

1.

2025



**DETSKÁ  
CHIRURGIA**  
OZ SLNIEČKO NA CESTE!

# Detská chirurgia

**Laserová liečba str. 2-3**

**Skutočný príbeh str. 4-5**

**Osobnosť detskej  
neurochirurgie str. 8-9**

**Lekárske okienko str. 10-11**

**Prevencia str. 12-13**



**Osobnosť detskej neurochirurgie  
Robert Chrenko**

DETSKÁ CHIRURGIA-OZ SLNIEČKO NA CESTE!



9

772729

958009

01

Milí naši čitatelia,

vitajte pri ďalšom čísle nášho časopisu.

V ňom vás prevedieme tým, čo máme na našich klinikách nové, aj tým, čo zažili naši pacienti. Deti varili so šéfkuchárom Massimom a zdravotnícky personál hral charitatívny tenis. Okrem toho sa spoločne pozrieme na bolesti brucha a laser terapiu, ktorú poskytuje aj naša klinika.

Toto a omnoho viac vás čaká na nasledujúcich stranách časopisu. Pohodlne sa usadte a vychutnajte si nové číslo.

Tím Slniečka



#### Editácia a korektúra textu:

Kristína Lóciová

(kika.lociova@gmail.com),

Júlia Andrejčíková

(juliaandrejcikova88@gmail.com).



# Laserová liečba

na Klinike detskej chirurgie

v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave

**V medicíne využíva laser pri liečebných postupoch mnoho odborov. Sú to napríklad neurológia, chirurgia, plastická chirurgia a tiež urológia, gynekológia či stomatológia. V detskej chirurgii aplikujeme laserovú liečbu najmä na „vymizíkovanie“ cievnych lézií alebo na zastavenie krvácania.**

Princípom laserovej liečby je využitie energie prúdu fotónov. Tieto fotóny sú špeciálnym prístrojom usmernené tak, aby žiarenie malo zhodnú fázu, rovnaký smer šírenia aj tú istú vlnovú dĺžku. Názov laser je skratkou anglického označenia Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation (svetlo zosilnené pomocou stimulovanej emisie žiarenia). Každá lekárska disciplína si vyžaduje presnú charakteristiku použitého laseru, lebo pre každý typ tkaniva je vhodná iná vlnová dĺžka svetla.

V detskej chirurgii ešte nemáme veľa skúseností, pričom aj na našom pracovisku aplikujeme laser s takou nastavenou energiou, aby sme pacienta nepoškodili, ale mu pomohli. Viac skúseností je s dospelými pacientmi, avšak opäť platí, že detský pacient je úplne iný. Laserovú liečbu aplikujeme zásadne v tmení alebo v celkovej anestézii, aby pri nespoľpráci a neočakávaných po-

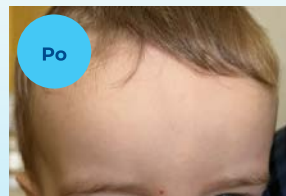
hyboch malého pacienta nedošlo k poškodeniu zraku. Počas práce s laserom je na celom pracovisku špeciálny režim s nasadenými ochrannými pomôckami.

Predstavíme vám jednotlivé typy laserov a aj niekoľko úspešne liečených pacientov. Na Klinike detskej chirurgie v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave sa pacientom vhodným na liečbu laserom venujú lekári **MUDr. Petra Zahradníková, PhD., MPH** – detská chirurgička, **MUDr. Magdalína Kraynina** – plastická chirurgička, a **MUDr. Marek Nothart**, lekár v špecializačnej príprave. Metódu laserovej liečby sme zaviedli pre pacientov s diagnózami vrodených cievnych anomálií.

Cievne anomálie boli rozdelené do dvoch širokých kategórií, a to na cievne tumory a cievne malformácie. Tieto kategórie rozlišovali cievne anomálie na základe ich klinického, histologic-



Cievny tumor na čele 1-ročného chlapčeka



Výsledok po jednej aplikácii Diodového lasera diomax®



**Hemangióm na líčku 4-ročné-  
ho dievčatka**



**Po prvej aplikácii Diodového la-  
sera diomax®**



**Po druhej aplikácii Diodového  
lasera diomax® - možno pozorov-  
vať výbled cievnej malformácie**

kého, rádiologického a biologického správania. Najbežnejší cievny tumor je infantilný hemangióm. Cievne malformácie sú charakterizované podľa typu ciev a zahŕňajú kapilárne, venózne, lymfatické, arteriovenózne a kombinované lézie. Cievne anomálie sa manifestujú širokým a variabilným spektrom klinických prejavov od malých nevýznamných kožných diskolorácií až po lézie, ktoré môžu postihovať akúkoľvek telesnú časť a môžu vyústiť do život ohrozujúceho stavu. Sú výsledkom anomálneho vývoja ciev, pričom môžu postihovať artérie, veny, kapiláry alebo lymfatické cievy. Liečba pacienta s takýmto ochorením môže byť zdĺhavá, niekedy len symptomatická, zmierňujúca utrpenie.

