

»Zdrav duh v zdravem telesu!«

Anton Grad, Izola

Redna in izdatna fizična vadba ne izboljša le fizičnih sposobnosti, temveč tudi razumske. Tudi pri bolnikih po možganski kapi, a morajo vložiti še več truda kakor njihovi zdravi sovrstniki.

To je zelo kratek povzetek dveh pomembnih raziskav o vplivu fizične vadbe na razumske sposobnosti pri bolnikih, ki so utrpeli možgansko kap. Stari antični izrek '*Mens sana in corpore sano*' velja torej obojesmerno:

- Redno moramo skrbeti za telesno zdravje in ga ne smemo zanemarjati na račun pomanjkanja časa zaradi najrazličnejših obveznosti (kar delamo vsi, ker ne *kap*-iramo);
- Celo več, dognanja raziskav zdravih mladih študentov so dokazala, da so bili tisti študenti, zlasti študentke, ki so bili vključeni v redno in izdatno športno aktivnost, študijsko uspešnejši od svojih neaktivnih kolegov in kolegic.

Malo pa je trdnih dokazov, da redna fizična aktivnost izboljša razumske sposobnosti (*kognitivne*=spoznavne sposobnosti, npr. pozornost, presoja, odločitev, načrtovanje dejavnosti, izvršitvene funkcije) tudi bolnikom po možganski kapi. Razlogov je več. Morda je najpomembnejši ta, da je zelo težko zbrati dovolj veliko število bolnikov, npr. nekaj sto, ki bi imeli enake telesne in spoznavne posledice po možganski kapi. Nato bi jih naključno porazdelili v dve (po spolu, starosti, izobrazbi, prizadetosti po kapi, z enakimi zdravili) enaki skupini. Prva skupina bi imela redno aerobno vadbo, druga pa raztezanje, jogo itd. Preiskovalci, ki ne bi smeli vedeti, v kateri skupini je preiskovanec, bi na nekaj tednov redno testirali fizične in spoznavne sposobnosti. Do sedaj takšne raziskave še ni bilo, pač pa sta bili objavljeni dve odmevni raziskavi, ki ju bom na kratko povzel.

Barbara M. Quaney in sodelavci, Kansas City, ZDA, so novembra 2009 poročali, da aerobna vadba izboljša kognitivne in motorične funkcije pri bolnikih po možganski kapi. Primerjali so rezultate dihalnih funkcij, motoričnih in spoznavnih sposobnosti pri

- 19 bolnikih, ki so 8 tednov redno vozili sobno kolo (3x tedensko po 45 minut s 75% maksimalno srčno frekvenco, 5 minut ogrevanja, 5 minut ohlajanja) in rezultate pri
- 19 bolnikih, ki so doma redno 8 tednov 3x tedensko izvajali vaje raztezanja v trajanju 45 minut.

Začetno testiranje med skupinama ni pokazalo razlik. Po 8 tednih so imeli 'kolesarji' pričakovano boljšo dihalno kapaciteto, a ne več kakor za 5%. 'Kolesarji' so bili pomembno boljši v hitrosti izvajanja motoričnih nalog, kjer so uporabljali manj prizadeto roko. Izboljšanje raziskovalci pripisujejo hitrejšemu procesiranju, boljšemu motoričnemu učenju in spominu. Drugi testi spoznavnih sposobnosti, npr. pozornost, pa niso pokazali razlik med skupinama.

Preiskovanci so menili, da je s tem raziskava končana. A ni bilo tako. Po 8 tednih so jih raziskovalci nepričakovano ponovno poklicali na testiranje. In glej ga zlomka! Tisti 'kolesarji', ki so se polenili in niso več redno vadili, so imeli vrednosti tako dihalne funkcije kakor tudi motoričnih sposobnosti slabše kakor ob koncu redne vadbe. Celó več, ni bilo prav nobenih razlik med bivšimi 'kolesarji' in 'raztegovalci'.

V oktobru 2010 so **Debbie Rand in sodelavci**, Vancouver, Kanada, objavili rezultate pilotske raziskave:

- 11 bolnikov po možganski kapi, starih $67 \pm 10,8$ let, 50 – 85 let, 3 ženske, 8 moških, ki so 2 uri tedensko aerobno vadili (hitra hoja, stepperji, ponavljajoče se vstajanje s sedečega položaja), 1 uro pa imeli rekreacijo (biljard, kegljanje);
- katerih spoznavne in motorične sposobnosti so primerjali pred vadbo, po 3 in po 6 mesecih vadbe.

Motorične funkcije, npr. 6-minutni test hoje, so pokazale pomembno izboljšanje ob testiranju po 3 mesecih vadbe, a rezultati testiranja spoznavnih sposobnosti (spomin, izvršitvene funkcije) so bili boljši šele ob testiranju po 6 mesecih redne vadbe.

Sklep: Redna aerobna vadba ne izboljša samo fizičnih sposobnosti, temveč tudi spoznavne sposobnosti pri bolnikih po možganski kapi, a le v primeru, da je redna in izdatna. Izboljšanje lahko pričakujemo šele po šestih mesecih.

Zakaj je pomembno, da izboljšamo spoznavne sposobnosti?

Razlog je zelo enostaven: od naših spoznavnih sposobnosti je odvisno, ali smo v vsakdanjih dnevnihi aktivnostih neodvisni ali pa odvisni od drugih.

Neodvisnost pa je osnovni pogoj za kvalitetno življenje.

Ne pozabi: Stalna, redna aerobna vadba, ki dokazano izboljša motorične in spoznavne sposobnosti, zahteva veliko volje. Lažje in prijetneje je, če jo izvajate v skupini, ki vas bo dodatno motivirala.