

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

KAŻDA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST KORZYSTNA DLA ZDROWIA

Aktywni żyją dłużej. Istnieje wiele dowodów na to, że osoby o większej wydolności fizycznej charakteryzują się mniejszą umieralnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych oraz cieszą się dłuższym życiem – bez względu na inne czynniki ryzyka.



Dr n. med. Paweł Ambroziak

SPECJALISTA ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU, SPECJALISTA MEDYCYNY SPORTOWEJ Z CENTRUM MEDYCZNEGO GAMMA (PZU ZDROWIE).

Organizm człowieka jest stworzony do ruchu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Dotyczy to każdego, bez względu na wiek. Zalecana wielkość i rodzaj obciążeń są inne dla dzieci, nastolatków, dorosłych czy osób starszych, ale regularna aktywność fizyczna jest rekomendowana każdemu. Systematyczny wysiłek fizyczny wpływa na wszystkie układy i narządy organizmu – najbardziej jednak istotne i zauważalne zmiany zachodzą w układzie krążenia i układzie mięśniowo-szkieletowym.

Rośnie odporność, a waga spada

W trakcie regularnego wysiłku fizycznego, już po kilku tygodniach ćwiczeń dochodzi do zauważalnych zmian w układzie sercowo-naczyniowym. Zmniejsza się częstość skurczów serca oraz ciśnienie tętnicze krwi. Wynika to z poprawy metabolizmu serca, lepszego wykorzystania przez nie tlenu i materiałów energetycznych oraz szeregu ogólnoustrojowych zmian hormonalnych wpływających na naczynia krwionośne. Zwiększa się objętość krwi i stężenie hemoglobiny w erytrocytach, co poprawia zaopatrze-

nie organizmu w tlen. Poprawia się funkcjonowanie układu krzepnięcia krwi. Zmiany dotyczą także gospodarki lipidowej i węglowodanowej – zmniejsza się ilość tkanki tłuszczowej, wzrasta stężenie cholesterolu frakcji HDL (tak zwanego dobrego cholesterolu), następuje obniżenie stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz poprawia się tolerancja glukozy i zmniejszenie stężenia insuliny. Obniża się także masa ciała. Zmiany te pomagają zapobiegać lub leczyć wiele chorób przewlekłych, m.in. chorobę niedokrwinną serca, nadciśnienie tętnicze lub cukrzycę. Poprawia się funkcja układu odpornościowego. Rośnie gęstość kości, co zapobiega rozwojowi osteoporozy oraz poprawia proces jej leczenia. Poprawia się koordynacja nerwowo-mięśniowa, która przekłada się bezpośrednio na mniejsze ryzyko upadków i urazów (dotyczy to szczególnie osób starszych). Ćwiczenia hamują fizjologiczny spadek masy mięśniowej i wydolności tlenowej or-

ganizmu, do którego dochodzi w miarę starzenia. Ruch ma też korzystny wpływ na zdrowie psychiczne – zmniejsza się obciążenie psychiczne, obniża się poziom lęku. Zauważalne jest także zmniejszenie częstości stanów depresyjnych i poprawa jakości snu.

Bezpieczny trening

Rozpoczynając jakąkolwiek aktywność fizyczną, należy przygotować się do niej także medycznie, aby planowany wysiłek nie doprowadził do kontuzji czy choroby. Zalecane jest spotkanie z lekarzem, aby m.in. w zależności od wieku, historii dotychczasowych ewentualnych dolegliwości i chorób lub obecności chorób w rodzinie wykonać dodatkowe badania w celu upewnienia się, że planowana aktywność fizyczna będzie bezpieczna i nie pogorszy naszego stanu zdrowia. Jednym z takich podstawowych badań jest EKG. Często to zalecenie jest bagatelizowane. Należy jednak zaznaczyć, że istnieje grupa chorób, szczególnie dotyczących układu sercowo-naczyniowego, które mogą nie dawać żadnych dolegliwości przy niskiej aktywności i ujawnić się dopiero przy większym obciążeniu fizycznym prowadząc do zachorowania, włącznie z sytuacją zagrożenia życia – czego przykładem mogą być tragiczne zdarzenia nagłych zgonów m ł o d y c h i do tej po-

ry zdrowych osób biorących udział np. w maratonach.

Najbardziej korzystne efekty daje aktywność fizyczna o wydatku energetycznym co najmniej 2000 kcal/tydzień, choć wysiłek poniżej tego progu także przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Na podstawie wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, osoby

dorośle powinny przeznaczyć na szeroko pojętą aktywność fizyczną minimum 2,5 do 5 godzin tygodniowo, gdy zaplanowane obciążenia są umiarkowane, lub 1–2,5 godziny tygodniowo, wykonując ćwiczenia o dużej intensywności.