mácie. Táto liečba využíva energiu laserového svetla, ktoré sa selektívne zameriava na abnormálne krvné cievy bez výrazného poškodenia okolitého tkaniva.

#### **Typy laserov používané v liečbe cievnych anomálií sú:**

- pulsný farbivový laser (PDL) – najčastejšie používaný na ošetrovanie port-wine stains, pretože je účinný pri cielej deštrukcii malých ciev,
- neodym-YAG laser (Nd) – využíva sa pri hlbších léziách, ako sú niektoré typy venózných malformácií,
- CO<sub>2</sub> laser – používaný na povrchové vaskulárne lézie, ale kvôli riziku tepelných poškodení a zjazvenia sa používa opatrne.

#### **Výhody laserovej liečby:**

- menšie riziko zjazvenia v porovnaní s tradičnými chirurgickými metódami,
- možnosť ošetrovania špecifických lézií s minimálnym vplyvom na okolité tkanivá,
- rýchlejšie zotavenie po zákroku.

#### **Nevýhody a riziká:**

- riziko pigmentových zmien, najmä u ľudí tmavšej pleti,
- pre dosiahnutie optimálneho výsledku môže byť potrebných niekoľko ošetrení,
- u niektorých pacientov môže dôjsť k dočasnému začervneniu, opuchu alebo k ľahkému zjazveniu.



**Cievna malformácia na ľavom  
prsničku 8-ročného dievčatka**



**Cievna malformácia na ľavom  
prsničku 8-ročného dievčatka  
po 1 aplikácii Diodového lasera  
diomax®, v pláne ešte niekoľko  
aplikácií**

Laserovú liečbu na Klinike detskej chirurgie vykonávame u detí v analógosedácii formou jednodňovej zdravotnej starostlivosti. Samotná aplikácia lasera trvá zvyčajne niekoľko desiatok minút v závislosti od veľkosti a typu cievnej anomálie. Zvyčajne je potrebných niekoľko sedení, aby bol efekt kozmeticky vyhovujúci.

**doc. MUDr. Jozef Babala, PhD.  
a MUDr. Petra Zahraníková,  
PhD., MPH.**

Laserová liečba cievnych anomálií prešla od svojho začiatku v 60. rokoch významnými pokrokmi. Moderným prístupom lieči rôzne typy vaskulárnych lézií, ako sú napríklad port-wine stains (PWS), hemangiomy a ďalšie vaskulárne malfor-

**Naši prví pacienti majú veľmi sľubné výsledky. Zavedením laserovej liečby pre detského pacienta sme skompletizovali možnosti liečby vrodených cievnych anomálií. Na rozdiel od kozmetickej aplikácie lasera v iných zdravotníckych zariadeniach je táto liečba v Národnom ústave detských chorôb bez poplatku pre pacienta.**





Skutočný príbeh

# Keď trápi bruško...

Príbeh do tohto čísla časopisu napísal opäť sám život. Jeho hlavným hrdinom je Denis, ktorý sa stal vo svojich šiestich týždňoch pacientom našej chirurgie. Pre neustály plač z bolesti bruška ho spolu s maminou hospitalizovali v nemocnici a po počiatkových sono vyšetreniach lekári usúdili, že pre vrodenú chybu čriev je nevyhnutná operácia.

Deniskova mama Sabina spomína na situáciu, keď jej lekári oznámili, čo ich čaká. Aká bola jej prvotná reakcia? **„Ako prvá mi napadla otázka, ako dlho to bude trvať. Vedela som, že musím byť silná, musím to vydržať, no zaslzili mi oči, lebo to nebolo ľahké.“** V momente, keď odvieďa Deniska k lekárom, ktorí ho mali operovať, ostala pokojná. **„Cítila som z doktorov moc a silu, lebo im záleží na deťoch.** Nebála som sa, s istotou som ho odvieďa na sálu.“



Operácia prebehla úspešne. Malý hrdina mal nasadenú antibiotickú liečbu, v nemocnici strávil sedem dní a po finálnych odberoch krvi a sono vyšetreniach mohol ísť domov. Z nemocnice odchádzal ako bábätko s váhou 4 200 gramov. Po príchode domov si Denis užíval pokojný spánok a domácu pohodu vo svojom hniezdočku spoločne s oboma rodičmi.

