

## ПРЕДНОСТИ И НЕДОСТАТОЦИ ОД КОРИСТЕЊЕ НА СТАПЧИЊА ЗА ПЕШАЧЕЊЕ ВО ПЛАНИНИТЕ



Медицинската комисија при UIAA изработи труд посветен на употребата на стапчиња за пешачење. Прв пат беше објавен во 2008 година и е достапен на [чешки](#), [англиски](#), [германски](#), [италијански](#), [јапонски](#), [полски](#), [португалски](#), [руски](#), [шпански](#) јазик

Многу планинари и алпинисти користат телескопски (за пешачење) стапчиња затоа што може да помогнат при одење нагоре/надолу и може да го намалат оптеретувањето на 'рбетот и зглобовите на долните екстремитети, особено на колената. Намалувањата на оптеретувањата, за време на одењето по удолнини со стапчиња за пешачење, се предизвикани првенствено од силите што се пренесуваат на стапчињата за пешачење и од промената на држењето на горниот дел од телото во поисправена положба.

### Вовед

За да има било какви придобивки од телескопските стапчиња, тие мора да се користат со правилна техника.

Стапчињата мора да бидат прилагодливи по висина и да имаат рачки кои се конструирани на начин на кој се обезбедува цврста поддршка за рацете на корисникот, при притискање надолу. Од најголема важност е стапчињата да се користат што е можно поблиску до линијата на падот на телото. Се покажа дека не постои значителна разлика во користењето на едно или две стапчиња при одење без товар, но при одење со товар, рамнотежата е значително подобрена со употреба на две стапчиња за пешачење наместо едно.

На голема надморска височина или во ладна средина, стапчињата не треба да се прилагодуваат да бидат премногу долги (дланките треба да бидат пониски од лактот кога го користите стапчето), затоа што во спротивно циркулацијата ќе биде нарушена и прстите на корисникот ќе се изладат за многу кратко време.

## Предности

1. Кога стапчињата се користат со правилна техника, особено при одење по удолинни, стапчето за пешачење може да апсорбира неколку тони тежина од долниот дел од телото на еден час пешачење. Покрај тоа, додека носите товари стапчињата ги намалуваат оптеретувањата во зглобовите на долните екстремитети и го прават ранецот поудобен. Ова доведува до значително олеснување на 'рбетот и зглобовите, особено во следниве ситуации:
  - Понапредна возраст, вишок телесна тежина.
  - Кога има постоечки заболувања на зглобовите и 'рбетниот столб (т.е. артритис, спондилитис).
  - Кога носите тешки ранци (т.е. на експедиции).
2. Рамнотежата може да се подобри при користење на стапчиња за пешачење. Како резултат на зголемување на одржувањето на статичката рамнотежа може да се намали можноста од паѓање и повреди при стоење на нестабилно тло.
  - Ова е од особено значење при пешачење по снежни падини, на влажно подрачје, при преминување на реки и при пешачење со ограничена видливост (магла, ноќе).
  - Во некои региони (на пр. Шкотска) корисно е да имате стапче за да го испробате теренот бидејќи постојат мочуришта, како и во места каде што е важно да се знае дека одите на цврсто тло.
  - При преминување на реките, стапчето ја зголемува рамнотежата и безбедноста доколку се користи како „трета нога“ на низводната страна на телото.
3. За време на носење на товар со голема тежина, тие ја намалуваат перцепцијата за физички напор.
4. Употребата на стапче може да ги задржи отчукувањата на срцето на ниско ниво на почетокот на напорот. Ова не трае долго време, како резултат на мускулната активност во горните екстремитети.
5. Зголемениот обем на кардио активност, може да се користи за целите на обуката.

## Недостатоци

1. Неправилна техника на користење на стапче: Ако растојанието помеѓу телото и стапчето е преголемо, не само што намалувањето на оптеретувањето е значително намалено, туку може да резултира и со силен момент на вртење. Ова може да го загрози балансот на планинарите.
2. Намалено чувство на рамнотежа: Долготрајната употреба на стапчиња може да го намали балансот и координативната способност на субјектот. Овој недостаток станува сè поочигледен и може да доведе до одредени проблеми со балансирање, особено во тешки планински области, каде што корисникот на стапчиња не може да ги користи своите стапчиња за пешачење (т.е. тесни сртови или качувачки терен). Како резултат на тоа, при најчестиот вид на планинарска несреќа, пад од зафаќање на нешто или сопнување, всушност може да се зголеми ризикот. Од овие причини ваквите несреќи се случуваат дури и при употреба на стапчиња.
3. Намалени механизми за физиолошка заштита: Силниот притисок и стимулансите за оптеретување се многу важни за исхраната на зглобната 'рскавица, како и за тренирање и одржување на еластичноста на “оштетената мускулатура”. Континуираната употреба на стапчиња за пешачење ги намалува овие физиолошки важни стимуланси за оптеретување.
4. Зголемување на отчукувањата на срцето како резултат на поголема мускулна активност во горните екстремитети

## Правилни техники на одење за да се избегне прекумерно оптоварување

Генерално, од физиолошки причини за движење (систем на рецептор), за здравите планинари полесно е да учат и одржуваат еластична, безбедна и заедничка техника на одење без помош на стапчиња, наспроти редовната употреба на стапчиња.

Следниве фактори се важни во однос на степенот на напрегање на зглобовите на нозете:

- Телесната тежина (вишок тежина)
- Тежината на ранецот
- Правилна техника за одење по удолнини

Планинарот треба да го распределува оптеретувањето рамномерно со употреба на еластични и чекори што апсорбираат шок што е можно подолго. Ова значи одење по удолнини со мали, еластични чекори со удобна брзина без трчање или скокање. Треба да се користат патеките вклучувајќи ги и свиоците, без користење на кратенки при одење по удолнини. Исто така, треба да се вршат планински тури само во согласност со сопствената физичка способност.

Следејќи го овој совет, здравите планинари и алпинисти може да избегнат проблеми со зглобовите, дури и по неколку децении интензивно планинарење.

## Резиме

Употребата на прилагодливи стапчиња како помош за пешачење, особено за одење по удолнини, е поволно и се препорачува во следниве ситуации:

- понапредна возраст, вишок телесна тежина
- кога страдате од болести на зглобовите или 'рбетот
- при носење тешки ранци

Стапчињата за пешачење не се неопходни за други ситуации за планинарење и не треба, главно заради безбедност, да се користат цело време.

Предностите и недостатоците мора да се мерат во секој поединечен случај.

Бидејќи стапчињата можат да станат незгодни ако ви требаат слободни раце на тежок терен, важно е да имате можност да ги прицврстите на ранецот и подобро е да ги прицврстите со врвовите нагоре, за да избегнете удирање на планинарот позади себе во лицето/очите.

Целосниот труд, вклучувајќи линкови до додатоци и фусноти, може да се преземе [овде](#).

Превел: Дејан Атанасов, регистриран Планинарски водич при ФПСМ, Категорија А1, Категорија Б1