Reportatge lesions

Tinguem la festa en pau

Celes Piedrabuena Arxiu

Paral·lelament a l'evolució del material i la tècnica de l'esquí i el surf de neu, les lesions que es deriven d'aquestes pràctiques esportives també s'han anat modificat amb el pas de l temps.

De fet, a l'actualitat, i des que les fixacions i les botes són més segures, es parla de la davallada de lesions que es produïen en els genolls, ara s'ha vist com el protagonisme anava a parar als canells i dels impactes a la part superior del cos. Aquesta entesa popular no és fruit de la casualitat ni de la rumorologia, sinó que és una veritat com un temple. Així, mentre que als any 60 i 70 predominaven més les fractures de cama per torsió degudes a la manca de fixacions de seguretat i al tipus de bota, amb el canvi de les botes la lesió dominant va ser el genoll, la qual a la vegada es va reduir amb l'aparició de les fixacions de seguretat.

Cada vegada més greus

Però, el més preocupant és que a partir dels anys 80 les lesions greus comencen a ser el pa nostre de cada dia, protagonitzades pels traumatismes cranials, vertebrals, toracicoabdominals, així com fractures de pelvis i fèmur. Unes lesions que bàsicament són conseqüència de les col·lisions a alta velocitat, provocades tant per l'augment de la velocitat -facilitat per la millora de les pistes i del material d'esquí-, del nombre de persones que esquien i de l'espai necessari per gaudir de la neu, ja que cada cop són més variants blanques les que comparteixen el mateix escenari, com ara el surf de neu o l'estil lliure. És per aquesta raó que tant des de l'Associació Catalana d'Estacions d'Esquí i Muntanya (ACEM), com des de la Federació Catalana Esports d'Hivern (FCEH) i Ski Andorra es recomana l'ús del casc, especialment en els més petits, més propensos davant els possible impactes que es puguin produir.

L'ús del casc redueix en bona part la gravetat dels impactes cranials

El risc de l'esport

A ningú se li escapa, sobretot a totes aquelles persones que tenen un tracte major o menor amb la pràctica de l'esquí o el surf de neu, que aquestes dues disciplines, com qualsevol altre esport, comporten un cert risc, i el que cal fer és posar tots els mitjans a l'abast dels esportistes per minimitzar el risc de lesions. Ara bé, tampoc cal ser alarmistes, ja que si miréssim la suma total d'accidentats a les nostres pistes en acabar la temporada veuríem que el percentatge no és tant elevat, ja que tant a les que ens són més properes com a les americanes, per posar un exemple, els índex es mouen entre 2,5 i 3,5 accidents per cada 1.000 esquiadors. I d'aquest percentatge -si veieu el quadre que s'inclou al reportatge- es desprèn que són els debutants, tant d'esquí com de surf de neu, els que més passen per la infermeria, ja sigui per manca d'informació, de preparació o per insconsciència.

Les campanyes d'informació i sensibilització són efectives. Per tant, en calen més

Les més freqüents

Com dèiem abans, les parts afectades també han variat amb el decurs del temps, però, el més important d'aquest canvi, és que la majoria, per no dir totes, les lesions que es produeixen a la pràctica de l'esquí i del surf de neu es poden evitar. Com? Bé, d'una banda amb una mica més d'informació. Mai no n'hi ha prou d'informar als esportistes blancs de què cal regular bé les fixacions, que les dones de més de 25 anys són més propenses que les de 20 a tenir una lesió de genoll amb ruptura del lligament creuat anterior i que només regulant-se les fixacions dos punts per sota poden reduir força el risc o que els surfistes de neu amb un protector de canell tindrien

El càrving ha portat una nova manera d'esquiar, que també ha desencadenat una nova tipologia de lesions. Aquesta mà esquerra, per exemple, perilla.

Anar per sobre les possibilitats d'un perill és una pràctica massa habitual.