V prípade, že sa dieťa sťažuje na bolesť brucha, nechávame ho

v pokoji a nenútime ho jesť ani piť. Ak by sa k bolesti pridalo aj zvracanie alebo hnačky, prípadne kašeľ, dieťa pociťuje po 6 – 12 hodinách diskomfort a vyčerpanie, odporúčame navštíviť pediatra. Pri zvracaní a hnačkách potrebujeme dieťa hydratovať, preto mu po lyžičkách podávame slabý čierny čaj, ktorý možno osladiť glukopurom alebo minerálku (nie vodu z vodovodu). Taktiež nezabúdame na pravidelné vetranie a pokojový režim.

Dnes už jeho mama vtipkuje:

„Keď bude mať 12 – 13 rokov, aspoň to nebudeme musieť riešiť, už nemá slepák, nebude ho mať čo bolieť.“ 😊



MUDr. Miroslava Fuňáková, PhD., chirurgička Kliniky detskej chirurgie LF UK NÚDCH, upozorňuje aj na bolesti brucha, ktoré nie sú spojené so slepým črevom:

- **-bolesti brucha – dievčatá:** môže ísť o gynekologický problém – cysty na vaječníkoch, ktoré spôsobujú ťažkosti. 1 – 3 cm cysty sú len sledované detským gynekológom, väčšie cysty, ktoré spôsobujú výrazné bolesti brucha spojené prípadne aj s vracaním, vyžadujú hospitalizáciu, komplexnú diagnostiku a niekedy je nevyhnutné operačné riešenie,
- **- bolesti brucha – dievčatá/chlapci:** môže ísť o zápal močových ciest. Rodičia by mali sledovať farbu moču, vnímať, ako často chodí dieťa močiť. Ak sa objaví teplota alebo zimnica, u dieťaťa mohol začať zápal, vtedy odporúčam navštíviť lekára a podľa nálezov a výsledkov je odporúčaná antibiotická liečba.

V prípade, že dieťa podstúpi operáciu, pristupujeme k jeho strave racionálne. Ideálne sú teplé polievky, biele mäso, ryža a zemiaky. Zo stravy na istý čas vylúčime citrusy, ovocie so šupkou a strukoviny.

## OCHRANA ZDRAVIA

Komunikačný systém sestra pacient Visocall IP zaisťuje spoľahlivú a bezpečnú komunikáciu medzi pacientom a zdravotným personálom.



Projekt podporila  
nadácia Pontis



## DARUJ DARČEK POD STROMČEK



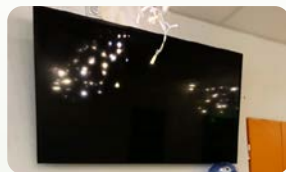
Vianoce pre  
hospitalizovaných  
detských  
pacientov





# PROJEKT POMOC DEŤOM

Zlepšenie podmienok pri hospitalizácii  
na Klinike detskej chirurgie



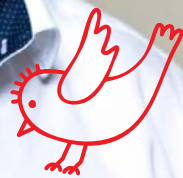
## STEPS 2024, HOTEL DEVÍN 18.-19.10.2024 Neonatólna endoskopická chirurgia



Osobnosť detskej  
NEUROCHIRURGIE

# ROBERT CHRENKO

Pracovisko detskej neurochirurgie,  
NÚDCH



## Začnime tím, že sa nám predstavíte...

Som Robert Chrenko a pracujem v NÚDCH na pracovisku detskej neurochirurgie od roku 2019.

## Čo vás privedlo na KDCH?

Profesor Rudinský a vtedajší riaditeľ, pán docent Kužela, ma oslovil, aby sme spoločne začali vykonávať detskú neurochirurgiu na štandardnej úrovni.

## Skúste čitateľom popísať, čo zahŕňa vaša oblasť/práca?

Detská neurochirurgia je samostatný chirurgický odbor, ktorý sa venuje chirurgickej liečbe ochorení nervového systému, tzn. ochoreniam mozgu, miechy a periférnych nervov. Pozostáva z viacerých skupín diagnóz – nádorov, úrazov

a cievnych ochorení centrálného nervového systému, ochorení chrbtice – zlomenín, ale tiež degeneratívnych ochorení. Ďalej sú to ochorenia periférnych nervov, hydrocefalus, vrodené ochorenia CNS a ich chirurgická liečba.

