

**UIAA**INTERNATIONAL MOUNTAINEERING AND CLIMBING FEDERATION
UNION INTERNATIONALE DES ASSOCIATIONS D'ALPINISME[Sobre UIAA](#)[A la portada](#)[Activitats](#)[Competència esportiva](#)[Normes](#)[Inici](#) | [Activitats](#) | [Metges](#) | [PMF-els esports d'escalada](#)[▶ Inici de sessió](#) | [▶ Escalada gel](#)
[Registre](#)

Search

GO

[▶ ACCÉS](#)[▶ MEDI AMBIENT](#)[▼ MÈDICS](#)[>> CONSELLS I RECOMANACIONS](#)[>> PMF-ALPINISME](#)[>> PMF-ESCALADA ESPORTIVA](#)[>> ÚS DE LA MEDICINA](#)[>> MEDICINA DE MUNTANYA](#)[▶ EXPEDICIONS](#)[▶ QÜESTIONS JURÍDIQUES](#)[▶ ÈTICA](#)[▶ SEGURETAT](#)[▶ JOVENTUT](#)

Metge les preguntes més freqüents-d'escalada en el nivell del mar, els esports d'escalada i bouldering



1. Hi ha suplementes vitamínics i minerals per a millorar el rendiment d'escalada?

Vostè és el que menja. Els suplementes no són normalment necessàries al menjar una dieta variada i equilibrada. Alguns escaladors (especialment els escaladors d'elit) menjar restrictives i les dietes de baixa energia. Si la dieta no és variada i / o dels principals grups d'aliments són exclosos (és a dir, els productes lactis, carn, fruites i hortalisses fresques), les deficiències en vitamines i minerals, és probable.

Durant els períodes d'alta intensitat de la formació, si és una dieta adequada i no es menja per mantenir el pes corporal, això pot resultar en la pèrdua de massa muscular, pèrdua o manca de guany de la densitat òssia, disfunció menstrual i augmentar el risc de fatiga, malaltia i el perjudici.

Obtenir els conceptes bàsics dret en primer lloc amb la seva dieta i la hidratació, fins i tot abans d'examinar els suplementes per veure si són realment necessàries. Si és possible, aconseguir un esport nutricionista o dietista per donar cabuda a l'ajuda de les seves necessitats específiques i metes. Els menors de 18 anys, embarassada, o que han pre-existents problemes de salut ha de buscar un professional mèdic de l'assessorament sobre qualsevol suplementació.

2. Que el sulfat de Glucosamina i condroitina suplementes prevenir o reparar els danys als escaladors en el cartílag "els dits"?

Els assaigs no han demostrat que aquests suplementes de manera inequívoca útil per reparar el dany als escaladors en el cartílag "els dits" tot i que molts escaladors usen aquests suplementes. Necessiten més estudis que es publicaran abans de la utilitat d'aquests suplementes pot ser determinada.



3. Are els dits dels joves escaladors diferents als de la competència d'adults escaladors?

Sí Els dits deixen de créixer al voltant de l'edat de 16 a 17 anys, per la qual cosa la formació ha de respectar el fet que els dits segueixen creixent. No hi ha competicions internacionals bouldering per a menors de 16 anys. La limitada quantitat d'estudis sobre els dits dels escaladors joves dedicats suggereixen la intensitat de la formació hauria de reduir durant l'estirada adolescent de reduir el risc de fractures en el creixement de plaques en els dits, i d'altres

possibles dit / s dany. L'últim estirada d'edat és de voltant de 13 a 15. Aquest període de creixement és molt evident si l'alçada i el pes són regularment traçades en gràfics de creixement, o quan la roba / sabates es passa amb el temps.

4. Què he de fer per ajudar a alleujar el dolor de les articulacions en els dits després de l'escalada?

Igual que amb la participació de qualsevol esport, un bon escalfament al començament del període de sessions i càlid amb estirament al final del període de sessions d'ascens - inclosos els avantbraços i els dits - es de recuperació d'ajuts, mantenir el funcionament adequat d'extremitats, i ajudar a prevenir lesions. Molts veterans escaladors tenen els dits que estan lleugerament doblegades, per la qual cosa no pot col·locar les seves mans el palmell de la mà cap avall completament plana sobre una superfície llisa - per tal d'estirar els dits fora, després de l'escalada. El conjunt de la unitat múscul-tendinosa del colze a la punta dels dits ha de ser estirada, no només els dits. Durant l'estirament de les articulacions dels dits se sent desanimat, ja que afecta la càpsula articular i pot (sense proves) menys fomentar l'estabilitat en situacions de tensió.

