**Vážné poranění krční páteře při dopravní nehodě je časté, a přitom ve většině případů zbytečné**

**Ročně si při dopravních nehodách v rámci EU poraní krční páteř statisíce lidí.**

**Česká republika se začíná problematice poranění krční páteře při nehodách systematicky věnovat díky projektu Neriskuj krk, který je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů ve kterém bylo vyšetřeno více než 1 200 osob – každá šestá trpí těžkou formou opěrkového syndromu.**

**Dále pak jak se správně a bezpečně usadit za volantem**

Z dlouhodobých statistik plyne, že nemalá část dopravních nehod je spojena s poraněním krční páteře. Nejčastěji jde o tzv. opěrkový syndrom. Prim. MUDr. Tomáš Fořt, zakladatel ORL praxe FortMedica specializující se na diagnostiku opěrkového syndromu, blíže uvádí, že *„opěrkové trauma vzniká tím, že během nárazu hlava pasažéra ve velmi krátkém okamžiku vykoná nepřirozeně velký pohyb z jedné extrémní polohy do druhé, tedy dojde k prudkému esovitému švihnutí krční páteří. Může k němu dojít již při nízkých rychlostech okolo 20 km/h“*.

Evropská komise odhaduje, že opěrkové trauma každoročně utrpí při nehodách až 800 000 osob. Z nich cca 40 000 má dlouhodobé potíže, což s sebou nese nemalé socioekonomické náklady v řádu miliard eur. U většiny osob s příslušnými příznaky potíže pominou během jednoho týdne, nicméně až 10 procent osob trpí trvalými následky. *„V případě, že poranění nejsou včas zjištěna a léčena, mohou se po několika měsících objevit velmi pestré příznaky, jako jsou bolesti hlavy, dvojité vidění, závratě, nitroušní šelesty, poruchy spánku, mravenčení v končetinách, poruchy hybnosti,“* upozorňuje MUDr. Jan Paska, primář ORL oddělení pražské Thomayerovy nemocnice a přední odborník na problematiku opěrkového traumatu.

**Česká republika se začíná problematice zranění krční páteře věnovat systematicky**

Zatímco v řadě západních zemí EU je k problematice opěrkového traumatu přistupováno komplexně, v ČR se donedávna jednalo o „bílé místo“. Platforma VIZE 0 proto od ledna 2020 do června 2022 realizovala ve spolupráci se společností FortMedica a Thomayerovou nemocnicí projekt financovaný z Fondu zábrany škod, který se danou problematikou zaobíral komplexně. Pro ordinaci společnosti FortMedica se sídlem v Poliklinice Modřany byla pořízena moderní interaktivní diagnosticko-terapeutická plošina TETRAX. Ta doplnila stávající dvě podobá zařízení umístěná v Thomayerově nemocnici a v ordinaci společnosti FortMedica v Praze 5. Dále pak byly zpracovány metodiky provádění příslušné diagnostiky, terapie a rehabilitace. Došlo i k definici možného pojetí národní sítě referenčních pracovišť, na která by se účastníci nehod mohli obrátit, a to včetně specifikace jejich vybavení a personální zajištění. Široká veřejnost i zdravotničtí odborníci byli průběžně seznamováni s danou problematikou a preventivními opatřeními. Mediální tváří kampaně byl herec Jan Čenský.

Celkově bylo vyšetřeno 1234 pacientů, u 209 z nich byla na základě 332 TETRAX měření diagnostikována těžká forma opěrkového syndromu. Těchto 209 pacientů bylo účastníky dopravní nehody ze dvou třetin jako řidiči a z jedné třetiny jako spolujezdci. Z počtu 209 těžkých případů bylo cca 20 procent pacientů, kteří přišli na vyšetření do 6 měsíců od nehody, 80 procent pacientů přišlo po 1-2 letech od nehody poté, co se dozvěděli o existenci TETRAX systému v ČR.

Velká pozornost byla věnována prevenci vzniku poranění krční páteře při nehodách. Byl založen speciální webový portál [www.neriskujkrk.cz](http://www.neriskujkrk.cz). Zde se nacházejí podrobné informace ohledně příčin vzniku poranění krční páteře, prevenci jeho vzniku v podobě správného a důsledného nastavení sedačky řidiče i spolujezdců včetně opěrky hlavy a také kontaktní údaje na stávající odborná pracoviště, kam se mohou jedinci s potížemi obrátit.

**Jak se správně usadit za volantem**

Správná pozice řidiče za volantem je základem pro bezpečné a pohodlné řízení vozidla. Šofér musí cítit, že mu ovladače vozidla padnou jako ulité. Jen tak může zdolávat i dlouhé vzdálenosti v naprosté pohodě. Důležité je i seřízení zpětných zrcátek. Ne nadarmo se říká, že jsou třetím okem řidiče. Vše korunuje pohodlné oblečení a správné obutí. Permanentně řada šoférů neumí nastavit svou adekvátní pozici za volantem, nepamatují na řádné seřízení opěrky hlavy ani zpětných zrcátek či bezpečnostních pásů, nemluvě o hrubém porušování zásad správného oblečení a obutí. Typicky z neznalosti, často z pohodlnosti.