## Čím je práve detská neurochirurgia pre vás zaujímavá?

V porovnaní s neurochirurgiou pre dospelých je veľmi pestrá. Venujeme sa pacientom od predčasne narodených novorodencov, napr. najmenej vážiaci pacient mal 800 gramov, až po pacientov v dospelom veku, kde ich liečime štandardne do 18 rokov +364 dní. Detská neurochirurgia je fascinujúci odbor, ktorý poskytuje mnohé výzvy a možnosti realizácie, ale na

druhej strane veľmi náročný, takže akákoľvek neprofesionalita v našom odbore sa skôr či neskôr vypomstí.

## Máte skúsenosti s prácou v zahraničí?

Pracoval som 10 rokov na oddelení neurochirurgie v Rakúsku, kam som prišiel po mojej atestácii. Bol som zástupcom primára a vykonával som kompletné spektrum dospelých neurochirurgických operácií. Okrem toho som absolvoval viacero stáží v zahraničí, ako bola neurochirurgická klinika vo Viedni a v Prahe. Absolvoval som mesačný študijný pobyt na pracovisku detskej neurochirurgie v Bostone, ktorá je najstaršou na svete, a mnohé ďalšie. Zadosťučinením je zistenie, že sa naša práca približuje ku sve-



toovým pracoviskám.

### **Spomínate si na svoj prvý operačný zákrok?**

Prvý operačný zákrok, ktorý som vykonal samostatne, bola operácia karpálneho tunela, ktorú som vykonal v Banskej Bystrici pod vedením terajšieho prednostu. Zo svojho vtedajšieho výkonu som mal rozpačité pocity, dokonca som svojho času uvažoval, že tento odbor vykonávať nebudem.

### **Skúste čitateľom upresniť, ako dlho trvajú jednotlivé operácie.**

Venujem sa komplexnému odboru detská neurochirurgia, no oblasťou, ktorej sa venujem vo zvýšenej miere, sú operácie nádorov CNS, ale takisto aj vrodeným vývojovým vadám mozgu a anomáliám, vrodeným vývojovým anomáliám lebky a lebečných kostí. Neurochirurgické operácie trvajú od 5 minút až do 18 hodín, je to veľmi individuálne. Sám hovorím pacientom, resp. ich rodičom, že radšej nech tá operácia trvá o hodinu dlhšie a je spravená profesionálne, ako za každú cenu skracovať jej dĺžku na úkor kvality.

### **A čo na to samotní rodičia?**

Venujeme sa práci aj so samotnými rodičmi, predoperačnému rozhovoru o povahe ochorenia. Niekedy chirurgický zákrok nie je jediný rozhodujúci postup v liečbe. Ak nie sme presvedčení o tom, že operačný zákrok je v tej chvíli v absolútnom záujme pacienta, o možnostiach s ním diskutujeme. Rodičia majú právo spolurozhodovať o samotnom postupe.

Veľmi významnú úlohu zohráva aj psychická pohoda samotných rodičov. Prináša to významné psychické napätie a tlaky, ktoré rodičia potom musia znášať pri ochorení dieťaťa. Po tejto

stránke by som chcel vyzdvihnúť pomoc nášho psychológa, pána Mgr. Kardoša. Psychická pohoda detských pacientov je absolútne závislá od pohody zákonného zástupcu, spravidla matky.

### **Zostávate s pacientmi v kontakte?**

Zostávame v kontakte, pretože chodíme na pravidelné pooperačné kontroly. Sledujeme príbeh liečby pacienta od prvej diagnózy až častokrát po dlhé roky po operácii, kedy pacienta väčšinou sledujeme na ambulantných kontrolách.

### **Máte nejaké odporúčania pre deti a ich rodičov?**

Odporučil by som rodičom pacientov s NCH vyhľadať čím skôr starostlivosť v centre, resp. na pracovisku najbližšej neurochirurgie. V našom odbore platí pravidlo, že pacienti v horšom predoperačnom neurologickom stave sa majú po operáciách horšie, zatiaľ čo pacienti, ktorí majú známe neurochirurgické ochorenie vyžadujúce chirurgickú liečbu a ktorí sú v dobrom stave, majú po operácii lepší výsledok.