Nie ćwiczysz – zacznij chodzić!

Często pojawia się pytanie, jak często należy ćwiczyć, by uzyskać pożądane efekty dla zdrowia? Każda, nawet najmniejsza aktywność fizyczna jest dobra. Minimalnym programem prowadzącym do rozwoju widocznych, oczekiwanych zmian adaptacyjnych organizmu, a co za tym idzie – poprawy stanu zdrowia, jest częstotliwość 2 razy w tygodniu. Przy treningu o częstotliwości 3 razy w tygodniu rozwój oczekiwanych zmian jest bardziej wyraźny i szybszy. Trzeba jednak pamiętać o odpowiednim zaplanowaniu treningu, dokładnym rozkładzie obciążeń treningowych i o odpoczynku.

Zalecany, minimalny czasem aktywności jest 5–10 minut rozgrzewki, 20–30 minut głównego treningu oraz 5–10 minut ćwiczeń wyciszających.

Aby osiągnąć poprawę stanu zdrowia i wydolności fizycznej, nie można zapominać o dobrze zaplanowanym odżywianiu i nawodnieniu organizmu. Należy pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu przed rozpoczęciem wysiłku, w jego trakcie (zanim pojawi się uczucie pragnienia) oraz po jego zakończeniu. Niezbędnym elementem regeneracji jest także odpowiedniej długości, dobrej jakości sen.

Minimalnym, najprostszym zaleceniem aktywności dla osób, które nie mogą pozwolić sobie na konkretną aktywność sportową, jest wykonywanie co najmniej 10 tys. kroków na dobę.

PATRONEM DODATKU JEST:



ZDROWIE

W OCZEKIWANIU NA UROKI ZIMY

ZMNIJSZ RYZYKO KONTUZJI – ZACZNIJ TRENING WCZEŚNIEJ

Kolejny sezon narciarski oraz snowboardowy zbliża się wielkimi krokami. Dodatkowo wszystkich miłośników sportów zimowych cieszą korzystne prognozy meteorologiczne, które przewidują bardzo śnieżną zimę. Dlatego warto już teraz pomyśleć o odpowiednim przygotowaniu się do szaleństw na stoku.



**mgr Aleksandra
Wysokińska**

SPECJALISTKA FIZJOTERAPII
Z CENTRUM MEDYCZNEGO
GAMMA (PZU ZDROWIE)



**Dr n. med. Paweł
Adamczyk**

SPECJALISTA ORTOPEDII
I TRAUMATOLOGII NARZĄDU
RUCHU Z CENTRUM MEDYCZNEGO
GAMMA (PZU ZDROWIE).

Narciarstwo i snowboard wbrew pozorom nie są łatwymi sportami, ponieważ wymagają od nas ogólnej sprawności i dobrej kondycji. Pamiętajmy nie tylko o przygotowaniu wydolnościowym, ale także w zakresie mobilności i zwinności naszego ciała. Zadbajmy o to, aby jazda sprawiała nam przyjemność i każdego dnia kończyła się w saunie lub na masażu, a nie na ostrym dyżurze.

– Wychodzimy na stok wyspani i zregenerowani. Nie przedłużajmy jazdy, kiedy czujemy nadmierne zmęczenie lub rozkojarzenie – mówi dr n. med. Paweł Adamczyk, ortopeda z Centrum Medycznego Gamma (PZU Zdrowie). – Od pacjentów z kontuzjami najczęściej bowiem słyszymy: „to miał być ostatni zjazd, kiedy coś poszło nie tak” – podkreśla.

Sporty zimowe, takie jak m.in. popularne w Polsce narciarstwo i snowboard,

wymagają od nas znakomitego przygotowania ogólnego. Niestety niewiele z nas regularnie uprawia sport (3–4 razy w tygodniu) i intensywna jazda kilka dni z rzędu niesie ze sobą znaczne ryzyko urazu. Na szczęście od lat statystyczne ryzyko kontuzji na 1000 godzin spędzonych na stoku znacząco maleje. W latach 70. wynosiło od 5 do 8 urazów, ostatnie szacunki mówią już o liczbie 2,5 (NSAA 2015). Zmieniła się także charakterystyka tych urazów: zdecydowanie maleje liczba kontuzji w obrębie kończyn dolnych (zwłaszcza złamań – nawet o 60 proc.), a rośnie w obrębie kończyn górnych (do około 33 proc. wszystkich kontuzji). Zdecydowanie zmalała liczba złamań i urazów stawu skokowego, natomiast ilość tzw. „skręceń kolana” wzrosła kilkukrotnie. Około 10 proc. wszystkich urazów stanowią urazy głowy i rdzenia kręgowego, jednak to one mogą mieć najpoważniejsze skutki.