Encast de crear posseeix el major potencial per a la lesió. Així que si vostè està en la formació crípy rutes, o simplement capacitat intensiva (és a dir, domina més), dolor en el dit pot ser el resultat d'aquesta, per la qual cosa reduir la càrrega d'entrenament.

Els següents mètodes han estat utilitzats per diferents països per a les mans en concret, sobretot després d'una intensa sessió d'escalada - remull les mans en aigua amb gel o paquets d'aplicació en fred a ells (fins i tot la celebració d'una beguda freda pot), d'immersió en bany de sofre, mogui els dits o ventilador com si jugar a un piano, exercici boles xineses girar al palmell de la mà. Analgèsics / anti-inflamatoris dels medicaments són útils també, però no fan un hàbit d'utilitzar regularment, perquè d'ells ús crònic pot portar a altres problemes de salut. Aneu amb compte amb els medicaments anti inflamatoris utilitzats d'aquesta manera - no només perquè poden amagar una situació de sobrecàrrega, però també el risc de problemes gastrointestinals, és a dir, l'hemorràgia gastrointestinal.

5. He de fer servir el campus a bord del tren?

Si alguna escola de formació es realitza a bord, només s'hauria de portar a terme pels veterans escaladors (és a dir, pujant al voltant de 8 a 10 anys), i no els menors de voltant de 16 o 17 com els dits segueixen creixent. Aquesta formació només s'ha de fer quan «frescos». Conegui els seus propis límits quan es fa aquest tipus de formació, com el potencial de lesions és més gran. Aquesta formació no és adequat per a tots els escaladors. Aquesta és una forma molt intensa de la formació i la

[▼ ESDEVENIMENTS](#)

intensa capacitat ha d'anar acompanyada d'un major descans per permetre la recuperació i adaptació.



6. He de comprar sabates d'escalada d'1 a 2 mides més petits que utilitzar sabates del meu carrer? Històricament aquest va ser el consell, però no ara. Avui en dia existeix una àmplia varietat de sabates d'escalada disponibles per adaptar-se a la capacitat d'un escalador, escalada preferències peu i forma. Hi ha suficients estudis sobre els peus del escalador que es demostrin que massa atapeït o de forma irregular escalada sabates pot causar dolor agut o permanents i les diverses deformitats permanents peu i condicions que no sempre poden ser corregits.

Una sabata d'escalada ha d'encaixar la forma del seu peu, i no al revés - és a dir, prement el peu en una sabata que no encaixa. No ha d'haver 'punts calents' on l'escalada de sabates es frega el peu, i no hi ha d'haver "espai mort" a la sabata. Còmode, però no dolorós! Això és molt important per al creixement dels peus com canvis tindran un impacte de caminar i la mecànica de la columna vertebral negativament - i tan horriblement per a algunes persones.

7. ¿Rebre prima que m'ajudi a pujar millor?

Una persona del pes ideal està influït per l'edat, el sexe, la genètica i l'esport. Aquest pes ideal pot ser lleugerament diferent si competeixen o pujar un projecte de gran envergadura. Algunes persones són només naturalment prima. En adults, l'import estimat del greix corporal, que és compatible amb la salut humana i el rendiment és del 5 per cent en els homes, i 12 per cent de dones. Bona escaladors normalment tenen una alta resistència al pes del cos, semblant a un gimnasta, però excepcionalment forta amb els dits i avantbraços. No hi ha estudis científics per demostrar que la pèrdua de pes automàticament fer un millor escalador. En realitat no hi ha dades per mostrar el que el tipus de cos perfecte escalada és, o quina és la perfecta composició corporal (percentatge de greix corporal i muscular) ha de ser per a un escalador d'elit, malgrat tant escrit sobre ella revistes.

Si vostè perd pes massa ràpid perdrà glicogen muscular, i aquesta disminució està relacionada estretament amb fatiga muscular. Ràpida pèrdua de pes també augmenta els riscos de malalties i lesions. El manteniment d'un Estat excessivament pobre pot donar lloc a altres problemes de salut i el rendiment inconvenients si vostè és un adult o un nen / adolescent. És una opció més intel·ligent i més saludable per construir l'esport específic de força i resistència (és a dir, poderosos avantbraços) per a la salut i el rendiment, en lloc de perdre pes ràpidament o el manteniment de les dietes amb baix consum d'energia.



8. Escalada és un bon exercici per a la salut dels ossos?

Els ossos no són estructures estàtiques, sinó que estan canviant constantment en resposta a l'exercici, la dieta, i la seva edat. Escalada és una excel·lent capacitat de càrrega d'exercici que hauria encoratjar molt forta remodelació dels seus ossos, i un gran físic!

