

NORDIJSKA HOJA PRI BOLNIKI PO MOŽGANSKI KAPI

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. internistka

Nordijska hoja je bila v slovenskem prostoru prvič uradno predstavljena v letu 2003. Že naslednje leto je Ministrstvo za zdravje odobrilo projekt v okviru razpisa programov za varovanje in krepitev zdravja, ki naj bi nordijsko hojo kot obliko telesne aktivnosti širil tudi med osebami z zdravstvenimi težavami.

Nedvomno je do danes našla mesto pri rehabilitaciji bolnikov z ishemično boleznijo srca. Izvedeno je bilo tudi nekaj poskusnih programov pri starejših bolnikih s kroničnimi boleznimi, bolniki z multiplo sklerozo in s parkinsonovo boleznijo.

V večini programov po svetu, kjer izvajajo nordijsko hojo kot del rehabilitacije ali rekreacije kroničnih bolnikov, je indikacija tudi stanje po preboleli možganski kapi. Referenčnih študij s tega področja pa skoraj ni.

Za nordijsko hojo je značilna tehnika, ki ob uporabi palic kar se da ohranja naravni vzorec hoje. Opisani in dokazani so številni pozitivni vplivi na telo (povečanje srčne zmogljivosti, povečanje gibljivosti hrbtenice, zmanjšanje bolečin, vpliv na ravnotežje, povečanje mišične moči, izboljšanje splošnega počutja, koncentracije...). Hoja subjektivno ni bolj naporna kot običajna hoja, nekoliko večje kot pri običajni hoji je število poškodb.

Pri bolnikih po možganski kapi mora biti nordijska hoja prilagojena telesni okvari. Probleme predstavljajo možnost prijema palice in gibanja s paretično roko in nogo, motnje ravnotežja, vida in sluha, vrtoglavica, utrudljivost in nenazadnje tudi srčna zmogljivost ob sočasnih obolenjih srca in žilja ter dejavnikov tveganja zanje.

Bolniki po možganski kapi so uvrščeni v skupino visokega tveganja za nenadne srčne zaplete med telesno vadbo, zato pred začetkom redne telesne vadbe vedno priporočamo pregled pri zdravniku.

V letu 2015 smo pri izbiri skupine bolnikov po možganski kapi pred pričetkom prilagojene vadbe nordijske hoje opravili zdravniški pregled, obremenitveno testiranje in 6-minutni test hoje.

S temi preiskavami smo lahko z veliko verjetnostjo izključili morebitne srčno-žilne zaplete med telesno aktivnostjo (previsok krvni tlak, motnje ritma, stenokardije).

Vesela sem, da zapletov ves čas vadbe ni bilo in da so skoraj vsi bolniki pri 6-minutnem testu hoje ob koncu vadbe dosegli boljše rezultate.

Glede na odzive udeležencev je nordijska hoja zanimiva in koristna izkušnja z dobrim učinkom na telesne in duševne zmogljivosti posameznika. Vsekakor pa je pred vključitvijo v vadbo potreben skrben zdravniški pregled.