Maniobres com aquesta no les intentis sinó estàs preparat.

molt més números de no trencar-se els canells.
Però, recordem que el més preocupant, allà on ens hem de parar a reflexionar, és que el nombre d'accidents greus no deixa d'augmentar. Sigui quina sigui la raó: pel major nombre d'esquiadors, per la inconsciència de bona part d'aquests, per la millora en material i pistes, per l'índex de sinistralitat de les noves disciplines i modes. Pel que sigui. Tant és, però no seria convenient girar l'esquena a aquesta realitat. Una major informació, així com l'ús del casc i de protectors de columna serien una bona solució, que no ha de fer pensar a qui porta el casc o tortuga que està exempt de risc i que ja no és vulnerable. Ben al contrari, ja que aquests estris poden fer créixer l'autoestima i la confiança, sinònim de risc. Penseu que el casc pot reduir la incidència de les lesions, però que si piqueu de cap a tota velocitat contra un arbre o pedra, poc es podrà fer. Com en altres dades comparades d'aquest estudi, el surf de neu en surt perjudicat, ja que s'ha demostrat en els diferents estudis que la freqüència de lesió de columna vertebral és d'0,01/1.000 dies d'esquí per 0,04 per cada 1.000 dies de surf de neu; i són els infants i els joves, tant en l'esquí com en el surf els més propensos a endur-se la pitjor part.

Cal tenir cura amb infants i joves, els més exposats

Un bon lloc per veure la crua realitat de tot això és qualsevol cap de setmana de temporada a l'Hospital de Puigcerdà, on reben els accidentats de 17 estacions d'esquí. Les estadístiques demostren que si l'any 1998 es van atendre 22 casos a urgències el 2001 la xifra va pujar a 174, i que els traumatismes cranials es donen 6,5 per cada 100.000 surfistes de la neu i en 3,8 per cada 100.000 esquiadors (*).

Unes dades més que esfereïdores que parlen per elles soles, i que vénen a dir que pel fet de prendre mesures tant senzilles com l'ús del casc o d'altres proteccions com les tortugues a l'esquena o els guants amb proteccions tampoc passa res. Tots plegats ens estalviaríem molts mal de caps i gaudiríem més de la neu.

* Dades han estat facilitades pel doctor Enric Subirats

Ningú és inmune a patir un accident, i per aquesta raó s'han d'extremar les precaucions i, a poder ser, estar assegurat. La fotografia correspon a una atenció i posterior evacuació a Masella.

Entrevista amb el Dr. Enric Subirats:

"Al final nosaltres mateixos ens espantem"

Cap del Servei de Medicina Interna de l'Hospital de Puigcerdà i del servei mèdic de l'estació d'esquí de Masella, als seus 50 anys el doctor Enric Subirats n'ha vist de tots els colors, ja que cal pensar que pels quiròfans d'aquest centre hospitalari hi passen els accidentats de 17 centres hivernals.

També sou esquiador, doneu exemple prenent totes les mesures de seguretat necessàries?
Sóc conscient dels riscos. Porto ARVA i casc, ja que haig de dir que bàsicament sóc esquiador de muntanya, tot i que també faig alguna cosa de pista i de fons. Saps què passa? que com que veiem tantes coses, al final nosaltres mateixos ens espantem.

Sí, perquè segurament veieu de tot, i em penso que d'un temps ençà teniu molta més feina de la que voldríeu, oi?
Sí. En els darrers anys hi ha hagut un augment del nombre de lesionats. S'ha de dir que aquesta xifra és més elevada perquè també hi ha més esquiadors que abans. Si haguéssim de dir quines són les incidències més freqüents, aquestes serien el genoll en l'esquiador i la fractura de radi del canell en el practicant de surf de neu, als quals afegiríem els accidents greus per col·lisió a velocitat alta.

Tot i que hi ha persones que es poden pensar el contrari, sinó tinc mal entès l'índex de sinistralitat és més elevat en els esquiadors que s'inicien que en els experts.
Els accidents són més freqüents en gent no preparada, i no per una qüestió d'edat: dèficits de material, i sorprèn que molts dels practicants de surf de neu no portin protectors en els canells. Haig de dir que els traumatòlegs estan avorrits, i si la gent conegués els guants amb proteccions el nombre de canells trencats baixaria. Val a dir, que també en el surf de neu la gent es fa més mal quan són debutants, però, en canvi, quan tenen un nivell intermedi l'índex de sinistralitat baixa.

