

RODZINA NA START!



Ministerstwo
Sportu

Wydawnictwo współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Sportu



Zapraszamy na naszą
stronę internetową:

www.rodzinaanastart.pl

wrzesień 2020

Uwaga! Konkurs! Zgłoś się i wygraj atrakcyjne nagrody!



**Gdy walka
jest sztuką**

str. 10-11

Fot. archiwum prywatne

Darmowe ćwiczenia z profesjonalnym trenerem? Wejdź na www.rodzinaanastart.pl.
Znajdziesz tam przygotowane przez ekspertów treningi dla dzieci, dorosłych i seniorów.

Uwaga! Konkurs! Zgłoś się i wygraj atrakcyjne nagrody!

Napisz, jak dbasz o aktywność fizyczną w czasie epidemii, i zdobądź sprzęt sportowy!

Fundacja Instytut Łukasiewicza – wydawca niniejszej gazety – zaprasza osoby, które ukończyły 60. rok życia, do udziału w konkursie. Chcielibyśmy dowiedzieć się, czy mimo ograniczeń pozostajecie aktywni fizycznie. Jak wyglądają Wasze ćwiczenia? Czy udało Wam się podtrzymać dotychczasowe sportowe rytuały, a może wprowadziliście nowe? Opiszcie to w krótkich pracach pisemnych (maksymalnie strona maszynopisu), do pracy możecie dołączyć kilka zdjęć. Na zgłoszenia czekamy **do 5 października 2020 r.**



Cenne nagrody!

Wyberzemy 3 laureatów. Każdy otrzyma cenną nagrodę: orbitrek – rower eliptyczny do domowych treningów. Dodatkowo przyznamy 12 wyróżnień, które nagrodzimy wybranym rodzajem sprzętu sportowego (maty do ćwiczeń, rollery, taśmy treningowe, piłki gimnastyczne).

Jak wziąć udział?

Aby wziąć udział w konkursie, należy wysłać pracę i wypełniony formularz zgłoszeniowy (konieczny do zakwalifikowania pracy do konkursu). Zgłoszenia wysyłajcie drogą mailową lub tradycyjną pocztą:

- adres mailowy:
info@instytutlukasiewicza.pl,
- adres pocztowy: Fundacja Instytut Łukasiewicza, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków.

Formularz i regulamin można pobrać ze strony internetowej www.gdymilknaoklaski.pl. **Decyduje data wpływu – na zgłoszenia czekamy do 5 października 2020 r.** Zapraszamy!



Fot. 123RF

**Orbitrek może być Twój.
Zgłoś się do konkursu!**

Fot. 123RF



Ból pleców? Dzięki tym ćwiczeniom poczujesz ulgę

Ból kręgosłupa to częsta przypadłość zarówno wśród młodych ludzi, jak i seniorów. Według badań na dolegliwości kręgosłupa cierpi od 80% do nawet 100% osób dorosłych. Najczęściej, w niemal 1/3 przypadków, to problemy ze strony odcinka lędźwiowego. Przyczynami są między innymi siedzący tryb życia i brak ruchu. Dolegliwości mogą wynikać także z różnego rodzaju wad kręgosłupa. Wielu z nich można zapobiec, poświęcając zaledwie kilkanaście minut dziennie na ćwiczenia.

Ćwiczenie 1: koci grzbiet

Na macie wykonaj klęk podparty. W tej pozycji wypychaj górny odcinek kręgosłupa w stronę sufitu, tworząc swego rodzaju garb. Głowę schowaj między ramiona. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy.

Ćwiczenie 2: mostek

Położ się na macie na plecach (tak by w całości stykały się z podłogą), zegnij nogi w kolanach. Solidnie opierając stopy o podłogę, wypychaj powoli biodra w stronę sufitu. Pamiętaj, aby głowa i łopatki cały czas przylegały do podłogi. Napinaj mięśnie pośladków, pleców i brzucha. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy.

Ćwiczenie 3: jaskółka w klęku podpartym

Wykonaj klęk podparty. Powoli wyciągnij prawą rękę w przód i lewą nogę w tył. Spróbuj wytrzymać przez chwilę w tej pozycji, po czym zegnij lewą nogę i prawą rękę i przyciągnij je do siebie, tak aby łokieć i kolano się spotkały. Ruch powtórz na drugą stronę. Ćwiczenie wykonaj po 5–10 razy na każdą stronę.

Ćwiczenie 4: deska

Na macie wykonaj klęk podparty. Oprzyj się na przedramionach, zginając łokcie pod kątem prostym (barki powinny znaleźć się nad łokciami). Wysuń nogi do tyłu i oprzyj się na palcach stóp. Napnij wszystkie mięśnie i nie unosz zbyt wysoko pośladków ani bioder – tułów powinien tworzyć linię prostą. Przy napinaniu mięśni próbuj „docisnąć” pępek do kręgosłupa. Zepnij mocno pośladki. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji około 10 sekund, stopniowo wydłużaj czas. To ćwiczenie dobre dla kręgosłupa, ale też innych partii ciała.

Ćwiczenie 5: wypychanie rąk

Usiądź na piętach. Wyprostuj plecy. Głowa ma stanowić przedłużenie linii kręgosłupa. Dłonie spleć za plecami. Wyprostuj ręce i staraj



„Deska” to ćwiczenie dobre dla kręgosłupa, ale też innych partii ciała

Fot. 123RF

się unieść splecione dłonie jak najwyżej. Próbuje nie pochylać tułowia do przodu. Policz do pięciu i odpocznij. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Warto wiedzieć, że dla kręgosłupa korzystniejsze od siedzenia jest chodzenie. Uruchamia ono stawy u podstawy kręgosłupa poprzez ich rytmiczne rotowanie i przy każdym kroku pobudza mięśnie głębokie. Marsz – a nawet stanie – to znacznie lepsza pozycja niż siedzenie, podczas którego mocno wyginamy odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Warto również wyrobić sobie zdrowe nawyki. Przykładowo

schylając się i przenosząc ciężar, zginać nogi, a nie same plecy.

