



Травматолог-ортопед НМИЦ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова Минздрава России Константин Шкуро

“

Катание на коньках — любимый зимний вид спорта для многих жителей России. И это здорово. Когда мы катаемся на коньках, задействуются не только мышцы ног, но и верхнего плечевого пояса, корпуса, плотность кости в этих местах увеличивается, опорно-двигательный аппарат укрепляется. Тренируется и вестибулярный аппарат, наши движения становятся более скоординированными. Сплошная польза!

Катание на коньках укрепляет опорно-двигательный аппарат и тренирует вестибулярный

Травматолог-ортопед НМИЦ травматологии и ортопедии им. Н.Н. Приорова Минздрава России Константин Шкуро о том, как выбрать коньки и не получить травму на льду

Катание на коньках — сплошная польза!

Во время катания задействуются не только мышцы ног, но и верхнего плечевого пояса, корпуса;

Плотность кости в этих местах увеличивается, опорно-двигательный аппарат укрепляется;

Тренируется и вестибулярный аппарат, наши движения становятся более скоординированными.

Главное — выбрать правильные коньки и постараться избежать травм при катании.

Коньки должны плотно сидеть на ногах и хорошо облегать их в голени. Иначе — сильно повышается вероятность получения травмы;

Для новичков стоит покупать коньки со средней или максимальной жесткостью. Мягкие модели подойдут тем, кто предпочитает спокойную прогулочную езду.

Если ребенок катается профессионально, желательно вставить в коньки ортопедические стельки — они будут способствовать правильному распределению нагрузки, фиксировать стопу, предотвращать перегрузку;

Катание на коньках не табу для детей с диагнозом «плоскостопие». Кататься можно, но не профессионально. При этом важно правильно подобрать коньки и вложить в них индивидуальные ортопедические стельки.

Избежать травмы на льду поможет защитная экипировка. Новичкам и тем, кто давно не катался, полезно пройти инструктаж, взять несколько уроков у тренера.

Перед выходом на лед сделайте разминку для мышц и суставов ног!

К катанию на коньках, как и к любому делу, надо подходить с умом. Наша активность должна приносить положительные эмоции и не наносить вреда здоровью!