**Young climbers injured as often as kids in other sports**

Rock-climbing teens suffer about as many injuries as young ice hockey or soccer players, most often straining or spraining their hands and fingers and developing tendonitis, says a new study from Canada.

The risks, the study authors say, are as high as 4.44 injuries per 1,000 hours of climbing.

More work is needed to explore what’s leading to the mishaps and how to prevent them, the researchers write in the British Journal of Sports Medicine.

“The hard part is that there isn’t yet enough research to definitively say what all the risk factors for injury in youth climbing are, so it is not yet possible to create injury prevention programs,” said Kaikanani Woollings, who led the study, in an e-mail to Reuters Health.

A 2013 report from the nonprofit Outdoor Foundation estimates that in the U.S. in 2012, roughly 1.5 million youth between the ages of six and 17 participated in bouldering and climbing, either indoors on artificial climbing walls or outdoors on real rock faces.

Woollings and her colleagues at the University of Calgary in Alberta found that 15- to 19-year-olds were 11 times more likely to suffer injuries in climbing or bouldering than 11- to 14-year-olds. The older teens were six times more likely to be injured if they had been hurt in a previous sport, and five times more likely if they used preventive taping for protection.

The 66 recreational and 50 elite (competitive) climbers in the study, who were recruited from rock climbing facilities in Alberta, answered survey questions about their climbing experience and their injuries in the past 12 months.

The elite climbers were mainly male and tended to weigh more than the recreational climbers, who were mostly female. The recreational group climbed an average of about seven hours a week and the elites climbed about 13 hours weekly.

Most of the teens spent an average of seven hours per week, nine months per year doing indoor climbing and six hours per week, three months per year doing outdoor climbing.

At least one injury per climber was the norm, and nearly a third of participants had multiple injuries. Adult climbers have a similar rate of injuries, the authors note.

After hand and finger strains and sprains, the most common injuries involved shoulders, knees and ankles. Nearly half the injuries were caused by repetitive overuse.

Falls accounted for 32 percent of injuries, mainly to the lower extremities. Half these involved the knee and ankle.

More than half of the climbers were treated for their injuries by a doctor or other health care provider.

Woollings, who is research coordinator for the Sport Injury Prevention Research Center at the University of Calgary, has been an avid rock climber since age 16, participating in three world championships. She also coaches a youth climbing team. Like most climbers, she said, she and her students have been injured in the sport.

Dr. Alan Ewert, professor and chair of environmental health at Indiana University in Bloomington, told Reuters Health that previous studies hadn’t focused on youth.

“I think it reflected what’s really happening out there,” said Ewert, who has done indoor and outdoor climbing for years.

“Given the fact that particularly elite climbers are active several times a week, I wouldn’t say (the injury rates are) high or low but expected,” said Ewert, who was not involved in the study. “It would be totally unexpected to not accrue injuries like that.”

Woollings said injuries might be prevented by warm-ups with stretching beforehand, especially involving the upper body, and then beginning with easy climbing and slowly shifting to more difficult climbing.

“I have known coaches to use shoulder injury prevention exercises from swimming and by the same token, we can use what we know from yoga, gymnastics and many other activities to help shape our own injury prevention strategies,” Woollings said.

“We should teach kids to be cognizant about their climbing - be smart, use safe practices, and if it hurts, stop.”

**Юные скалолазы травмируются так же часто, как и дети, занимающиеся другими видами спорта**

Подростки, занимающиеся скалолазанием, получают примерно столько же ушибов и травм, сколько их получают хоккеисты или футболисты соответствующего возраста, однако травмы скалолаза – это чаще всего растяжения связок руки или пальцев, приводящие к развитию тендинита, говорится в новом канадском исследовании.

Риск получения телесного повреждения, о котором говорят исследователи, составляет 4.44 травмы за 1000 часов занятий скалолазанием.

Однако, как пишут ученые, изучающие данную проблему, в Британском журнале спортивной медицины, куда сложнее определить, что именно приводит к несчастным случаям, а также как их предотвратить.