Do sportów oddziałujących korzystnie na kręgosłup należą między innymi jazda na rowerze, pływanie i nordic walking. Prawidłowej postawie raczej nie pomogą dyscypliny wymagające dużego nakładu siły mięśniowej, takie jak kulturystyka czy boks. Należy także wykluczyć te sporty, które bezpośrednio obciążają kręgosłup – gimnastykę artystyczną, lekkoatletykę, wioślarstwo czy biegi narciarskie. Na stabilizację kręgosłupa z pewnością dobrze nie wpłyną też podskoki, na przykład na trampolinach.

Jak dbać o kręgosłup? Oto kilka zasad:

- Podnosząc ciężar, nie schylaj się, ale kucaj. Wracając do pozycji stojącej, napnij mięśnie brzucha. Staraj się nie nosić ciężarów w jednej ręce, lecz w dwóch.
- Śpij na średnio twardym materacu, najlepiej tak, by kręgosłup znajdował się w linii prostej.
- Zanim wstaniesz z łóżka, porozciągaj się, dopiero potem zacznij powoli wstawać.
- Chodź z podniesioną głową i wyprostowanymi plecami. Noga, na którą przenosisz ciężar ciała, w momencie zetknięcia z podłożem powinna być wyprostowana w kolanie. Im bardziej kręgosłup jest zbliżony do pionu, tym mniejszym przeciążeniom ulega.
- Gdy siedzisz na krześle, ustaw całe stopy na podłodze, a kolana nieco powyżej brzegu krzesła. Oparcie powinno sięgać dolnej połowy odcinka piersiowego.
- Siedząc w samochodzie, trzymaj plecy w pionie, głowę oprzyj o zagłówek, a pośladki przysuń jak najbliżej oparcia.

By mieć aktywnych seniorów, trzeba od dziecka uczyć aktywności

Rozmowa z **dr. n. med. Pawłem Lewkiem**, specjalistą medycyny rodzinnej, adiunktem w Zakładzie Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, kierownikiem poradni Le-Med w Łodzi.

Według badań z 2019 roku, przytaczanych przez „Rzeczpospolitą”, ponad połowa Polaków po 55. roku życia nie jest aktywna fizycznie. Ludzie ci nie chodzą nawet na dłuższe spacery. Dziwi to pana?

Nieszczerólnie. Chociaż widać wśród seniorów tendencję zwykłą, jeśli chodzi o ruch. Będę optymistą: wygląda na to, że prawie połowa z nich podjęła ten wysiłek. Ale rzeczywistość jest taka, że im Polacy starsi, tym mniej się ruszają. Bardzo dużą rolę odgrywają też nawyki – te, które wszczepiają dziecku rodzice. Myślę, że jeśli chcemy zmienić pokolenie seniorów, musimy zacząć dobrze wychowywać do aktywności nasze dzieci – i zaczynać już od 4-, 5-, 6-letnich.

Większość pana pacjentów jest aktywna?

Powiem tak: rodzice i dzieci – żeby opisać dwa pierwsze pokolenia – coraz częściej spędzają razem aktywnie czas: rower, basen, spacer... Choć to wciąż mniejszość wśród moich pacjentów. Niewielu seniorów (osób powyżej 60. roku życia) decyduje się choćby na to, by utrzymać prawidłową masę ciała. Dużo rozmawiam z nimi o sporcie i prawidłowym żywieniu. Odnoszę wrażenie, że wszyscy doskonale wiedzą, co jest dla nich dobre i do czego powinni dążyć. Jednak kiedy się widzimy po 3 czy 6 miesiącach, dowiaduję się, że stare nawyki – złe jedzenie, palenie, brak ruchu – zostały. Trzeba ogromnego samozaparcia, żeby to zmienić. Duża w tym rola lekarza rodzinnego. Choć im dłużej lecę, tym częściej dostrzegam, że pacjentom łatwiej jest zmienić nawyki żywieniowe niż dotyczące ruchu. Te drugie zmieniają się po dramatycznych doświadczeniach.

Na przykład zawale?

Tak. Albo udarze – pacjenta lub kogoś mu bliskiego. Wtedy ludzie czują, że może ich spotkać coś złego, że ich to dotyczy. Często to punkt zwrotny, początek zmian w życiu.

Jakie argumenty pan stosuje, by namówić pacjentów do aktywności? Trudno przecież czekać na tak poważny przełom jak zawał.



Pacjentów w wieku 35–55 lat namawiam na programy profilaktyczne Narodowego Funduszu Zdrowia. Uważam, że to obowiązek lekarzy rodzinnych.

Pacjentów w wieku 35–55 lat namawiam na programy profilaktyczne Narodowego Funduszu Zdrowia. Uważam, że to obowiązek lekarzy rodzinnych. Najpierw robi się podstawowe badania: glukoza, pomiar ciśnienia, obwód pasa, ramienia, BMI, lipidogram. Są bezpłatne i praktycznie od ręki. Na tej podstawie obliczamy, jakie jest ryzyko, że pacjent w ciągu 10 lat dostanie zawału albo udaru, który zakończy się śmiercią. Jeśli wynik to więcej niż 5%, trzeba coś z tym zrobić. To działa na wyobraźnię i w efekcie powoduje zmianę trybu życia, choćby rzucenie palenia. Zalecam też pacjentom zdrową dietę: ryby, warzywa. Podczas jednej wizyty zawsze daję jedną praktyczną wskazówkę, taką jak: warzywo do każdego posiłku. To musi być prosty, łatwy do zapamiętania komunikat. Nie: zjadamy 200 gramów brokułów albo 1000 kalorii – nikt nie będzie ważył ani liczył. A „warzywo do każdego posiłku” zrozumie każdy. Niestety, ubole-

wam nad tym, że wciąż za mało osób (około 10% pacjentów) korzysta z tego programu.

Jakie ćwiczenia im pan zaleca? Na pewno często pan słyszy: nie mam na to czasu, nie mam siły, nie mam pieniędzy...