Però, no sorprèn una mica que en un món com el que ens toca viure, on la informació està a l'ordre del dia, el nombre d'accidentats sigui tant alt?
No, no em sorprèn. De fet, el que em sorprèn és que no es facin més mal. Amb una població tant alta el que sobta és que hi hagi més coneixement del tema de la seguretat, ja que vénen casos que semblen impossibles.

Poseu alguns exemples, a veure si hi ha qui reacciona.
Jo destacaria la mala utilitat que alguns fan del material. Guants sense proteccions, cascos mal cordats i que a l'usuari li van amples, fixacions mal graduades. Haig de dir que si a les noies de menys de 25 anys els baixes dos punts la graduació de la fixació de la taula ISO es trenquen un terç menys el lligament creuat interior del genoll. Aquesta pràctica ja l'estan duent a terme els botiguers d'Andorra i no estaria de més que s'estengués.

Hi ha un accidentat tipus?
Bé, tothom es pensa que no es farà mai mal. És un pensament humà i tots l'hem tingut alguna vegada. Però, després hi ha coses que es poden millorar, com veure en una cua dels remuntadors els infants amb el casc descordat. En aquest cas i en altres els professors haurien d'estar més a sobre.

Però, segur que hi ha vegades en què un doctor, en aquest cas vós, no pot donar crèdit al que té davant dels ulls.
Malauradament sí. Ara recordo el cas d'un noi que va venir amb el genoll malmès, però és que estava esquiant amb les botes trencades. Casos com aquest fan que a vegades vulguis dimitir. El que sí diria és que no es prenguin substàncies que disminueixen els reflexos, i que es controli molt la darrera baixada, que és quan es va més cansat, quan el cervell no respon, i quan la gent s'acostuma a fer mal.

Cal, aleshores, més mà dura?
Crec que s'ha de treballar més en el tema de la pedagogia no tant en el camp de les prohibicions. Les coses s'han d'explicar i s'aconseguirà molt el dia que els afeccionats a la neu es creguin el que se'ls diu.

Amb aquest panorama, com ho veieu?
Penso que els nombre d'accidents anirà a més perquè el nombre de practicants també serà més alt, la qual cosa no vol dir que es puguin dur a terme accions que baixin l'índex de sinistralitat. És clar, que hi ha coses que no es poden preveure. La gent ha de saber tot el necessari per veure quan, com i de quina manera es pot fer més o menys mal. I no s'ha d'oblidar que no fer-se mal vol dir gaudir més de la neu.

Incidència de lesions (per cada 1.000)

	Debutant	Intermedi	Expert	Professional
Esquí alpí	3,9	2,2	0,2	0,1
Surf de neu	4,1	1	0,2	0,2

Lesions potencialment greus segons modalitat

	Esquí alpí	Surf de neu
Adult	17%	19%
Infant	19%	12%

Qui pateix els accidents més greus?

	Infants	Adolescents	Adults joves	Adults	Veterans
Col·lisió	20%	16%	2%	12%	14%
Traumatisme cranial	15%	9%	7%	5%	4%

Evolució traumatismes cranials (dades registrades a l'Hospital de Puigcerdà)

	Atès a urgències	Ingrés a H. Puigcerdà	Trasllat hospital nivell 3
1998-99	22	13	2
2001-02	174	50	15

* Aquestes dades pertanyen a l'estudi 'Es útil el casc per reduir les lesions greus produïdes durant la pràctica de l'esquí', a càrrec del doctor Enric Subirats.

Aquesta protecció, Flexmeter, de la marca Skimeter, pot ser de gran ajuda pels surfistes de la neu. És suficientment forta per a evitar la flexió del canell i flexible per a evitar la sensació de rigidesa. Un suport que ja incorporen alguns guants com el de la foto.