Tanmateix, si està massa ajustada, els seus ossos poden no ser tan forts com podrien ser, i altres aspectes de la seva salut, també poden ser afectats negativament. Per exemple, una dona de la massa òssia pic en els seus anys 20 i

disminueix posteriorment, si no mantenir-se, especialment després de la menopausa. Si vostè està menjant una dieta amb baix consum d'energia i / o tenir un mínim de greix corporal, aquesta oportunitat única d'aprofitar al màxim el total de la massa òssia en adults de la seva mitjans dels anys 20 s'ha reduït i això podria ser molt perjudicial per a la seva salut.

9. Hi ha quelcom que ha de ser diferent en la forma en què un jove escalador dedicat trens en comparació a un adult?

Només perquè alguns joves escaladors d'elit d'ascens a graus similars d'elit adults no significa que han d'entrenar d'una manera similar, ja que encara estan creixent! Plena maduració d'adults dels ossos, teixits i òrgans no es completa fins aproximadament l'edat 19-20 anys en dones i homes en edat 22.-23.. Intensiu / formació inadequada i / o tractant de mantenir excessivament pobre pot resultar en el desenvolupament ple d'adults que es va retardar el creixement, la reducció, o en casos extrems mai assolits.

El creixement accelerat d'adolescents augmentarà la massa muscular (especialment en homes), i augmentar els nivells de l'hormona necessària per a la posada en el múscul i anaeròbica formació. Els ossos s'ampliarà i allargà considerablement. La combinació d'aquests augments en els músculs i els ossos s'incrementarà la mida total del pes corporal. Però recordeu, amb la finalitat d'aquest creixement passa, com connectiu estructures lligaments i tendons ha de ser feble. Connectiu aquestes estructures són de dos a cinc vegades més feble que la d'un adult. Per tant, una força semblant que es tradueix en un esquinç en un adult ho farà més mal a un adolescent durant aquest temps.

No augmenti el dit o els exercicis d'enfortiment en les rutes de tren excessivament aquest lloc sobre el més dèbil teixit connectiu en els dits / extremitats superiors durant aquest creixement accelerat. Recordeu el dit els ossos encara estan creixent, amb el dit i els tendons necessiten temps per reforçar i adaptar a aquest creixement accelerat. Recordeu, l'escalada hauria de ser gaudir al llarg de tota la vida, a fi de capacitar correctament per garantir que sigui possible.

10. Com es fa servir taules de creixement per adaptar la formació dels joves esportistes?

Tot nen o adolescent ha de tenir l'alçada i el seu pes regularment traçada en gràfiques de creixement. Aquesta és probablement la cosa més fàcil qualsevol persona pot fer per controlar la salut i el desenvolupament dels joves. Vostè pot preguntar al seu metge per a les cartes, o bé descarregar d'Internet.

Periòdicament pel traçat d'un nen o adolescent "s el creixement en l'alçada i el pes gràfics (és a dir, cada tres mesos), el seu desenvolupament el creixement és evident. Si superen la roba o sabates, el creixement ha de ser traçat amb major freqüència, i la formació ajustats durant aquest període si es dediquen els esportistes. Si el seu fill l'alçada o el pes cau dues percentils (línies de creixement) sobre aquestes taules, que poden necessitar referències especialista per investigar la causa.

11. Quins són els primers signes de sobreexplotació lesions, i com es poden prevenir?

Primeres senyals: No ignore el dolor i veure al seu metge! Resultat de lesions per sobreus en el dolor - dolor en el moment de fer certs moviments, el dolor crònic o intermitent, el dolor que s'acumula lentament, o dolor que passa poc després de l'escalada. Els que pujar amb freqüència i / o a un alt nivell d'habilitat són més propensos a patir lesions excessiu. Clàssic és dolor en algun moment després de l'activitat, aleshores el dolor a l'inici i després de l'activitat, llavors el dolor durant i després, aleshores el dolor tot el temps. No totes les lesions es manifesten excessiu

d'aquesta manera, però molts ho fan. Sigui quin sigui el cas - no espereu fins que el dolor tot el temps! Tractar amb ella!

EVITAR LESIONS excessiu: per evitar la sobreexplotació de lesions requereix generalment una metòdica i gradual augment de la formació per tal que pugui igualar la força del tendó de la càrrega sobre els músculs de recent formació. Músculs poden aparèixer en sis a vuit setmanes d'entrenament, els tendons, però pot trigar un mínim de dos anys per adaptar-se a aquesta formació. Pel que fa a les lesions del tendó per el moment en què el dolor apareix ja ha estat significatiu de micro-traumatismes, ara hi ha una gran escletxa entre el que el tendó és i ha de ser capaç de tolerar, per tant, s'ha d'abordar adequadament i mantenir la sobrecàrrega tendeixen a degenerar més. El més degenerar més la reparació necessària.

