastníci tréninku. Poté je nutné posoudit stav postiženého. Nejdůležitějším a prvotním úkonem je zajištění přítomnosti základních životních funkcí tj. vědomí, dýchání a krevního oběhu. V případě, že dojde k tomu, že jsou ohroženy základní životní funkce a dojde k bezvědomí, masivnímu krvácení nebo k rozvoji šoku, voláme vždy tísňovou linku 155 nebo 112.

Při tréninku cheerleaders k takovým zraněním obvykle nedochází, lze se tedy na ně těžko připravit, protože většina trenérů jsou v poskytování první pomoci pouze laikové, ovšem trenér by měl mít základní znalosti, jak v takových případech první pomoc poskytnout.

#### **4. ZÁKLADNÍ DOPORUČENÉ VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY NA TRÉNINKU CHEERLEADERS A JEJICH OŠETŘENÍ**

Lékárnička je základní vybavení pro první pomoc. Počet ani obsah lékárničky není stanoven žádným právním předpisem. Je nutné rozlišit, zda trénujeme v pronajaté tělocvičně, nebo je to přímo naše pracoviště. Protože lékárničku na pracovišti umístí zaměstnavatel, který je také zodpovědný za vybavení. Lékárnička by měla zabraňovat přístupu světla, prachu a dalších negativních vlivů. Musí chránit vnitřní obsah před působením mechanických a dalších vlivů. Není vhodné mít léčivé přípravky a zdravotní materiál např. v krabici od bot nebo igelitové tašce. Lékárnička musí být umístěna na dostupném místě, označena bílým křížem na zeleném podkladu.



Lékárnička musí být pravidelně udržována a doplňována. Nikdy nesmí žádné z vybavení chybět a v případě využití částí obsahu lékárničky, je nutné okamžitě toto nahradit. Je nutné sledovat expirační dobu jednotlivých léčivých přípravků či zdravotního materiálu. Po ukončení expirační doby je také nutné léčivé přípravky či zdravotní materiál nahradit.

Základní standardní obsah lékárničky se dle ustálené praxe pohybuje v rozsahu zdravotnického materiálu stanoveného pro autolékárničky dle vyhlášky č. 341/2002 Sb., ve znění vyhl. č. 182/2011 Sb.

Pro autolékárničky je stanoven ve výše zmíněné vyhlášce následující zdravotnický materiál:

- obvaz hotový s 1 polštářkem (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m<sup>2</sup>),
- obvaz hotový s 2 polštářky (šíře nejméně 8 cm, savost nejméně 800 g/m<sup>2</sup>),
- šátek trojcípý z (netkaného) textilu (délka stran nejméně 960 x 1360 x 960 mm),
- náplast hladká cívka (velikost 2,5 cm x 5 m, min. lepivost 7 N/25 mm),
- náplast s polštářkem (velikost 8 cm x 4 cm, minimální lepivost 2,5 N/cm),
- obinadlo škrťací pryžové (60 x 1250 mm),
- rouška plastová (20 x 20 cm, tloušťka 0,05 mm),
- rukavice pryžové (latexové) chirurgické v obalu,
- Nůžky zahnuté (se sklonem) v antikoroziční úpravě se zaoblenými hroty - délka nejméně 14 cm,
- isotenmická fólie o rozměrech nejméně 200 x 140 cm.

Další doporučené vybavení lékárničky s ohledem na cheerleading:

- cívková náplast (2,5 cm x 5 m),
- mulové obinadlo elastické (6 cm x 4 m),
- mulové obinadlo elastické (8 cm x 4 m),
- zavírací špendlík,
- savý kompres (10 cm x 1 cm),
- tejpovací obvaz (2,5 cm x 10 m),
- elastická bandáž (8 cm x 4 m),
- různé typy dlah,
- dezinfekce peroxid vodíku 3% příp. další dezinfekce
- mastný pyl (10 x 10 cm),
- chladicí sprej,
- chladicí obklad,
- návod k první pomoci.

Nedoporučuji, aby součástí lékárničky byly léky např. na bolest hlavy, nevolnost atd. Rozhodnutí o užití léků patří do kompetence lékařů nebo zákonných zástupců dětí, příp. dospělých osob, které se rozhodnou volně prodejný lék užít z vlastní vůle.