### **Čo všetko ste už od vzniku pracoviska stihli?**

Starostlivosť o detského neurochirurgického pacienta sa posunula od roku 2019 na iný level, na čo sme patrične hrdí. To, že v súčasnosti fungujeme ako štandardné etablované pracovisko detskej neurochirurgie, je zásluhou všetkých zamestnancov, ktorí u nás pracujú. Veľmi, by som chcel zdôrazniť prácu zdravotných sestier a prácu inštrumentárov, na ktorých starostlivosť o pacientov stojí. Takisto chcem vyzdvihnúť aj prácu kolegov, ktorí prínikli vo sa zaslúhujú o to, aby sme sa posúvali ďalej.

V súčasnosti prebieha prestavba nového pavilónu, ktorý by sa mal v priebehu začiatku budúceho roka stať našim domovským oddelením, týmto krokom sa naša starostlivosť posunie o ďalšiu úroveň vyššie.

Zároveň spolupracujeme so zahraničnými pracoviskami z Berlína, Viedne a z Bostonu, zapájame sa do činnosti tuzemských aj medzinárodných kongresov. Nesmiem zabudnúť spomenúť, že za rok 2024 nám vyšlo osem odborných článkov, z toho 5 článkov v impaktovaných periodikách.

### **Uvedomujeme si, že vaša práca je veľmi náročná. Ako relaxujete?**

Ja osobne relaxujem na chate v prírode na strednom Slovensku. Mám rád šport, hrám na viacero hudobných nástrojov, hrám šach, učim sa cudzie jazyky. Mám viacero aktivít, ktoré mi prinášajú v živote radosť. Po víkendoch, keď sa vraciam zo stredného Slovenska, mám „dobité baterky“ a môžem sa vrhnúť do ďalšieho náročného pracovného týždňa. Striedanie oddychu a práce je nevyhnutné pre fungovanie ľudského organizmu.

Záverom by som rád dodal, že dnešná doba praje povrchným riešeniam, povestnému pozlátku predávajúcemu bezcenný obsah. Povrchnosť v našom odbore, však rýchlo odhalí jej autora zlým výsledkom a preto prirodzene núti ísť viac do hĺbky. Chápem, že toto nemusí byť populárne pre mnohých. Som, ale presvedčený, že práve toto je hybná sila, prečo detská neurochirurgia prekvitá a má potenciál rozvíjať sa do budúcnosti, čo mňa osobne nesmierne baví :-)

**Ďakujem za rozhovor a želáme veľa úspechov v pracovnom, ale aj osobnom živote.**



# SUPRAKONDYLYCKÁ ZLOMENINA HUMERU

Zlomeniny v oblasti lakťa sú „doménou“ detskej traumatológie, najmä suprakondylická zlomenina humeru. Práve lakeť predstavuje oblasť, kde je v súčasnosti jednoznačne preferovaná anatomická zatvorená repozícia (napravenie) a technicky správne vykonaná perkutánna osteosyntéza (fixácia kovovými drôtmí cez kožu). Z prednáškových prezentácií jednotlivých slovenských pracovísk je zrejmé, že tieto zlomeniny sú liečené často neadekvátne, rôznymi metódami, nie sú akceptované exaktné indikačné kritériá. Nezriedka bývajú výsledkom funkčné a kozmetické defekty. Preto je jedným z cieľov práce poukázať na komplexný pohľad na túto problematiku všetkým, ktorí riešia suprakondylické zlomeniny humeru, s pohľadom podporeným vlastnými skúsenosťami a vzťahom autora.

### KLASIFIKÁCIA DETSKÝCH ZLOMENÍN V OBLASTI LAKŤA

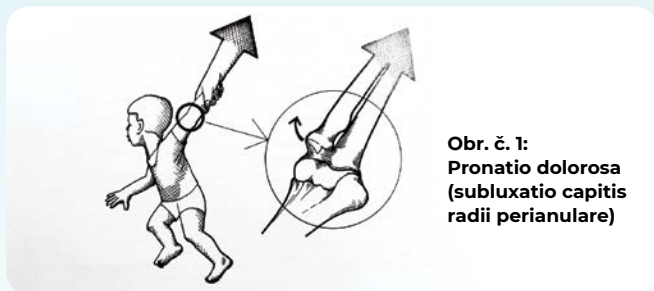
Delenie zlomenín detského lakťa nie je jednotné. **Z anatomického, patofyziologického hľadiska je všeobecne najpoužívanejšie klasické a zároveň podrobné delenie zlomenín detského lakťa na:**

1. suprakondylické zlomeniny humeru (SZH),
2. zlomeniny radiálnej časti kondylu,
3. zlomeniny mediálnej časti kondylu,
4. zlomeniny radiálneho epikondylu,
5. zlomeniny mediálneho epikondylu,
6. interkondylické zlomeniny,
7. separácia celej distálnej epifyzy humeru,
8. zlomeniny krčka a hlavičky vretennej kosti,
9. zlomeniny olekranonu lakťovej kosti,
10. pronatio dolorosa,
11. zlomeniny spojené s vykĺbením v lakti.

