

Telesna dejavnost je pomemben del zdravega načina življenja

Špela Rusjan, specialist nevrofizioterapevt

Številne znanstvene raziskave so pokazale, da je redna telesna dejavnost varovalni dejavnik zdravja in ugodno vpliva na številne, že prisotne dejavnike tveganja ter že razvite bolezni. Z redno telesno dejavnostjo zmanjšamo ogroženost za bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, previsokega krvnega pritiska, zvečanih maščob v krvi in s tem zmanjšamo obolevnost, umrljivost in invalidnost.

Tem boleznim je skupno, da jih v veliki meri pogojujejo in pospešujejo nezdrav življenjski slog sodobnega časa in razvade kot so kajenje, prekomerno pitje alkohola, nezdrava prehrana, kot tudi telesna nedejavnost.

Da to preprečimo, je zelo pomembno, da vsaj zdravstveni delavci čim pogosteje dajemo nasvete, informacije in svetujemo pri usmerjanju k bolj zdravemu načinu življenja.

Po preboleli možganski kapi bolniki skozi proces rehabilitacije dosežejo izboljšanje pri gibanju in opravljanju vsakodnevnih aktivnosti.

Z zaključeno rehabilitacijo postopek zdravljenja še ni zaključen. Rehabilitacija mora biti neprekinjena in vse življenje. S tem se morajo soočiti bolniki in svojci. Po vrnitvi v domače okolje je pomembno, da spremenijo življenjski slog. Začeti morajo z redno telesno aktivnostjo.

Študije po svetu in pri nas so pokazale, da so ljudje, ki so redno vadili, obdržali ali izboljšali svoje stanje. Študije pa tudi kažejo, da pri ljudeh, ki niso vadili je gibanje postalo napornejše, togo, pojavile so se bolečine in manj gibljivi sklepi. Zato je pomembno, da treniramo redno in pravilno. Training mora vsebovati aerobno vadbo, va je za moč in vaje za gibljivost ter ponavljanje pravilnega vsakodnevnega gibanja kot so npr. vstajanje, usedanje.. Taka telesna dejavnost je uravnotežena in vpliva na preprečevanje ponovne kapi, ohranja samostojnost, povečuje vzdržljivost in vpliva na boljše psiho-fizično počutje.

Med aerobno vadbo štejemo telesno aktivnost kot je primerno hitra hoja, sprehod s psom, urejanje vrta, hoja po stopnicah in podobne aktivnosti. Ta vadba poveča hitrost dihanja in poveča srčni utrip, zato ima vpliv na boljše delovanje srca, pljuč in na cirkulacijo. Za ugoden vpliv telesne dejavnosti na zdravje moramo jakost obremenitve prilagoditi naši telesni pripravljenosti. Zavedati se moramo, da prevelika obremenitev škoduje, če je nezadostna pa ne dosežemo zelenega učinka. Pri pravilno dozirani vadbi bi se morali rahlo oznojiti in zadihati do mere, da še lahko govorimo med vadbo. Pomembno je tudi, da znamo izračunati varnostno mejo srčnega utripa v minuti. Izračunamo jo tako, da od 220 odštejemo starost v letih. Tako dobimo maksimalni srčni utrip. Od tega pa si izračunamo kakšen srčni utrip mora biti, da dosežemo zmerno intenzivno dejavnost. Pri ljudeh s prisotnimi rizičnimi faktorji je priporočljivo 55-60% maksimalnega srčnega utripa., pri zdravih ljudeh pa 70-85%. Izbrano vadbo moramo izvajati redno in vzdrževati skozi daljše časovno obdobje. Pravilo je vsaj 5 krat na teden po pol ure.

Z vajami za mišično moč in gibljivost si izboljšamo ravnotežje, mobilnost, dosežemo boljši nadzor nad svojim telesom, lažje opravljamo dnevna opravila. Vaje izvajamo 3 krat na teden

po pol ure. Zelo pomembno je, da krepimo mišice trupa. Vaje morajo biti primerno težke. Prilagajati jih moramo napredku. Težjo vajo izberemo takrat, ko imamo dovolj mišične moči vsaj za 10 zaporednih koordiniranih in lepo povezanih ponovitev.

Pri bolnikih po preboleli možganski kapi je pomembno tudi ponavljanje pravilnega ponovno naučenega gibanja. Večkrat ko bomo ponovili, lažje bomo izvajali določeno gibanje, bolj bomo spretni in vedno bolj samostojni.

Če želite, da bo vadba pozitivno vplivala na vaše zdravje je potrebno vaditi redno. Če nimate motiva ne bo šlo. Priporočljivo je, da vsaj na začetku vadite v skupini, s prijateljem ali s člani družine.

Če želite obdržati motivacijo in spremeniti stil življenja morate redno vaditi vsaj 6 mesecev. Po tem času pa že lahko računate, da vam je ta stil življenja prišel v navado.

Izberite aktivnosti, ki jih radi izvajate, sledite vašemu napredku, vodite dnevnik vadbe.

Naj aktivno življenje postane vaš način življenja. Bodite vztrajni, kajti samo vztrajni bodo dosegli napredek. Nagrada za vaše delo pa bo boljše zdravje, boljše počutje in večja kvaliteta življenja.