Czy wiesz, że...

PZU wprowadziło do swojej oferty ubezpieczenie Kontynuacji Leczenia Po Podróży, które w razie wypadku, do którego doszło podczas wyjazdu zagranicznego (np. na narty), zapewnia kontynuację leczenia w prywatnych placówkach medycznych (po powrocie do domu). „Dzięki ubezpieczeniu Kontynuacji Leczenia Po Podróży osoby po nieszczęśliwych wypadkach mogą w krótkim



czasie skonsultować się z lekarzem oraz Opiekunem Medycznym, który pomoże w zaplanowaniu leczenia, wykonać badania diagnostyczne, poddać się planowemu zabiegowi chirurgicznemu i skorzystać z zabiegów rehabilitacyjnych, co zwiększa szanse na powrót do pełnej sprawności” – mówi Julita Czyżewska, prezes PZU Zdrowie.

FOI.FOTOLIA

Od lat na trasach zjazdowych trwa silna rywalizacja między narciarzami a snowboardzistami, którzy stanowią już około 25 proc. użytkowników stoków. W tej drugiej grupie występuje statystycznie aż 2,5 raza większe ryzyko urazu na 1000 godzin na stoku. U snowboardzistów najczęściej dochodzi do urazów nadgarstka (27 proc. urazów u snowboardzistów i tylko 4 proc. u narciarzy) i głowy (odpowiednio 12 proc. i 6 proc.). Relatywnie rzadko dochodzi natomiast do urazów kolana (odpowiednio 7 proc. i 33 proc.).

Jak dobrze przygotować się do szusowania na stoku

Przygotowania rozpocznij najpóźniej miesiąc przed wyjazdem w góry. Trening przygotowawczy musi zawierać elementy treningu motorycznego i treningu funkcjonalnego. Oznacza to, że poza wzmacnianiem mięśni nóg i poprawą wytrzymałości, powinieneś popracować nad stabilizacją i koordynacją całego ciała. Najlepiej ćwiczyć ją wykonując funkcjonalne (tzn. naturalne) ruchy kombinowane. Takie ruchy powinny angażować duże grupy mięśniowe i być wykonywane w fizjologicznych płaszczyznach, a nie w izolowanych pozycjach.

– Nie skupiamy się na wzmacnianiu mięśni nóg, tylko ćwiczymy z całym ciałem – mówi Aleksandra Wysokińska, specjalista fizjoterapii z Centrum Medycznego Gamma (PZU Zdrowie). – Pamiętajmy, że nasze mięśnie muszą wytrzymać pracę na stoku pod obciążeniem, długo i w dodatku w dynamicznie zmieniających się warunkach. Poza tym, aby nasze nogi mogły poprawnie wykonywać ruchy, konieczna jest dobra kontrola tułowia i miednicy – dodaje.

Dla uzyskania globalnego efektu wzmocnienia w treningu przygotowawczym wykorzystujemy pozycje deski przodem, bokiem i tyłem w różnych wariacjach: z piłką, deskorolką, taśmą TRX i gumami THERA BAND. Dzięki zaangażowaniu wielu grup mięśni głębokich i powierzchownych wzmacniamy stabilizację stawów i poprawiamy

jakość ruchów. W takim treningu nie może oczywiście zabraknąć dynamicznej stabilizacji na niestabilnym podłożu, do której wykorzystujemy: swiss ball, bosu czy poduszki sensomotoryczne. Kiedy nasze ruchy staną się skoordynowane, a mięśnie będą wystarczająco wytrzymałe, czas wpleść do treningu ćwiczenia plyometryczne – zwiększające moc mięśni. Najbardziej popularne to box jumps, czyli skoki i zeskoki z pudła. Są to ćwiczenia zaawansowane, dlatego wymagają wcześniejszego wprowadzenia do treningu skoczności. Aby prawidłowo je wykonywać, najpierw trzeba opanować technikę danego ćwiczenia bez wybicia. Kiedy jednak połączymy już wszystkie te elementy i świetnie przygotowujemy się do sezonu, jazda na nartach oraz na snowboardzie będzie prawdziwą frajdą i wyzwaniem.

Co zrobić żeby nie zakończyć sezonu z kontuzją?

- Przygotowania zacznij już teraz.
- Zadbaj o strój i sprzęt. Obowiązkowym wyposażeniem snowboardzisty i narciarza powinien być kask.
- Nie ignoruj sygnałów wysyłanych przez organizm. Jeśli jesteś zmęczony, to odpocznij.
- Nie przeceniaj swoich możliwości. Nie każda trasa czy przeszkoda w snow-parku jest dla Ciebie.
- Przestrzegaj zasad panujących na trasach. Jednocześnie zakładaj, że inni ich nie znają (zasada „zero zaufania”).
- Na stoku zrezygnuj całkowicie z alkoholu i innych używek.