Na Klinike detskej chirurgie (KDCH NÚDCH) ročne operujeme vyše **250 zlomenín v oblasti lakťa**, z toho predstavujú SZH minimálne dve tretiny až tri pätiny. Z tohto množstva úrazových diagnóz by mali rodičia alebo sprievodcovia detí jednoznačne vedieť o poranení, ktoré sa volá „pronatio dolorosa“.

**Je to najčastejší úraz v oblasti detského lakťa. Obvykle sa vyskytuje vo veku do 3 – 4 ro-**

Vzniká na anatomickom podklade charakteristickom pre tento vek. Keďže malé dieťa ešte nemá dostatočne vyvinutý krčok a hlavu na vretennej kosti, a prstencový väz, ktorý fixuje vretennú kosť k lakťovej kosti (ligamentum anulare), pri potiahnutí za ruku predlaktie prekĺzne cez „malú“ hlavu vretennej kosti a vmedzeri sa do kĺbu (obr. č. 1). Niekedy sa tento väz môže aj ľahko natrhnúť. Dieťa s bolestivou pronáciou je väčšinou ešte malé, takže



**Obr. č. 1:**  
**Pronatio dolorosa (subluxatio capitis radii perianulare)**

**kov** (typické sú dojčatá, keď začínajú chodiť, a batolatá vedené za ruku, aby nespadli do blata).

komunikácia s ním je limitovaná, priam až nemožná. Toto poranenie podmieňuje „alarmujúci“

stav, keď malé dieťa drží hornú končatinu bezvládne, nemôže ju zohnúť v lakti, pričom lakeť nie je opuchnutý ani výraznejšie bolestivý. Predlaktie s rukou je mierne vtočené dovnútra (preto aj latinský názov pronatio dolorosa). Rodičia udávajú, že dieťa bolí celá horná končatina, ale nevedia povedať, kde presne. Málokedy sa priznajú, že dieťa bolo potiahnuté za ruku, lebo tento mechanizmus nepovažujú za dôležitý. Až po cielenej otázke sa dá zistiť, že dieťa bolo nesené alebo potiahnuté za jednu ruku. Obyčajne sa dozvieme, že dieťa spadlo, alebo rodičia úraz popierajú.

**Rastom dieťaťa sa vytvoria normálne anatomické pomery do 6. – 7. roku života, neskôr už k tomuto úrazu nedochádza.**

Skúsený lekár dokáže stanoviť diagnózu už „od dverí“. Pri jasnom obraze a potvrdení potiahnutia nie je potrebné robiť RTG snímku, ktorá je aj tak negatívna. Dôležité je o možnosti tohto poranenia vedieť a prísť čím skôr do chirurgickej ambulancie Oddelenia urgentného príjmu NÚDCH, kde túto diagnózu dokonale poznajú všetci lekári, pričom vedú okamžite pomôcť (ročne úspešne riešime vyše 300 týchto poranení). Časový faktor je veľmi dôležitý, pretože čerstvý úraz je pomerne rýchlo a ľahko napravitelný (napravenie býva jednoduché, väčšinou sprevádzané hlasným lupnutím v lakti a dieťa je prakticky ihneď bez ťažkostí). Pri zanedbanom úraze opuch v lakti narastá, čo podmieňuje stažené až nemož-

né ambulantné napravenie. Vtedy je potrebné končatinu aspoň na týždeň fixovať v sadre, aby opuch ustúpil, a manéver opakovať. Niekedy je nutné dieťa riešiť až v celkovej anestézii, dokonca operovať.