V případě tréninku cheerleaders je dostačující jedna lékárnička, počet kusů jednotlivého vybavení se odvíjí od počtu trénujících. Vybavit ji vhodným obsahem může být cenově náročné, tato skutečnost však nemůže snižovat obsah vybavení, protože může mít zásadní vliv na poskytování první pomoci.

## **5. NEJČASTĚJŠÍ ÚRAZY PŘI TRÉNINKU CHEERLEADERS**

Úraz – náhlá událost působící na organismus zvenčí a poškozující jej, k úrazu vede úrazový děj, následkem úrazu je poranění.

Úrazy ve sportu dělíme na:

- Úrazy hlavy a krční páteře
- Úrazy horních končetin
- Úrazy dolních končetin
- Úrazy trupu

Je také rozdíl mezi úrazem dospělého a dítěte, při ošetřování je nutné tuhle skutečnost akceptovat.

V případě sportu může dojít k jakémukoliv úrazu. Jsou však úrazy, které jsou více pravděpodobné a jiné méně. V dalších řádcích uvedu ty nejvíce pravděpodobné úrazy, které se mohou stát při tréninku cheerleaders.

### **Otřes mozku**

Příčiny: pád na hlavu

Příznaky: krátká ztráta vědomí, závratě a zvracení, zmatenost, poruchy vidění, ztráta rovnováhy, potíže se soustředěním, zvýšená dechová frekvence

První pomoc:

- pokud se objeví jeden z příznaků, je nutné volat tísňovou linku nebo převést co nejrychleji k lékaři,
- v případě bezvědomí uložit do stabilizované polohy,
- do příjezdu kontrolovat základní životní funkce,
- zajistit tepelný komfort,
- zajistit ticho,
- nepodávat tekutiny.



## **Krvácení z nosu**

Příčiny: úder, náraz do nosu, vysoký krevní tlak, zlomenina spodiny lebeční, snížená srážlivost krve.

Příznaky: krvácení z nosu, pokud je příměs nažloutlé tekutiny, jde nejspíše o zlomeninu spodiny lebeční.

První pomoc:

- posadit zraněného do mírného předklonu,
- stisknout postiženému nosní křídla palcem, nikdy nos ničím neucpávat,
- přikládat na čelo, zátylek a kořen nosu chladné obklady,
- postižený musí dýchat ústy,
- v případě, že nelze krvácení zastavit, je nutné zavolat tísňovou linku.

## **Zlomeniny (fraktury)**

Příčiny: pády, dopady, doskoky, srážka, přetěžování.

Příznaky: nepřírozená poloha končetiny, bolest v místě poranění, otok, krvácení v případě otevřené zlomeniny.

První pomoc:

- s končetinou nehýbat a nenapravovat,
- u zlomenin horní končetiny použijeme šátkový závěs,
- u otevřených zlomenin sterilně kryjeme ránu,
- ostatní zlomeniny zpevnit dlahou – dokonalá fixace kosti přes dva klouby,
- chladit v oblasti zlomeniny,
- zajistit tepelný komfort,
- zajistit ticho.

## **Poranění kloubů – podvrtnutí (distorze) a vykloubení (luxace)**

Příčiny: nekoordinovaný aktivní pohyb – doskok, výskok, otáčení, brzdění, zrychlení, srážka atd.

Příznaky: otok, hematom, deformace poraněné části, bolest v místě poranění, omezení pohybu v kloubu či úplná ztráta funkce.

První pomoc:

### **Distorze**

- končetinu „nerozcházet“ a nenapravovat,
- uložit končetinu do zvýšené polohy,
- chladit,
- bandáž končetiny či fixace elastickým obinadlem ve vynucené poloze,
- nepodávat tekutiny,
- zajistit převoz k lékaři.

### **Luxace**

- nikdy vykloubený kloub nenapravovat,
- zajistit ticho,
- zajistit tepelný komfort,
- nepodávat tekutiny,
- zajistit převoz k lékaři nebo zavolat tísňovou linku.

## **Tržné rány**

Příčiny: porušení celistvosti kůže, sliznic nebo orgánů vlivem mechanického násilí.

Příznaky: krvácení, příznaky šoku.

První pomoc:

- vyčistit peroxidem vodíku příp. čistou vodou,
- okolí rány dezinfikovat,
- sterilně krýt,
- v případě větších ran, je nutné zajisti převoz k lékaři,
- pokud se nachází v ráně cizí tělesa, nikdy je nevytahovat.