PATRONEM DODATKU JEST:



ZDROWIE

SPORT W ZGODZIE Z KRĘGOSŁUPEM

JAK OPRACOWAĆ OPTYMALNY TRENING

Według danych TNS blisko 1/3 Polaków regularnie uprawia sport. Jedni jeżdżą na rowerze, drudzy biegają, a jeszcze inni pływają lub chodzą na siłownię. Niestety większość po jakimś czasie trafia do lekarza lub fizjoterapeuty, ze względu na pojawiające się dolegliwości kręgosłupa. Dlaczego tak się dzieje?



**Mgr Wojciech
Suszczyński**

SPECJALISTA FIZJOTERAPII
Z CENTRUM MEDYCZNEGO
GAMMA (PZU ZDROWIE)

Każdy z nas rodzi się cechami motorycznymi (siła, wytrzymałość, szybkość oraz zwinność), które może kształtować. Każdy ma również pewne predyspozycje w kierunku danej cechy i tymi predyspozycjami powinien kierować się dobierając formę aktywności. Jednak główny trening powinien być uzupełniony ćwiczeniami poprawiającymi pozostałe cechy motoryczne.

Kluczowa jest pora i liczba treningów w ciągu tygodnia. Dla osoby, która zawodowo pracuje, ma rodzinę i obowiązki, najlepszym rozwiązaniem są treningi 2–3 razy w tygodniu, trwające od 45 min do 1,5 godziny. W miarę możliwości można zwiększyć liczbę i czas aktywności, ale nie można zapominać o regeneracji organizmu.

Technika wykonania

W aktywnościach sportowych bardzo ważna jest technika wykonania ćwiczeń. Najczęściej ćwiczymy sami, bez instruktażu – po prostu naśladujemy innych, np. oglądając filmy w internecie. Nikt nas podczas takiego treningu nie obserwuje i nie poprawia, więc w konsekwencji jest

on obciążony błędami technicznymi, co prowadzi do przeciążeń pewnych partii naszego ciała oraz kręgosłupa, a to skutkuje pojawieniem się bólu i zmniejszeniem. Najważniejsza jest poprawność ruchu i kontrola ciała, a dopiero potem siła. Jest to kluczowe, dlatego przygodę ze sportem należy zacząć od pracy z trenerem lub fizjoterapeutą.

Trening a praca zawodowa

Główny trening powinien być dostosowany do możliwości organizmu i kręgosłupa, ale nie tylko.

Po całym dniu spędzonym przy komputerze dobrym pomysłem nie będzie np. joga, ponieważ zarówno w pracy, jak i na treningu przeważał będzie ruch



„Nie ma złych ćwiczeń. Są tylko niewłaściwie dobrane dla naszego ciała oraz kręgosłupa lub nieodpowiednie do jego aktualnej sprawności”

– mówi mgr Wojciech Suszczyński, specjalista fizjoterapii z Centrum Medycznego Gamma (PZU Zdrowie).

o charakterze statycznym i statyczno-rozciągającym. Zabraknie elementów dynamiki oraz siły. Nasze mięśnie po całym dniu są słabe i sztywne, więc powinniśmy je zarówno wzmocnić, jak i rozciągnąć.

Proporcje

Należy pamiętać o odpowiednim odpoczynku i diecie, co często jest najtrudniejsze. Jesteśmy przemęczeni i zestresowani, praca absorbuje większość dnia. Gdy wracamy z pracy, to oprócz obowiązków domowych często musimy jeszcze „popracować w domu”. Trenując w takich warunkach przemęczamy organizm, co prowadzi do kontuzji i zniechęcenia. Dlatego dobrze jest ustalić stałe

dni i pory treningu. Dzień treningowy w tygodniu powinien być zaplanowany jako dzień krótszy od pracy.

Dobry trening to również dobra dieta. Nie mówimy tu o jakimś szczególnym menu, ale o tym, że posiłki powinny być spożywane regularne. Trzy razy w ciągu dnia to stanowczo za mało, jeśli trenujemy.

Cel

Na zakończenie warto wspomnieć o nadrzędnej sprawie, czyli o celu naszego treningu. Musi on być jasno określony, czyli powinniśmy wiedzieć, co chcemy osiągnąć. Nie patrzmy krótkoterminowo. Jeśli naszym celem nie będzie np. tylko poprawa wyglądu przed wakacjami, lecz

dobra kondycja całego naszego ciała oraz kręgosłupa – wtedy będzie nam łatwiej realizować wszechstronny trening, pomimo naszych upodobań do jednej, konkretnej aktywności.

PATRONEM DODATKU JEST:



ZDROWIE