Mówię: musicie zainwestować w swoje zdrowie, bo nikt inny tego za was nie zrobi, a to na pewno zaprocentuje w przyszłości. Idealnie by było 3–4 razy w tygodniu podjąć jakiś wysiłek. Jednak na początku dobrze będzie i raz na tydzień – do następnej wizyty. Jaka aktywność? To zależy. Osobom otyłym zalecam spacer – ale nie zwykłe, tylko takie aż do zadyszki, do lekkiego spocenia. Jeśli dojdzie do tego dieta (pięć małych posiłków zamiast dwóch dużych), to nastąpi poprawa. Ponadto mięso maksymalnie dwa razy w tygodniu, zakaz picia słodkich napojów. Aktywniejszym polecam to, na co mogą sobie pozwolić: siłownię, fitness, bieganie, basen (można tam iść razem

z dziećmi), rowery (również całą rodziną). Da się przecież znaleźć sport, który nie wymaga ani pieniędzy, ani specjalnego sprzętu.

A co dla seniorów?

Ich zachęcam do tego, by codziennie systematycznie ćwiczyli każdą partię mięśni. Niekoniecznie intensywnie, ale przez pół godziny. Widać ogromną różnicę: osoby, które słuchają tej wskazówki, są bardziej sprężyste, elastyczne, rezolutne. Ruch wpływa na mózg, jego dotlenienie, ukrwienie organizmu. Tworzy się więcej naczyń, do których dopływa więcej krwi. Taka gimnastyka w domu, rozgrzewka, doskonale zdaje egzamin: każdy może ćwiczyć na tyle, na ile pozwala mu organizm, nie obciążając stawów. Powtarzam, żeby robić to tak, by czuć lekkie zmęczenie w mięśniach – lecz nie spory ból.

A kiedy mówią: tu mnie boli, tam boli, aktywność to nie dla mnie...

Odpowiadam, że każdy wysiłek fizyczny im się zwróci. Podaję przykłady 70-latków biegnących maratony. Często także pytam, dlaczego nie chcą ćwiczyć. Przyczyny są różne: jeden boi się, że zrobi sobie krzywdę, drugi ma złe doświadczenia związane ze sportem, trzeci mówi, że chciałby, lecz nie ma z kim. Wtedy zastanawiamy się razem, czy nie ma wnuczka albo jakiejś sąsiadki, z którą mógłby iść na spacer. Trzeba szukać rozwiązań. Kiedy pacjent jest mniej sprawny, też kombinujemy. Ktoś unieruchomiony w domu może spróbować podnosić lekkie hantle, nawet jeśli chodzi o balkoniku, albo zrobić parę przysiadów, jeśli tylko jego stan na to pozwala. Ruch zaleca się przecież po zawale czy udarze – należy wzmacniać mięśnie, by dokrwic tkanki i szybciej wrócić do sprawności. Oczywiście wytyczając sobie rozsądne granice.

Czy umysłowa sprawność osób aktywnych ruchowo wzrasta?

U młodszych osób nie widać dużych różnic, lecz w przypadku seniorów to prawda. Dostrzegam to w gabinecie. Pacjenci ćwiczący nie tyle są bardziej bystrzy, ile szybciej reagują, prędzej odpowiadają na pytania. Oczywiście nikt nie gwarantuje, że aktywny senior nie będzie miał demencji czy alzheimera, niemniej ruch zapewni mu sprawniejsze myślenie. Widzę też, że aktywne osoby mają lepszą pamięć – na przykład szybciej zapamiętują kod e-recepty niż rówieśnicy. To ludzie, o których wiem, że wstają rano i ćwiczą. Wie pani, że w Japonii codziennie rano w telewizji leci program z ćwiczącymi seniorami, a wiele starszych osób to ogląda i trenuje razem z nimi? Tego w Polsce bardzo brakuje! Dużo jest treści skierowanych do młodych, a przecież seniorzy ze swoimi ograniczeniami powinni mieć własny program, z którym mogliby się uczyć choćby tai-chi czy spokojnej gimnastyki.

Czy ruch to lek na depresję u starszych osób?

Na pewno ruch ma znaczenie, mimo że w tym wieku depresja może być częściej związana



Myszę, że pandemia to katalizator prozdrowotnych zachowań: ludzie boją się infekcji wirusowej, więc chcą być sprawni, zdrowi, by w razie potrzeby móc skutecznie walczyć z chorobą.

Fot. archiwum prywatne

z samotnością. Osoby aktywne są jednak bardziej otwarte, w związku z czym ryzyko, że będą samotne, jest mniejsze. Poza tym seniorzy mogą ćwiczyć w grupach – i tam poznać ludzi.

Wielu terapeutów wręcz zaleca ruch i wydzielane w jego trakcie endorfiny jako sposób na depresję, nie tylko starszym osobom.

Zgadzam się! Ruch, dużo naturalnej witaminy D, czyli słońce, dotlenienie organizmu – to wszystko bardzo pomaga przy stanach depresyjnych. Oczywiście to niejedyny lek, są też farmaceutyki. Ale aktywność uzupełnia terapię lekami.

W swoim gabinecie przyjmuje pan także dzieci. Łatwiej namówić je na aktywność niż seniorów? Mam wrażenie, że – tak jak w popularnym memie – kiedyś rodzice za ucho ciągnęli dzieci z podwórka, a dziś próbują je na nie wyciągnąć. Z tym samym marnym skutkiem.

Kiedyś granie w piłkę z kolegami służyło nawiązywaniu kontaktów towarzyskich. Dziś można to zrobić przez media społecznościowe, nie wychodząc z domu. Dlatego rola rodziców jest w tej kwestii ogromna – muszą pokazywać, że sport ma sens i sprawia frajdę. Wielu nie ma na to czasu, warto jednak podjąć wysiłek i przynajmniej w weekend wyjść z dziećmi na rowery czy na spacer.

Chyba musimy pogodzić się z tym, że powrotu do podwórka sprzed 30 lat – dzieci ganiających za piłką od rana do wieczora – nie będzie. Teraz mamy przeświadczenie, że dzieci nie wolno spuszczać z oczu, bo świat jest pełen niebezpieczeństw. OK, nie spuszczajmy – ale dajmy im coś w zamian. Dajmy im wspólne przeżywanie, pasję.

Ma pan takie aktywne rodziny w gronie pacjentów?