Músculs i tendons poden experimentar alguns danys a nivell cel lular en resposta a la formació, i això és normal. Una bona formació per als programes tals tendó del múscul i els teixits per curar, construir a la força, i adaptar-se a les noves càrregues d'entrenament. Tanmateix, si la formació és excessiu o inadequat, els músculs i / o tendons pot ser esquinçada o ferits. Tendons requereixen molt més temps per curar i rehabilitació en comparació amb els músculs.

Correcta formació de tots els grups musculars i complementàries que participen en l'escalada en general, pot prevenir lesions excessiu. Arrencada en les rutes abans que el seu cos és fins que pot arribar a ser impressionant, però això pot contribuir a una utilització excessiva dels símptomes.

Un diari de la formació pot ser una eina útil per identificar el volum i la intensitat de la seva formació, i com això es relaciona amb quan / on es van produir les lesions, i el que els símptomes són. Fins i tot pot determinar la falta de dies de descans necessaris per a la recuperació! Excessiu lesions cròniques en l'escalada es limiten generalment a la part superior del cos - els dits, els colzes i espatlles. Molts excessiu lesions són el resultat de desequilibris musculars, com en el desenvolupament d'alguns músculs, mentre que oblidar altres músculs del manegot rotatori de l'espatlla com el o els músculs extensors de l'avantbraç. Tendons tenir temps per adaptar-se a la formació en cas contrari pot resultar malmès. El genoll està estructuralment més propens a lesions a les dones, pel que algunes dones poden patir més lesions en els genolls de fer excessiva caiguda del genoll es mou o rockovers.

És important obtenir un bon diagnòstic i el tractament tan aviat com sigui possible d'algú que entén l'escalada lesions. Els escaladors ja no tendeixen a anar i veure un metge quan ferits, i això és molt perillós!

12. Quan he cinto un dit politja lesió (és a dir, la politja A2), i, puc pujar, si bé és la curació?

Obtenir un bon diagnòstic primer i el tractament adequat. En general una nova ruptura politja únic (normalment A2) no requereix la reparació quirúrgica, només politja múltiples ruptures fer. Una sola politja lesió pot ser curat per la gravació que funcionalment o per l'ús d'una softcast anell. No ha d'haver escalada entre 6.-8. setmanes, depenent dels símptomes.

Altres lesions poden requerir dit entablillado, gravació, banys de gel, un local d'injecció de corticosteriods, analgèsics, o simplement menys escalada utilitzant més intensament amb les mans obertes les bodegues. Definitivament obtenir un diagnòstic adequat per un metge qualificat amb experiència en aquest àmbit.

13. Què és un pinçament l'espatlla lesió?

Pot haver moltes raons per al dolor d'espatlla, i la causa necessita un bon diagnòstic i el tractament mèdic. Incidència de lesions a l'espatlla d'escalada són molt comuns, i pot ser el resultat dels tendons, de manegot rotatori o altres estructures aconseguir "apretat" d'arribar a la constant i tirant per sobre de les bodegues. Fins i tot pot escoltar un "salten" o "cracking" soroll en la seva espatlla durant aquests moviments. És possible que vostè pot necessitar fisioteràpia per promoure la mobilitat de les articulacions, i per enfortir tots els músculs a l'espatlla per ajudar a fer front a la càrrega i el moviment es comprometen durant l'escalada.

14. Per què he de mantenir hidratat durant l'escalada?

Hi ha una multa equilibri per mantenir hidratada, especialment durant l'exercici. Com el cos no pot emmagatzemar líquids o electròlits abans de l'exercici, és fàcil deshidratat líquids durant l'exercici si no estan borratxos. Ser deshidratats afectaran la força, temps de reacció, resistència, i la concentració. També pot crear déficits temporals d'aprenentatge, letargia, i un desequilibri electrolític que condueix a altres problemes. Ideal per quan no en l'observació o d'altre tipus. Beure massa pot diluir l'equilibri electrolític de l'organisme i causar altres problemes.

Tot adult necessita entre sis i vuit gots de líquid al dia si no s'exerceixen i no estan en un ambient calent. Aquest potable han espaiar al llarg del dia. Si la sudoració excessiva (és a dir, la suor "pica els ulls), és calent, o de l'escalada és especialment intensa, una beguda esportiva o beguda de electròlits poden ser necessàries per ajudar a reemplaçar els electròlits, i de dalt fins als nivells de glucosa.

15. Com puc saber si em va trencar un dit del tendó?

Això és una cosa que no pot respondre per si mateix, anar a veure un metge - preferiblement un que hi hagi una comprensió de les lesions d'escalada. Però si de sobte carregat amb el dit i escolta / sentir un pop és molt possible, sobretot si el dit s'infla després, això justifica la investigació per part d'algú que sap el que està veient.