Jak to tedy má být správně?

* Jako první je třeba seřídit sedák, a to tak, že po plném sešlápnutí brzdového pedálu je pravá noha lehce pokrčená. *„Sedět příliš blízko je velmi nepohodlné, opačný extrém může být především v krizových situacích nebezpečný. Je třeba pamatovat na to, že pedály ovládáme chodidlem, nikoliv pohybem celé dolní končetiny,“* upozorňuje Roman Budský z Platformy VIZE 0.
* Následuje seřízení opěradla sedačky. Správná pozice je taková, že položíme-li obě ruce na volant do tzv. pozice tři čtvrtě na tři, budou obě lehce pokrčené. *„Sedět příliš blízko či daleko znamená velké problémy při ovládání volantu,“* varuje za Autoklub České republiky Libor Budina.
* Dalším a často opomíjeným krokem je seřízení opěrky hlavy. To je velmi důležité, neboť zhruba polovina zranění při nehodách se týká krční páteře. Většinou je na vině špatně nastavená opěrka hlavy v autě. *„Správné nastavení opěrky je takové, že její vršek by měl být minimálně souběžně nebo optimálně o 3 až 5 cm výš, než je temeno hlavy řidiče. Totéž platí i pro spolujezdce, včetně těch na zadních sedadlech. Opěrka nesmí být od hlavy ani příliš daleko. Optimálně ve vzdálenosti max. 5 až 7 centimetrů. V případě, že je opěrka příliš nízko, dochází při kolizi k nesmírnému průhybu krční páteře směrem dozadu, kdy může dojít k destrukci až prvních čtyřech obratlů,“* varuje Roman Budský. V případě, že opěrka je příliš vzdálena, zachycuje hlavu později, o to je náraz i zachycení tvrdší.
* Následuje pečlivé nastavení zpětných zrcátek. Obou vnějších a také vnitřního. Díváme se do maximálně možné vzdálenosti, ve vnějších zrcátkách musíme vidět okolí vozidla a jeho boky jen v minimální nutné míře.
* Jako poslední krok před vyjetím je zapnutí bezpečnostních pásů. *„Nejen řidiče, ale i všech spolujezdců. Pokud je to možné, nastavíme bezpečnostní pás do pozice odpovídající výšce a tělesné konstituci řidiče. Jeho horní část nesmí být příliš nízko, nesmí ho však ani škrtit na krku,“* vysvětluje Libor Budina.

Neodhalený či včas neléčený opěrkový syndrom s sebou často nese celoživotní obtíže. Aby tomu tak nebylo, je třeba včas – nejlépe do osmi týdnů od nehody – podstoupit odborné vyšetření, a to za využití specializovaného diagnostického přístroje TETRAX. Uvedená diagnostika by měla proběhnout i v případě, že vyšetření za využití rentgenu, CT nebo magnetické rezonance neprokáží žádný nález. Často se totiž jedná o poranění, které nezpůsobí žádné viditelné morfologické změny. Pokud tedy někdo po dopravní nehodě trpí obtížemi, jako jsou například bolest hlavy či nevolnost, určitě by měl vyhledat příslušného odborníka a nechat se vyšetřit. V případě pozitivního nálezu tak může být léčba zahájena včas.

Videa a foto k volnému užití ke stáhnutí:

<https://mab.to/p/gOt0wqwvDDuc>

Bližší informace poskytnou:

Roman Budský Libor Budina

Platforma VIZE 0 Autoklub České republiky

tel.: 776 195 576 tel.: 727 901 494

e-mail: roman.budsky@vize0.cz budina@autoklub.cz

[www.neriskujkrk.cz](http://www.neriskujkrk.cz)

[www.platformavize0.cz](http://www.platformavize0.cz)

***O Fondu zábrany škod***

*Fond zábrany škod je zřízen zákonem č. 168/1999 Sb., a věcně ho spravuje Česká kancelář pojistitelů, profesní organizace pojišťoven, které jsou oprávněny na území České republiky provozovat pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla (povinné ručení). Tyto pojišťovny do fondu zábrany škod odvádí ročně 3 % z přijatého pojistného z pojištění odpovědnosti z provozu vozidla.*

*Prostředky z fondu jsou rozdělovány mezi základní složky IZS, tedy hasiče, policisty a záchranáře, ostatní složky IZS a subjekty realizující projekty vedoucí ke zvýšení bezpečnosti na silnicích a programy prevence v oblasti škod z provozu vozidel. Více informací: www.fondzabranyskod.cz.*