Oczywiście. Dzieci trenują taniec, piłkę nożną, inne sporty – bo rodzice je zachęcili. Pamiętajmy też, że od najmłodszych lat trzeba wpajać dobre nawyki żywieniowe. Mówię tu między innymi o tym, że niektórzy rodzice, pragnąc uspokoić dziecko i złagodzić pewne jego naturalne lęki, często dają mu jeść. W maluchu budzi się wtedy naturalny odruch, że jedzenie uspokaja. Rodzice są zmęczeni i zamiast ponosić płaczącego noworodka, sprawdzic, czy to nie zadziała, od razu sięgają po butelkę. Podobnie jest ze starszymi dziećmi – dostają coś dobrego: słodycze. Stąd potem tyle otyłych dzieci.

W czasach koronawirusa mamy ograniczone możliwości ćwiczeń. Jak sobie radzić, by pozostać aktywnym?

Zawsze możemy wyjść całą rodziną: mama i tata biegną, a dziecko i dziadkowie jadą na rowerach. W takiej sytuacji dziecko od razu uczy się, że jeśli chce być tak sprawne jak babcia czy dziadek, musi trenować. Bo widzi, że to popłaca, że to po prostu ważne. Nie musimy przecież udawać się w duże skupiska ludzkie.

Można również kupić sobie taśmę do ćwiczeń i ćwiczyć w domu – rozciągać się, napiąć mięśnie; to bardzo prosty i wielofunkcyjny instrument. Można podnosić hantle. Zresztą nie trzeba nawet wydawać pieniędzy – wystarczy użyć napełnionych wodą 1,5-litrowych butelek. Poza tym zawsze można umówić się na wspólne ćwiczenie na grupie na Facebooku i motywować się nawzajem. A może w naszym otoczeniu ktoś znajomy jest instruktorem fitness i zechce potrenować nas zdalnie?

Myszę, że pandemia to katalizator prozdrowotnych zachowań: ludzie boją się infekcji wirusowej, więc chcą być sprawni, zdrowi, by w razie potrzeby móc skutecznie walczyć z chorobą. Widzą przykłady – ludzie wysportowani, zdrowi przechodzą ją łżej. Najłatwiej osiągnąć zdrowie właśnie poprzez ruch. To mobilizuje. Oby tak dalej!

Pomysł na aktywny weekend? Wycieczka w góry!

Wyjazd w góry to dobry pomysł na aktywny weekend niezależnie od wieku, sił czy umiejętności. W Polsce jest wiele szlaków, również atrakcyjnych i niewymagających dla rodzin z małymi dziećmi oraz seniorów. Najważniejsze, by właściwie wybrać trasę i odpowiednio się do niej przygotować.

Pary, które kochają górskie wycieczki, często słyszą, że kiedy pojawią się dzieci, trudno będzie im kontynuować tę pasję. W góry z maluchem? Przecież trzeba zabrać ze sobą mnóstwo rzeczy, prowadzić wózek po wąskich drogach, dziecko zmarznie, zmęczy się, będzie marudne – takie argumenty padają w dyskusji. Jednak to wcale nie musi być prawda.

Weekend w górach może być przyjemnością zarówno dla rodziców, jak i dla najmłodszych. Wystarczy dobrze przemyśleć wycieczkę i zabrać najpotrzebniejsze rzeczy.

Na co zwrócić uwagę, planując wyprawę?

Po pierwsze – na odległość szlaku od domu albo miejsca noclegu. Po całym dniu wędrówki długa podróż samochodem nigdy nie jest dobrym pomysłem. Parking powinien być niedaleko szlaku; po zejściu dziecko na pewno szybko zaśnie, więc najwygodniej mieć samochód pod ręką.

Po drugie – na pogodę, która w górach bywa zmienna. Często o poranku świeci piękne słońce, a około południa zaczyna się burza. Trzeba o tym pamiętać. Wycieczka w upalny dzień również nie jest idealna dla malucha – o ile dorosły człowiek bez problemu przejdzie kilka kilometrów w 30 stopniach, o tyle dziecku może być po prostu ciężko i nieprzyjemnie.

Po trzecie – na przebieg trasy, jej długość i przewyższenie. Są specjalne aplikacje na telefon, dzięki którym można rozpisnąć całą drogę, zobaczyć, z jakiej wysokości startujemy i na jaką chcemy dojść, a także oszacować czas przejścia. Pamiętajmy, że pokonanie szlaku z dzieckiem idącym o własnych siłach okaże się przynajmniej dwa razy dłuższe – maluch na pewno będzie potrzebował przystanków, chwili na zjedzenie kanapki czy szukanie szyszek w lesie. Takie przerwy mogą też uatrakcyjnić wycieczkę, dzięki czemu mały podróżnik nie będzie marudzić z nudów.

Po czwarte – na schronisko na szlaku. To nie tylko dodatkowa atrakcja dla dziecka, lecz także miejsce, gdzie zjemy ciepły posiłek, wypijemy herbatę albo schronimy się przed deszczem.



Wodospad Szklarki

Jakie trasy wybrać?

Wbrew pozorom nietrudno znaleźć trasy, które spełnią niezbędne warunki. Opcji jest wiele.

W Karkonoszach można wybrać drogę ze Szklarskiej Poręby do Wodospadu Szklarki – niewymagającą, przystosowaną nawet do wózków. Albo przejście z Karpacza do Świątyni Wang: dla dorosłego to 40 minut marszu, 1,5 kilometra w jedną stronę. Można również wjechać wyciągiem krzesełkowym na Kopę i stamtąd ruszyć na Śnieżkę – taką wycieczkę bez problemu przejdziemy z maluchem w nosidle, a nawet ze sprawnym czterolatkiem.

Innym pomysłem na weekend z pięknymi górkami widokami są Gorce. Maluchy mogą przejść Leśną Trasą Edukacyjną, do której w 20 minut dotrzemy żółtym szlakiem z centrum Rabki-Zdroju. Szlak z Rabki-Zdroju na Maciejową dorosła osoba przejdzie (w obie strony) w nieco ponad 3 godziny. To łącznie 10 kilometrów, ale przewyższenie nie jest duże, a na Maciejowej znajduje się schronisko PTTK, w którym można odpocząć i coś zjeść.

W Tatrach również dostępne są szlaki odpowiednie dla maluchów.