## **Vyražený dech**

Příčiny: srážka, pád, úder.

Príznaky: postižený je při vědomí a nemůže se nadechnout.

První pomoc:

- uklidnit postiženého,
- respektovat polohu případně umístit do polohy v polosedě,
- snažit se postiženého uklidnit,
- zajistit ticho,
- zajistit tepelný komfort,
- pokud nedojde k návratu spontánního dýchání, je nutné volat tísňovou linku,
- nepodávat tekutiny,
- zajistit převoz k lékaři příp. zavolat tísňovou linku.

## **Natažení či přetržení svalu**

Příčiny: unavené, nedostatečně zahřáté a rozcvičené svaly, prudký či neobvyklý pohyb

Príznaky: bodavá či řezavá bolest, která nutí k přerušení pohybu, rychlý rozvoj křeči, lokální otok, někdy viditelný hematoma, při přetržení svalu dojde k částečné až úplné ztrátě funkce plněné daným svalem a je hmatatelná štěrbina a zatuhlý sval.

První pomoc:

- chladit či ledovat (led nikdy přímo na kůži),
- dávat pozor na podchlazení,
- v případě otoku stáhnout elastickým obinadlem, tak aby byl umožněn normální pohyb krve v cévách,
- končetinu umístíme do zvýšené polohy,
- v případě trvalé a výrazné bolesti zajistit převoz k lékaři.

## **Svalová křeč**

Příčiny: velká ztráta soli a vody, přehřátí, nedostatek hořčíku, unavené, nedostatečně zahřáté a rozcvičené svaly.

Příznaky: silná až krutá bolesti postižené oblasti, pocit ztuhlosti nebo stažení postižených svalů.

První pomoc:

- ulevit napnutím stažených svalů,
- masírovat,
- doplnění chybějících tekutin a minerálů např. minerální vodou,
- zajistit tepelný komfort.

## **Odřeniny**

Příčiny: tření např. po pádu, sedření povrchové vrstvy kůže.

Příznaky: drobné krvácení, bolest příp. znečištění v ráně.

První pomoc:

- odstranit nečistoty z rány,
- opláchnout proudem vody příp. peroxidem vodíku,
- okolí rány desinfikovat,
- osušit,
- krýt náplastí a obvazem.

## **6. Závěr**

V této práci jsem se zaměřila na úrazy, které se při cheerleadingu mohou nejčastěji objevit. I přesto, že máme stanovený postup, jak jednotlivé úrazy ošetřovat, vždy si musíme uvědomit, že každý úraz je jedinečný. Jedinečnost vychází především z individuality jednotlivce. Každý jedinec totiž na vzniklý úraz reaguje jinak. Zde chci zmínit především práh bolesti, který je opravdu pro každého jiný. Co je pro někoho nesnesitelné, pro druhého může snesitelné být. I když příčina úrazu může být shodná, příznaky každého úrazu se mohou projevat jinak.

Žádný úraz se nesmí podceňovat, protože je zásahem do zdraví jednotlivce. Naší prioritou je jistě cheerleading, ale tou nejvyšší prioritou by mělo být bezpečí našich svěřenců a jejich zdraví.

## 7. Přehled publikačních zdrojů

KŘIVOLAKÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4

RTLOVÁ, F., MUCHA, J. a kol. *Přednemocniční neodkladná péče*. 2. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2004. 368 s. ISBN 80-7013-379-1.

SRNSKÝ, P. *První pomoc u dětí*. 2.vyd. Praha: Grada, 2006. 111 s. ISBN 978-80-247-1824-8

PILNÝ, J. a kol. *Prevence úrazů pro sportovce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 104 s. ISBN 978-80-247-1675-6.

PETRŽELA, M. *První pomoc pro každého*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 80 s. ISBN 978-80-247-2246-7.

NOVOTNÝ, J. *Kapitoly sportovní medicíny*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-731-5064-6.

HORNYCH, J. *Zdravotník zotavovacích akcí*. 7., přeprac. vyd. Praha: Český červený kříž, 2013. ISBN 978-80-87729-03-8.

Metodický materiál k výuce první pomoci. [online]. 23. 2. 2012 [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/first\\_aid/web/index.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps08/first_aid/web/index.html)

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.