



Kristina Kralj

15.06.2025. 08:50

Pogledano: 56 puta

Prevenција i liječenje žuljeva kod djece aktivne u sportu

Žuljevi su čest problem djece u sportu, a mogu utjecati na izvedbu i zdravlje. Saznajte kako ih prepoznati, spriječiti i pravilno tretirati kako bi vaše dijete moglo bezbolno uživati u kretanju i igri.



Tjelesna aktivnost i sportski uključenost djece donose brojne psihofizičke koristi, od razvoja motoričkih sposobnosti i kardiovaskularne kondicije, do jačanja samopouzdanja i socijalnih vještina. Međutim, redovita sportska aktivnost, bilo da se radi o profesionalnom treningu ili rekreativnom bavljenju sportom, podrazumijeva i određene rizike, osobito kada se radi o fizičkim neugodnostima poput žuljeva. Žuljevi, iako naizgled banalni, mogu značajno utjecati na izvedbu, motivaciju i zdravstveno stanje djeteta.

U ovome članku obrađujemo nastanak, prevenciju i liječenje žuljeva u kontekstu svih sportskih aktivnosti djece, s posebnim naglaskom na važnost edukacije roditelja i sportskih stručnjaka.

Što su žuljevi i kako nastaju?

Žuljevi su lokalizirane nakupine tekućine između površinskih slojeva kože, najčešće uzrokovane dugotrajnim trenjem, pritiskom ili kombinacijom navedenih mehaničkih podražaja. Kod djece koja se aktivno bave sportom, žuljevi se najčešće javljaju na stopalima (peta, tabani, prsti), dlanovima, a rjeđe i na drugim dijelovima tijela koji dolaze u kontakt s opremom ili podlogom.

Glavni uzroci nastanka žuljeva u sportskom kontekstu uključuju:

Neodgovarajuća obuća i oprema – premala, prevelika ili nepravilno oblikovana obuća te sportska oprema koja stvara trenje o kožu.

Nedovoljno adaptirana nova obuća ili oprema – kod prve uporabe često dolazi do stvaranja žuljeva zbog neprilagođenosti stopalu.

Prekomjerna i učestala aktivnost – intenzivni treninzi, turniri ili natjecanja s malo odmora između aktivnosti.

Pojačano znojenje – vlažno okruženje između kože i obuće/odjeće dodatno povećava rizik od trenja.

Neadekvatna higijena i njega kože – suha, ispucana ili vlažna koža podložnija je oštećenjima.

Komplikacije koje mogu nastati zbog žuljeva

U početnoj fazi žulj predstavlja zaštitni mehanizam kože, ali ako se neadekvatno tretira, može dovesti do ozbiljnijih komplikacija:

Infekcija – osobito ako dođe do puknuća žulja i ulaska bakterija u kožu.

Ograničenje kretanja i sudjelovanja u aktivnostima – bol i nelagoda negativno utječu na sposobnost djeteta da se kreće i sudjeluje u sportskim aktivnostima.

Psihološke posljedice – kronična bol i nemogućnost sudjelovanja mogu izazvati frustraciju, smanjenu motivaciju i pad samopouzdanja kod djece.

Prevencija žuljeva kod djece u sportu

Prevenција je najvažniji korak u borbi protiv žuljeva. Ovo su moje preporuke za roditelje i trenere:

Odabir odgovarajuće sportske obuće i opreme

Uvijek birajte obuću koja odgovara obliku i veličini stopala, uz obavezno isprobavanje s čarapama koje se koriste tijekom aktivnosti.

Izbjegavajte „naslijeđenu“ obuću, osim ako se stopala djece u potpunosti podudaraju.

Prilagodite opremu specifičnostima sporta (npr. rukavice za gimnastičare, tenisače, veslače).

Postepena prilagodba nove opreme

Nova obuća ili oprema trebala bi se koristiti postupno – kroz kraće treninge – kako bi se tijelo adaptiralo bez izazivanja žuljeva.

Kvalitetne čarape i odjeća. Preporučuje se korištenje sportske odjeće i čarapa izrađenih od tehničkih materijala koji odvođe vlagu i smanjuju trenje.

Redovita promjena čarapa tijekom intenzivnih treninga ili višesatnih sportskih događanja može značajno smanjiti rizik.

Uporaba zaštitnih sredstava

Flasteri, silikonske podloge ili zaštitne trake mogu se preventivno koristiti na ranjivim mjestima. Kreme za omekšavanje kože ili barijerne kreme mogu smanjiti iritaciju i ojačati otpornost kože. Redovita higijena i njega kože. Njega stopala i ruku prije i nakon treninga treba biti dio rutine – pranje, sušenje, nanošenje hidratantne kreme.

Tretman postojećih žuljeva

U slučaju da se žulj već pojavio, važno je postupiti stručno i pažljivo:

Ne preporučuje se namjerno bušenje žuljeva, osim u iznimnim slučajevima pod nadzorom medicinskog osoblja.

Žulj koji nije puknuo treba zaštititi flasterom ili gazom kako bi se spriječilo pucanje i kontaminacija. Ako je došlo do puknuća, potrebno je ranu očistiti antiseptikom, prekriti sterilnim zavojem i pratiti razvoj simptoma infekcije (crvenilo, toplina, bol, gnoj). U slučaju znakova infekcije, obavezno se treba konzultirati s liječnikom. Tijekom liječenja dijete treba izbjegavati daljnje napore na zahvaćenom području – mirovanje je često najbrži put do oporavka.

Zaključak

Iako se žuljevi često percipiraju kao manja sportska neugodnost, njihov učinak na tjelesno i psihološko stanje djeteta može biti značajan. Pravovremeno prepoznavanje, pravilna prevencija i adekvatno liječenje važni su za očuvanje zdravlja djece koja se aktivno bave sportom. Roditelji, treneri i zdravstveni djelatnici trebaju biti educirani o uzrocima i posljedicama žuljeva kako bi djetetu omogućili kontinuitet u sportskom razvoju bez nepotrebnih prekida i komplikacija. Prevencija žuljeva nije luksuz – to je osnovna mjera očuvanja zdravlja mladih sportaša.

Tags

Igra i rad

Custom fields

Collections

Autorski tekstovi