– Kiedy urodziły nam się dzieci, zaczęliśmy szukać atrakcyjnych dla nich tras – mówi Michał Jarząbek-Giewont, przewodnik po tym paśmie górskim. – Okazało się, że dla całkiem małych dzieci dobrym miejscem na wycieczkę jest Dolina Strążyska. To łatwa trasa, a dodatkowo po drodze jest potok, są skałki, na

które te trochę większe dzieci mogą wejść. To uatrakcyjni wycieczkę w góry, dzieci się nie nudzą. Dla najmłodszych sprawdza się Rusinowa Polana – po drodze są ławki, na których można usiąść i odpocząć.

Nieco bardziej w głąb Polski też znajdziemy ciekawe szlaki. Wśród nich: Łysicę na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego, na którą najlepiej wejść przez Świętą Katarzynę. Cała trasa w obie strony to nieco ponad 8 kilometrów i 300 metrów przewyższeń. Można także przespacerować się z miejscowości Chęciny pod ruiny zamku o tej samej nazwie. Prowadzi do niego żółty szlak, a droga w jedną stronę nie powinna zająć dłużej niż pół godziny.

Jeśli jednak spędzamy z dzieckiem w górach kilka dni, zapewnimy mu inne rozrywki niż wędrówki po szlakach. Jeden dzień przerwy od górskich wypraw sprawi, że dziecko nie będzie się nudziło, i pozwoli mu wartościowo spędzić czas. W pobliżu górskich miejscowości nietrudno znaleźć coś, co zainteresuje małego podróżnika. Za przykład niech posłuży Skansen Taboru Kolejowego w Chabówce niedaleko Rabki-Zdroju, w którym można nie tylko podziwiać stare parowozy, lecz także przejechać się retroociągami. Park Miniatur w Karpaczu to dobre rozwiązanie dla tych, którzy na aktywny weekend wybiorą Karkonosze. Świetnym pomysłem na spędzenie wolnego czasu są też parki linowe – jest ich w Polsce sporo, znajdziemy je między innymi w Zakopanem i w Wiśle.

Atrakcją może być wjechanie na szczyt kolejką lub wyciągiem. Na Podhalu wjedziemy na Gubałówkę, w Karkonoszach na Szrenicę, w Gorcach na Stare Wierchy, w Beskidzie Ślą-



Rusinowa Polana



Fot. domena publiczna

Wieża widokowa na szczycie Czantorii

skim na Czantorię i Szyndzielnię. Piękne widoki można podziwiać również z kolejki linowo-terenowej na górę Żar w Beskidzie Małym.

Kiedy zacząć zabierać dziecko w góry?

Nie ma limitu. Jeśli rodzice są dobrze przygotowani, na wycieczkę może iść nawet kilkumiesięczny maluszek. Najtrudniej – jak przekonują doświadczeni rodzice – wybiera się trasę dla trzylatka. Jest już za ciężki, żeby nieść go na rękach, a jednocześnie dość szybko zmęczy się górskim spacerem.

– My z naszymi dziećmi chodziliśmy w góry prawie od początku, najpierw w chuście, a potem w nosidełku. Ale pasję do gór zacząłem w nich zauważać, kiedy miały cztery czy pięć lat. Takie dziecko już więcej rozumie, jest bardziej wytrzymałe, potrafi docenić piękne widoki – mówi Michał Jarząbek-Giewont.

Jak podkreśla, dla świeżo upieczonych rodziców najważniejsze to dobrze zawiązać chustę, a kiedy dziecko podrośnie – wybrać odpowiednie nosidełko. Dzięki temu rodzicowi lżej się idzie, a maluch jest bezpieczny. Wiązania chust nauczymy się na specjalnych kursach, znajdziemy też filmiki instruktażowe w Internecie. Dla tych rodziców, którzy obawiają się wiązania, stworzono specjalne chusty-kieszonki, do których po prostu wsadza się pociechę. Trzeba pamiętać, że chusta to dodatkowa warstwa ubrania dziecka – nie ochroni przed dużym wiatrem, ale w upalne dni będzie trochę grzała. Nosi się ją z przodu, na klatce piersiowej. W nosidełku na plecach można zacząć nosić dziecko, kiedy trochę podrośnie i będzie już samo trzymało główkę. Trzeba jednak pamiętać, że maluch w nosidle powinien mieć nogi ułożone jak żabka – czyli lekko na boki. Taka pozycja jest najbezpieczniejsza dla jego kręgosłupa. Dobrze też skonsultować przejście z chusty na nosidełko z lekarzem.

Większe maluchy mogą już spacerować same. Czy trzeba je jakoś do tego przygotować? Michał Jarząbek-Giewont uważa, że przy odpowiedniej trasie trening nie jest konieczny – wystarczy, że najmłodszy będzie zmotywowany.

– Dobrym sposobem na zachęcenie dziecka do wycieczek górskich jest kupienie mu plecaczka. Nie dość, że dostanie ładny i przydatny prezent, to jeszcze będzie mogło się uczyć, co

do niego spakować – tłumaczy. – Moje dzieci dostały swoje plecaki, kiedy wybieraliśmy się z nimi na pierwsze wycieczki bez nosidełka. Dziś córka ma 7 lat, syn 9 i oboje doskonale wiedzą, co powinni spakować przed wyjściem w góry. Zabierają kanapki i coś do picia; w lecie najlepiej wodę, a nie słodzone napoje, jesienią i zimą herbatę w termosie. Przydaje się też batonik, ale jeden na całą wycieczkę wystarczy – mówi z uśmiechem przewodnik.

Do tego warto mieć zapasowe skarpetki, pelerynę przeciwdeszczową, krem z filtrem UV i nakrycie głowy. Ubranie powinno być wygodne i dostosowane do pogody – najlepiej na cebulkę.

– Ważne, żeby buty były wygodne i miały twardą podeszwę – czyli zwykle trampki na pewno nie będą dobrym wyborem. Na dolinne wycieczki w zupełności wystarczą adidasy. W dłuższe i trudniejsze trasy polecam buty górskie. Niekoniecznie bardzo profesjonalne, odpowiednie będą takie z turystycznych sieciówek – wyjaśnia Michał Jarząbek-Giewont.