**MUDr. Ľubomír Šýkora, PhD.**

*Varenie s Massimo*

**Massimo**<sup>®</sup>  
RISTORANTE  
~ SINCE 2006 ~

**Keď varenie vyčaruje úsmev nielen na tanieri a aj na tvári.**





# PREVENCIA PRED ÚRAZMI PRI L'ADOVOM KORČUĽOVANÍ PRE DETI:



## Pravidlá a odporúčania

V zime sa dá realizovať množstvo športových aktivít a medzi tie najobľúbenejšie nepochybne patrí aj korčuľovanie na ľade. Tento spôsob detskej i dospeláckej zábavy zlepšuje fyzí. Práve v čase vianočných prázdnin bola moja kamarátka na ľadovom korčuľovaní a zavolała mi, že jej dcérka, ktorá korčuľuje už niekoľko rokov, nešťastne spadla a mala úraz – zlomeninu. Práve preto som sa rozhodla zanalyzovať bezpečnostné odporúčania a pravidlá, na ktoré v prvom rade my, dospelí, ale aj deti, by sme mali dbať a poznať ich. Pri korčuľovaní na ľade, najmä v prípadoch začiatočníkov a na nezabezpečených plochách, ľahko dôjde k úrazu a preto je dôležité dbať aj na bezpečnosť. Rešpektovanie základných bezpečnostných pravidiel a odporúčaní dokáže preventívne pôsobiť na vznik zranení. Kúv kondíciu, zlepšuje rovnováhu a koordináciu.

### PREVENTÍVNE BEZPEČNOSTNÉ ODPORÚČANIA A RADY PRE RODIČOV:

#### 1. Výber vhodného miesta

– banálne, avšak naozaj relevantné, je správny výber miesta. Tzn. ak sa rozhodnem ísť na korčuľu na zimnom období, vyberám si primárne kvalitne udržiavané ľadové plochy, či už klziská na zimných štadiónoch, alebo verejné ľadové plochy. Na uvedených miestach dbajú na dodržiavanie kvality ľadu, ktoré priebežne kontrolujú. Romantické korčuľovanie, ako ho poznáme z dávnejších dób, na prírodných plochách,

teda rybníkoch a jazerách, má svoje zásady vo vzťahu k ľadu, konkrétne k hrúbke. Po viacerých úrazoch však je v danom prípade potrebná neustála kontrola a vítaná je aj kontrola ľadu zo strany odborníka.

2. **Výber vhodnej výstroje** – základom bezpečného korčuľovania sú dobre padnúce korčuľu na nohu a správna veľkosť helmy. Korčuľu by mali byť pevne utiahnuté, ale nie príliš tesné, aby sa zabezpečila správna podpora nohy a členka. Príliš voľné korčuľu môžu spôsobiť neudržateľnú rovnováhu a zvýšiť riziko pádu. Pre začiatočníkov a deti, ktoré

sa ešte len učia korčuľovať, je vhodné používať chrániče zápästí, kolien a laktov. Tieto ochranné pomôcky pomáhajú minimalizovať riziko zranení pri pádoch. Prilba je ďalší dôležitý bezpečnostný prvok, najmä ak deti ešte nemajú úplne vyvinutú rovnováhu a môžu spadnúť na tvrdý ľad.

#### 3. Výber vhodného oblečenia

– deti by mali byť oblečené v teplom, ale nie príliš objemnom oblečení, ktoré by im bránilo v pohybe. Funkčné materiály, ktoré odvádzajú pot, sú najlepšou voľbou. Rukavice sú podstatné pre udržiavanie tepla a tiež ochranu rúk.

**4. Fyzická kondícia a rovnováha** - cvičenie a pohyb aj mimo ľadu, ktorým sa posilňujú nohy, rovnováha a koordinácia, má vplyv na lepšie ovládanie pohybov a teda sekundárne napomáha predísť neúmyselnému pádu.

#### ZÁKLADNÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ KORČULOVANIA PRIAMO NA ĽADE:

- Poznaj pravidlá správania sa na ľade- verejná ľadová plocha má vždy prevádzkový poriadok, ktorý majú korčuliari dodržiavať. Rešpektovanie takých pravidiel aj na iných plochách nám pomáha minimalizovať vznik kolízií. Medzi najzákladnejšie patria pravidlá, ako sú napr. nebrzdí náhle, nebehaj po ľade, nemeň nečakane smer a neblázni sa.
- Pomalý začiatok, efektívnejší výsledok bez úrazu (najprv sa odporúča korčuľovanie na okraji, kde je ľad najbezpečnejší a dieťa sa dokáže prichytiť o okraj).

- Stabilita- ľahko zohnuté kolenná nám pomáhajú k lepšej stabilite.
- Bezpečný odstup a rešpektuj ostatných korčuliarov- na verejných klziskách stretne aj iných korčuliarov, ktorým treba venovať pozornosť, vyhýbať sa im a udržiavať bezpečný odstup od nich.
- Bezpečné zastavenie- okrem pohybu je v prvom rade potrebné naučiť dieťa bezpečne zastaviť.