«Трудность заключается в том, что пока еще не было проведено достаточного количества научных исследований, на основании которых можно было бы с уверенностью сказать, каковы именно факторы риска получения травм юными скалолазами, поэтому на данный момент невозможно создание программы предупреждения несчастных случаев», - сообщила в своем электронном письме для Reuters Health Кайканани Вуллингс, которая проводила эти исследования.

В отчете 2013-го года, представленном некоммерческой организацией «The Outdoor Foundation», говорится, что в 2012-м году в США примерно полтора миллиона ребят в возрасте от шести до семнадцати лет участвовали в мероприятиях по скалолазанию разных видов, то есть лазали как в закрытом помещении по специальным искусственным стенам, так и на открытом воздухе по выступам настоящих гор.

Вуллингс и её коллеги из университета Калгари, расположенного в провинции Альберта, обнаружили, что ребята в возрасте от 15 до 19 лет подвергаются риску получения травм во время скалолазания в 11 раз чаще, чем подростки в возрасте от 11 до 14 лет. Вероятность получения травмы среди подростков старшего возраста увеличивается в 6 раз, если они получали их раньше, или в 5 раз при использовании страховочного снаряжения для защиты.

Шестьдесят шесть любителей и пятьдесят профессиональных скалолазов Альберты, принимающих участие в исследовании, ответили на вопросы, касающиеся их опыта в скалолазании, а также полученных телесных повреждений за последние 12 месяцев.

Профессиональные скалолазы, преимущественно мужского пола, как правило, весили больше любителей, которые были в основном женского пола. Любители занимались скалолазанием в среднем около 6 часов еженедельно, тогда как профессионалы лазали 13 часов в неделю.

Большинство подростков тратили в среднем 7 часов в неделю и 9 месяцев в год, занимаясь на скалодроме, и 6 часов в неделю по 3 месяца в год, лазая на открытом воздухе.

Считалось нормальным то, что каждый скалолаз получил хотя бы одну травму, хотя приблизительно треть участников исследования были травмированы не раз. Ученые отмечают, что взрослые скалолазы травмируются примерно с такой же интенсивностью.

Наиболее распространенными травмами оказались растяжения рук и пальцев, однако также страдали плечи, колени и локти. Приблизительно половина травм была получена в результате переусердствования.

Тридцать два процента ушибов и травм относятся, главным образом, к повреждениям нижних конечностей тела. Притом половина этих телесных повреждений пришлась на колени и голеностоп.

Свыше половины скалолазов проходили лечение как у доктора, так и у других специалистов по здоровью.

Вуллингс, координатор исследования центра профилактики спортивного травматизма при университете Калгари, сама была заядлым скалолазом, начиная с 16 лет, и принимала участие в трех чемпионатах мира. Она также тренирует молодежную команду по этому виду спорта. Как и большинство скалолазов, она и её ученики получали травмы во время занятий.

Доктор Алан Эверт, профессор и заведующий кафедрой гигиены окружающей среды из университета Индианы, расположенного в городе Блумингтон, рассказал Reuters Health, что в предыдущих исследованиях молодой возраст практически не принимался во внимание. «Я думаю, что эти исследования отразили то, что происходит в действительности», - заявил Эверт, занимавшийся скалолазанием разных видов в течение нескольких лет.

«Учитывая тот факт, что, в частности, профессиональные скалолазы занимаются несколько раз в неделю, я бы скорее назвал показатель получаемых травм не высоким или низким, а ожидаемым, – говорит Эверт, не принимавший участие в данном исследовании. – Было бы очень странно, если бы травм не было совсем».

Кайканани Вуллингс заявила, что травм можно избежать, если начинать занятия с предварительной разминки, включающей в себя упражнения на растяжку, в особенности для верхней части тела, а затем выполнять простые подъемы, постепенно увеличивая сложность.

«Я знаю, что тренеры по плаванию дают своим ученикам упражнения для профилактики травм плечевого сустава, и было бы разумно использовать упражнения, которые практикуются в йоге, гимнастике и других оздоровительных системах, с целью создания своей собственной стратегии предупреждения несчастных случаев», - говорит Вуллингс.

«Нам следует научить детей тому, что им особенно важно знать в скалолазании, то есть, прежде всего, быть всегда начеку, следовать правилам техники безопасности и если вдруг подъем покажется слишком тяжелым, то сразу же остановиться».