Jak zaznacza przewodnik, nie powinno się zniechęcać dziecka, które chce poznawać polskie góry i aktywnie spędzać czas.

– W Dolinie Kościeliskiej szła kiedyś ze mną dziewczynka z niepełnosprawnością. Przez całą drogę w obie strony nawet się nie zająknęła – wspomina. I dodaje: – Prowadziłem wycieczki osób z zespołem Downa, prowadziłem niewidomych turystów. Jeśli tylko ktoś ma chęć, może wybrać się w góry.

Wycieczki dla seniorów

Seniorzy też (a może wręcz przede wszystkim!) mogą spędzić przyjemnie czas w górach. Trudno podawać konkretne trasy – wszystko zależy od indywidualnej sprawności, samopoczucia i kondycji. Jeśli ktoś chodził po górach przez całe życie i cieszy się dobrym zdrowiem, nawet wyższe szczyty nie będą dla niego problemem.

Jakie schorzenia i przypadłości ograniczają listę tras możliwych do pokonania w górach? Przede wszystkim bóle nóg, w szczególności kolan. Obciąża je wchodzenie i schodzenie (to drugie bardziej), dlatego jeśli bolą, lepiej wybrać łagodniejszy szlak. Przeciwwskazaniami do odbywania długich i męczących wypraw są

także między innymi choroba wieńcowa, nadciśnienie i zbyt niskie ciśnienie, niewydolność serca oraz reumatyzm. Wycieczki górskie nie są również wskazane dla osób świeżo po zawale. Najlepiej omówić plany na aktywny weekend z lekarzem, który podpowie, co można robić, a czego lepiej unikać.

Ale to wcale nie oznacza, że senior nie powinien wyjechać na weekend i pooddychać górskim powietrzem. Są trasy, na których dobrze będzie się czuł niemal każdy turysta.

– Podobnie jak rodzinom z dziećmi, seniorom polecam Dolinę Strążyską, którą dochodzi się do niewielkiego bufetu. Dobrą trasą może być wycieczka do Doliny Kościeliskiej albo Chochołowskiej, w której działa też kolejka – wylicza Michał Jarząbek-Giewont. – Odradzałbym, wbrew pozorom, Morskie Oko. To 9 kilometrów w jedną stronę asfaltową drogą, 400 metrów przewyższenia. Potem taki sam dystans trzeba przejść z powrotem. Mamy więc w sumie 18 kilometrów dość monotonej, żeby nie powiedzieć: nudnej, trasy.

Alternatywnym pomysłem może być wyjazd do Karpacza, w którym już sam deptak jest przyjemnym miejscem spacerowym. Na oficjalnej stronie internetowej miasta sprawdzimy, jakie trasy są polecane seniorom. *Wycieczki w Karkonoskim Parku Narodowym proponujemy rozpocząć od niżej położonych schronisk: Nad Łomniczką, Samotni czy Strzechy Akademickiej i stopniowo zwiększać stopień trudności. Zachęcamy, aby, w miarę możliwości oczywiście, zdobyć ostatecznie samą Królową Karkonoszy – Śnieżkę. Zawsze można ułatwić sobie to zadanie i część trasy pokonać wyciągiem krzeselkowym – czytamy na www.karpacz.pl.*

Inne przykłady? Wzniesienie Malinów w paśmie Baraniej Góry w Beskidzie Śląskim, trasy w Świętokrzyskim Parku Narodowym (na przykład wejście pod bazylikę na Świętym Krzyżu), podkarpacki Szlak Architektury Drewnianej, którego część znajduje się w Bieszczadach, z cerkwiemi w Chmielu, Smolniku i Bystrem. A jeśli Bieszczady, to oczywiście Jezioro Solińskie, nad którym można zaplanować przyjemny wypoczynek.

Możliwości jest wiele, jak przekonują miłośnicy górskich wypraw. Wystarczy chcieć.



Fot. www.tatry-przewodnik.com

Maluchy w trakcie intensywnej zabawy potrafią zrobić więcej kroków niż dorośli przez cały dzień!

*Dzieci powinny się przyzwyczajać do sportu od najmłodszych lat. To nie lada wyzwanie dla współczesnych rodziców. Niestety aktualnie atrakcyjniejsza część życia dzieci toczy się w wirtualnej rzeczywistości – mówi specjalistka rehabilitacji **Katarzyna Rak**, pracująca z małymi pacjentami w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika – Małopolskim Centrum Rehabilitacji w Radziszowie.*

Jakie problemy zdrowotne najczęściej wynikają z tego, że najmłodszy się nie rusza, prowadzi siedzący tryb życia?

Dużo zależy od wieku. Inne problemy zaobserwujemy u 4-latków, inne u 16-latków. U większości 4-latków jako fizjologiczne ocenimy koślawość kolan lub stopy płasko-koślawe, a przy prawidłowej aktywności fizycznej zauważymy stopniowe cofanie się zmian. Jeśli aktywności zabraknie i dojdzie do wzrostu masy ciała, wady się utrwalą i spowodują dalsze deformacje układu kostno-stawowego. Jeżeli chodzi o nastolatki, to efekty „unieruchomienia” nie różnią się od tych typowych dla dorosłych – pojawiają się wzrost masy ciała, bóle grzbietu, bóle stawów kolanowych, wzmożone napięcie mięśni grzbietu oraz przykurcze mięśni i ścięgien. W ekstremalnej sytuacji przy długotrwałym braku aktywności fizycznej zauważamy nawet cechy choroby zwyrodnieniowej, która jeszcze 10 lat temu była „zarezerwowana” dla osób po 50. roku życia. Potwierdzają to badania fizykalne pacjenta, ale również badania dodatkowe, takie jak rentgen czy rezonans magnetyczny.

Kogo pani zdaniem można za to winić? Szkołę, rodziców? A może współczesny tryb życia?

