

Dylemat. Mam dwie endoprotezy. Czy to jest sport dla mnie ?

Autor: JurekG - 10/18/2020 18:25

Jestem po wstawieniu dwóch endoprotez w lewej nodze. Biodro a potem kolano. Czuję się świetnie. Wróciłem do windsurfingu, bardzo dużo jeżdżę na rowerze po lesie, codziennie prawie 1h nordic walking. Wcześniej dużo jeździłem na nartach biegowych, jak był jeszcze śnieg po naszych lasach. Rolki i łyżwy też były, ale rzadziej. Ogólnie to jestem dość sprawny, np trickboard (deska z wałkiem) to dla mnie codzienna fajna zabawa, czyli z równowagą jest ok.

Czy nartorolki terenowe to sport dla mnie ?

Pełna ochrona to numer jeden, a na co dalej zwrócić uwagę ?

Brakuje mi nart biegowych 😊

Odp: Dylemat. Mam dwie endoprotezy. Czy to jest sport dla mnie ?

Autor: Michał Rolski - 10/19/2020 10:12

Witaj na naszym forum.

To jest pytanie chyba bardziej do lekarza albo fizjoterapeuty. Natomiast znaną postacią w środowisku narciarsko-nartorolkowym jest Henryk Fortoński w Wałbrzychu, który biega na nartach i nartorolkach nawet w zawodach, a ma protezę jednej nogi poniżej kolana. Więc jak widać dla chcącego nic trudnego.

Na pewno warto się pozabezpieczać. Ochraniacze na kolana i spodenki ochronne (robi takie Powerslide), które zabezpieczają przed upadkami na tyłek (chronią kość ogonową, pośladki, kolce biodrowe).

Odp: Dylemat. Mam dwie endoprotezy. Czy to jest sport dla mnie ?

Autor: JurekG - 10/19/2020 12:57

Co do zabezpieczenia, to będę wyglądał chyba jak rycerz. Ale tak musi być. Lekarz dał zielono-żółte światełko przyzwolenia. Kiwając trochę głową powiedział, że w tych moich sportach trochę jest upadków. Na windsurfingu jestem zabezpieczony full, na nartorolkach będzie a raczej już jest podobnie. Myślę że ogólna sprawność i doświadczenia wcześniejsze będą procentować.

Problem jest bardziej psychiczny, bo wiem że ewentualne np złamanie to dużo większy problem. O

dziwo, na windsurfingu i rowerze świetnie sobie z tym radzę. Myślę że i na skike też tak będzie.

Czy znacie koledzy skikowca z okolic Mielca, byłoby mi różnie przynajmniej na początku 🙄

Od tygodnia cieszę się Skike V8 Lift Cross 2R. Na razie ostrożnie. Odkupione nówki za pół ceny, ktoś nawet kółek nie napompował, zero bara x 4 w kołach i się chyba zniechęcił 🙄

=====

Odp: Dylemat. Mam dwie endoprotezy. Czy to jest sport dla mnie ?

Autor: Matek - 10/21/2020 12:36

Hej Jurek, fajnie że do nas dołączyłeś 🙄

Tak jak Michał napisał. Jeśli lekarz nie widzi przeciwwskazań, to jeździć jak najbardziej możesz. Jedyne co, moim zdaniem, to stopniuj sobie po prostu tę przyjemność (bo jak załapiesz bakcyła, to już nie puści! 🙄), tak żebyś od razu nie rzucał się w trudniejszy teren czy dłuższe dystanse, do czasu jak nie wzmocnisz sobie odpowiednich grup mięśniowych pracujących przy tym rodzaju ruchu. Chodzi o to, co już pewnie zauważyłeś, że jednak rolki terenowe są trochę cięższe niż sportowe nartorolki czy narty biegowe, co po parunastu (na początku) lub parudziesięciu (później) kilometrach zaczyna być odczuwalne dla nóg. A jak już się wprawisz, to pomyśl o przerwaniu się na v9. Tutaj to dopiero jest frajda w terenie 🙄
Jak będziesz potrzebował jakiejś pomocy technicznej, to pisz, postaramy się pomóc.

=====

Odp: Dylemat. Mam dwie endoprotezy. Czy to jest sport dla mnie ?

Autor: JurekG - 10/21/2020 17:28

Dzięki, właśnie taką ścieżką rozwoju chcę podążać.

=====