- Naučte sa správne padať- ideálny pád je na bok alebo na zadok, čím sa minimalizuje riziko úrazu hlavy a končatín. Použitie rúk pri páde môže viesť k vzniku zlomením alebo vyvrtnutiu.
- Pravidelný oddych a hydratácia- únava zvyšuje riziko vzniku úrazu. Pravidelné prestávky a dostatočný pitný režim predchádza vyčerpaniu a dehydratácii.
- Poznaj svoje individuálne schopnosti – začiatočníci si vyberajú skôr korčuľovanie v bezpečnom priestore, pokročilí prispôbujú svojej úrovni náročnosť aktivít a tréningu, aby nedošlo k vyčerpaniu.
- Dohľad dospelých – dospelá osoba dokáže zasiahnuť v prípade nehody, napomôcť k jej predídeniu, ak to okolnosti umožňujú, dbajú na bezpečnosť, ako aj dokážu vysvetliť dieťaťu základné pravidlá bezpečného korčuľovania.

prof. JUDr. Mgr.  
Jana Šimonová, PhD.



## NAŠI PACIENTI OPĚT VYTVORILI SVOJ VLASTNÝ KALENDÁR

V prípade záujmu o kalendár,  
nám prosím napíšte na email:  
[info@detska-chirurgia.sk](mailto:info@detska-chirurgia.sk).

**OK GROUP  
SLOVAKIA**  
DETI OK HOLUBICE



# NAŠI PODPOROVATELIA

## PRODUKTOVÍ PARTNERI



## PARTNERI



## MEDIÁLNI PARTNERI



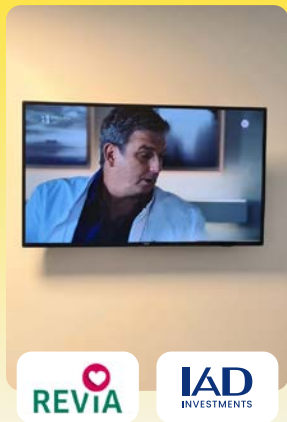
## MARKETINGOVÍ PARTNERI





# PROJEKT POMOC DEŤOM

Zlepšenie podmienok nemocničného priestoru  
pre detských pacientov



## 8. ROČNÍK PROAM CHALLENGE 2024 BY ADIFEX

30. novembra 2024 spojil amatérskych a profesionálnych tenistov.  
Keď tenis pomáha detským chirurgickým pacientom.



Naše slniečka  
môžu žiať šťastím  
aj vďaka **2%**  
z vašich daní.



## MY SME DETSKÁ CHIRURGIA - OZ SLNIEČKO NA CESTE! ... za skorým uzdravením

Veríme, že okrem starostlivosti personálu má na priebeh liečby vplyv aj prítomnosť blízkych. S Vašou pomocou vytvárame harmonické prostredie, ktoré rodičom umožňuje byť svojmu slniečku stále nablízku a držať ho za ruku aj počas zamračených dní.

SPOLU S NAŠIMI PARTNERMI A DARCAMI SA NÁM NA ODDELENÍ DETSKEJ CHIRURGIE PODARILO:



zrekonštruovať  
izby a kúpeľne



vymeniť okná  
a podlahy



umiestniť rozkladacie  
sedačky/postele  
do každej miestnosti



kúpiť nový  
nábytok



vybudovať  
oddychovú zónu



vytvoriť veselé  
polepy na stenách



**DETSKÁ  
CHIRURGIA**  
OZ SLNIEČKO NA CESTE!

**Detská chirurgia - OZ SLNIEČKO NA CESTE!**

info@detska-chirurgia.sk, +421 948 035 425,

**www.detska-chirurgia.sk**,  



Ak chcete aj Vy pomôcť našim malým pacientom, môžete tak urobiť napríklad finančným príspevom na účet OZ: FIO banka, číslo účtu: 2900451930/8330, IBAN: SK09 8330 0000 0029 0045 1930

Detská chirurgia, štvrťročník, DETSKÁ CHIRURGIA - OZ SLNIEČKO NA CESTE! Limbová 2643/1, 833 40 Bratislava, IČO: 42306116. Dátum vydania: január 2025, Číslo: 1/2025, 4. ročník, ISSN 2729-9589, registrácia MK SR č. EV 6028/21.