Chyba nie da się udzielić jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, kto jest odpowiedzialny za brak aktywności fizycznej. Sądzę, że to wypadkowa wielu czynników – dzisiejszych czasów, szkoły, trybu życia, działania rodziców oraz natury samego dziecka. Szkoły różnie organizują zajęcia WF. Są takie, które prowadzą je bardzo ciekawie, lecz niestety w większości lekcje są mało atrakcyjne, a podstawa programowa jest przestarzała i zupełnie niedostosowana do potrzeb dzieci i młodzieży. Jako specjalista nie widzę sensu w zaliczaniu na ocenę brzuszka na czas – nie pokaże nam to stanu aktywności fizycznej dziecka ani jego ogólnej wytrzymałości, a dodatkowo może spowodować poważny uraz kręgosłupa szyjnego. Co do gier zespołowych: chłopcy chętnie pograją w piłkę nożną lub w koszykówkę, jednak wśród dziewczynek w całej klasie znajdziemy zaledwie 2 czy 3 entuzjast-

ki grania w siatkówkę na każdym WF-ie; reszta traktuje to jako przykrą konieczność albo próbuje wymusić na lekarzu zwolnienie z zajęć.

Z roku na rok we wrześniu takich zniechęconych i znudzonych WF-em przybywa. A wystarczyłoby zapytać młodzież, co chciałaby robić. Z moich rozmów z nastolatkami wynika, że w czasie lekcji chętnie ćwiczyliby z trenerkami fitnessu z YouTube’a bądź Instagrama – bo i tak robią to wieczorami w domu. Pytanie: jak do takiego rozwiązania podejrze nauczyciel wychowania fizycznego? Generalnie celem tych zajęć powinno być zachęcenie do dowolnie wybranej aktywności fizycznej, tej, w której dziecko czuje się komfortowo i która sprawia mu przyjemność. Takie nastawienie – bez przymusu, bez zniechęconych ćwiczeń i często licznych powtórzeń – daje większą szansę, że młody człowiek w przyszłości sam, dla zdrowia i przyjemności, zaangażuje się w jakąś aktywność fizyczną. W idealnym świecie podczas zajęć WF-u dzieci powinny poznać różne dyscypliny sportu, również te wymagające opuszczenia murów szkoły. Niestety tak nie jest i pewnie jeszcze długo nie będzie.

I właśnie tutaj wkraczają rodzice, którzy starają się w ramach zajęć dodatkowych rozruszać swoje pociechy – a to na piłce nożnej, a to na karate czy na basenie. Nie zawsze muszą to być zajęcia zorganizowane. Warto pamiętać, że dla 3- czy 4-latków dwugodzinny pobyt na basenie (nawet bez nauki pływania) lub na placu zabaw to już aktywność fizyczna. Takie maluchy w trakcie intensywnej zabawy potrafią zrobić więcej kroków niż dorośli przez cały dzień! Jednak najwięcej frajdy nasze dzieci mają, kiedy robimy coś razem. Wiele sportów – takich jak jazda na rowerze czy nartach – można uprawiać rodzinnie, to świetny sposób na wspólne spędzanie czasu. Tym, którzy za każdym razem znajdują wymówkę, by sportu nie uprawiać, polecam marsz – intensywny, krokiem na tyle szybkim, żeby dało się swobodnie rozmawiać bez zadyszki. Ten typ aktywności wymaga od nas jedynie wygodnych, sportowych butów i dobrego nastawienia. W dzisiejszych czasach niełatwo namówić dzieci i młodzież do aktyw-

ności fizycznej, bo przecież na wyciągnięcie ręki mają inne rozrywki: telewizor, komputer czy smartfon, ale warto to robić, bo każda godzina mniej przed ekranem jest korzystna dla ich zdrowia.

Fakt, częściej zobaczymy w parku dziecko z komórką niż grające w piłkę. Mówi się już nawet o „syndromie esemesowej szyi”. Na czym on dokładnie polega?

Chodzi o wielogodzinne pochylanie się nad telefonem komórkowym. W tej pozycji odruchowo wysuwamy głowę do przodu, pogłębiając lordozę szyjną, a co za tym idzie – przeciążamy mięśnie karku, kręgosłupa i barków. Jeśli taka sytuacja utrzymuje się przez dłuższy czas, możemy spodziewać się poważnych problemów zdrowotnych. Część mięśni obciążonych wielogodzinnym dźwiganiem nieprawidłowo ustawionej głowy sztywnieje, a inne znacznie się osłabiają. Gdy w porę to zauważymy i podejmimy próby rozruszania tej okolicy – ćwiczeniami, delikatnym masażem, prawidłową postawą – mamy szansę na wyeliminowanie problemu. Jeśli zbagatelizujemy sytuację, doprowadzimy do trwałych zmian w ustawieniu kręgosłupa szyjnego, kręgosłupa piersiowego oraz barków. Dolegliwości bólowe występują wówczas w okolicach karku, barków, w odcinku piersiowym kręgosłupa, a nawet w jego odcinku lędźwiowym. Właśnie taka utrwalona postawa: z głową wysuniętą do przodu, zrotowanymi barkami, zamkniętą klatką piersiową, mięśniami karku twardymi jak kamień to „syndrom esemesowej szyi”. W zaawansowanej sytuacji do tych objawów dołącza uczucie mrowienia w palcach rąk. W badaniach obrazowych – takich jak rentgen kręgosłupa szyjnego – obserwujemy nieprawidłowe ustawienie kręgosłupa względem siebie, a to już bardzo niebezpieczne, zwłaszcza u młodego człowieka.

Po czym specjalista rehabilitacji może poznać, że problemy zdrowotne dzieci biorą się bezpośrednio z braku wystarczającej aktywności fizycznej?

Otyłość rzuca się w oczy – a czy są zwyrodnienia, które dostrzeże tylko fachowiec?

Każde dziecko oceniamy indywidualnie, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak: wiek, płeć, masa i budowa ciała, wzrost, choroby współistniejące, indywidualna aktywność. Oczywiście nadwagę lub otyłość widać gołym okiem, ale przykurczu mięśni już nie. W trakcie badania dziecka posługujemy się różnorodnymi testami, przykładowo testem palce–podłoga. Młody, wysportowany, pozbawiony obciążenia człowiek powinien sięgnąć palcami rąk do palców stóp. Oczywiście istnieją odstępstwa od tej reguły: chłopiec między 12. a 16. rokiem życia, który urosł w ostatnim roku 10 albo więcej centymetrów, pewnie nie dotknie palcami ziemi. To nic strasznego – najprawdopodobniej ma przykurcz mięśni tylnej grupy uda, typowy dla swojego wieku i płci. Oprócz testów oceniających zakres ruchomości poszczególnych części ciała oceniamy również inne aspekty: koordynację ruchową, siłę mięśni, precyzję wykonywanego ruchu. Po zliczeniu wszystkich „punktów” z badania oceniamy, co jest, a czego brakuje – i mamy pełny obraz mniej lub bardziej aktywnego młodego człowieka.

