
Lyžovat mohou i těžce tělesně postižení

Lyžovat mohou i těžce tělesně postižení

Další akcí pořádanou [Centrem sportovních aktivit ZP studentů UK](#) byl zimní výcvik, který se konal na Husově boudě. Bouda je částečně bezbariérová, je umístěná v horní části Pece pod Sněžkou na výhodném místě přímo na sjezdové trati. Na akci s námi byli mj. i dva tělesně postižení studenti, kteří nikdy před tím nelyžovali, a my jsme jim chtěli tento prožitek umožnit.

Jeden student je postižený pravostrannou hemiparézou a druhý dysmélií – zkrácení – pravé dolní končetiny s deformací chodidla. Pro oba studenty jsme připravili lyžařské vybavení a vhodného instruktora, který byl schopen aplikovat metodiku výuky na tuto specifickou situaci.

U studenta s dysmélií jsme na běžecké lyže použili protézu na chůzi. Složitější situace byla s protézou na sjezdové lyžování. Protézu jsme vyrobili a připravili díky dlouhodobé spolupráci s protetickou firmou Otto Bock ČR.

Lyžování na běžkách je poměrně snadné, vše záleží na výběru mírné a upravené běžecké stopy. Lyže jsme použili tzv. „no wax“, tzn. že skluznice je v určitém prostoru opatřena drážkami, které umožňují snadnější odraz a lyže nemají tak velký skluz, což bylo pro začínající lyžaře vhodné. Po několika cvičeních se oba tělesně postižení začali bezpečně pohybovat po běžecké stopě a jízdu si evidentně užívali.

Sjezdový výcvik byl poněkud složitější. U studenta s pravostrannou hemiparézou jsme ovládání pravé dolní končetiny usnadnili pomocí držení a vedení oběma rukama za pravé koleno. Rychlost jízdy jsme regulovali pomocí brzděného lana. Student s dysmélií pravé dolní končetiny je sportovec, hraje závodně stolní tenis, což byl kladný předpoklad pro zvládnutí jízdy na sjezdových lyžích. Lyžařskou botu na zdravou dolní končetinu jsme vybírali ze dvou hledisek – bota nesmí tlačit a musí mít tzv. „náklek“, tzn. že umožňuje pokrčení kolene, posune těžiště lyžaře nad přední část chodidla a tím usnadní ovládání lyže. Tento předpoklad jsme splnili u „protézového“ chodidla, které jsme použili ze speciální lyžařské protézy. Rychlost jízdy jsme také regulovali pomocí brzděného lana, což je důležitý bezpečnostní faktor. U takto složitého tělesného postižení musí probíhat výcvik individuálně s nepřetržitými instrukcemi lyžařského instruktora.

Další speciální lyžařský kurz s protetiky pořádáme na Husově boudě v termínu 29. 3 – 3. 4., na který zveme tělesně postižené studenty UK na první pokusy s lyžováním.

Vážení studenti UK se zdravotním postižením, rádi bychom vám nabídli pomoc při řešení individuálních pomůcek. Dlouhodobě spolupracujeme s protetickými firmami, takže jsme schopni domluvit konzultaci k řešení protetické pomůcky či speciální ortézy.

V současné době máme na FTVS lyžařské instruktory, specialisty na různě tělesně postižené začínající adepty lyžování. Centrum vlastní i různé lyžařské pomůcky pro vozíčkáře.