Jak pracuje się z pacjentami, których schorzenia nie są spowodowane urazami czy chorobami? Ćwiczenia rehabilitacyjne podczas kilku wizyt to chyba za mało, by uzyskać zamierzony efekt terapeutyczny?

Moimi pacjentami w zdecydowanej większości są dzieci – od pierwszego tygodnia życia do osiemnastki, a nawet ciut starsze. W przypadku maluszków rodzice zgłaszają się po poradę, bo zasugerowali im to neonatolog lub pediatra. Jeśli nie ma poważnego problemu medycznego, zwykle na takich spotkaniach szeroko omawiamy kwestie pielęgnacyjne u niemowlaka oraz prawidłowy przebieg 1. roku życia dziecka pod względem rozwoju ruchowego. Kolejną grupą pacjentów są dzieci w wieku szkolnym. Tutaj najczęstsze problemy to wady postawy, rozpoczynająca się skolioza, wady stóp oraz urazy bądź stany po leczeniu operacyjnym. Niestety do powstawania części tych wad i deformacji przyczyniają się nadwaga lub otyłość. Rodziców tych dzieci można podzielić na dwie grupy: albo są bardzo zaniepokojeni sytuacją i chętni do działania, albo tłumaczą: ja też tak wyglądałem/wyglądałam w jego/jej wieku. Na szczęście dzieci zwykle łatwo przekonać do ćwiczeń, bo mają one charakter zabawowy – choć są także przypadki odporne na jakąkolwiek formę ruchu. Niemniej zdarza się, że dopiero po profesjonalnej rehabilitacji dziecko zaczyna swoją przygodę ze sportem.

Nie da się ukryć, że najtrudniejsza we współpracy grupa to młodzież, która albo nie widzi problemu, albo nie chce go widzieć. Jediną sytuacją, kiedy nastolatek sam pragnie przyjść po poradę, jest ból. Jak już wspomniałam, aktualnie młodzież cierpi na te same choroby, co dorośli. Istotny czynnik to masa ciała – nadwaga lub otyłość. Wielu deformacji układu kostno-



Katarzyna Rak

Fot. archiwum prywatne

i dzieci skupili się na utrzymaniu prawidłowej wagi. To oczywiste, że 10 spotkań z fizjoterapeutą, na których odbywają się ćwiczenia, nie rozwiąże problemu. Konieczne są dalsze, systematyczne, samodzielne ćwiczenia oraz zmiana stylu życia – w tym pozycji siedzącej przy biurku, komputerze czy przed telewizorem, a także pilnowanie masy ciała. I właśnie tu pojawia się największy opór ze strony nastolatków. Niezmiernie trudno ich przekonać, że te zmiany, czasem bardzo drobne, zaprocentują już za 10 lat, bo przykładowo opóźnią rozwój choroby zwyrodnieniowej. Dodatkowo młodzi nie wybiegają zbyt daleko w przyszłość, a często poważna deformacja kręgosłupa w wieku 14 lat może zdyskwalifikować ich z pracy w wymarzonej zawodzie. Znam jednak też budujące historie, kiedy od inicjatywy nastolatka rozpoczęło się odchudzanie całej rodziny, z fantastycznym efektem: utratą kilogramów, poprawą kondycji i rodzinnym uprawianiem sportu.

W tym wszystkim czas z pewnością odgrywa dużą rolę. Kiedy jeszcze będziemy żałować, że nie zadziałaliśmy w porę?

Jeśli zlekceważymy wadę postawy – dajmy na to pogłębioną lordozę lędźwiową – u dziecka w wieku szkolnym, to w wieku nastoletnim już w pełni jej nie skorygujemy. A z upływem czasu, brakiem aktywności fizycznej, siedzącą pracą oraz dodatkowymi kilogramami będzie jeszcze gorzej. Taki nastolatek jako młody dorosły może cierpieć na poważne dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wzrasta także ryzyko poważnych deformacji, takich jak kręgosłup lub dyskopatia. To bardzo poważne, bolesne schorzenia; niejednokrotnie jedynym postępowaniem jest w nich leczenie operacyjne, z następującą po nim długotrwałą i intensywną rehabilitacją. Takich przykładów mogę wymienić mnóstwo. Ważne, by nie bagatelizo-

wać żadnej z wad czy deformacji, bo nigdy nie wiemy, co się wydarzy na dalszym etapie rozwoju dziecka. Im szybciej znajdzie się ono pod kontrolą specjalisty i w razie potrzeby rozpocznie profesjonalną rehabilitację, tym większa szansa na sukces.

Teraz chciałbym porozmawiać o „pracach domowych” zadawanych przez panią podczas wizyt małym pacjentom i ich rodzicom. Jeżeli ma pani do czynienia z dzieckiem, które nie siedzi prosto w szkole, nie znosi WF-u, a w domu bez przerwy gra na komputerze, to wystarczy mu powiedzieć „zaczynaj się ruszać”?

To byłoby zbyt proste! Prace domowe oczywiście są, i to dla całej rodziny. W trakcie wizyty omawiamy z dzieckiem właściwy sposób siedzenia przy biurku, w szkole, przy stole i przed telewizorem, ale to rodzic musi dopilnować malucha. Nie liczymy na to, że 7-latek będzie pilnował się sam – bo nie będzie. Rodzic ma nadzorować dziecko i siebie! U nastolatków sytuacja się komplikuje: trudno im cokolwiek nakazać, dlatego często musimy przedstawić czarny scenariusz; po długich negocjacjach najczęściej dochodzimy do kompromisu, zwłaszcza w kwestii aktywności fizycznej. W dzisiejszych czasach mamy tyle możliwości i sposobów poruszania się, nawet bez wychodzenia z domu, że nie warto szukać wymówek. Jeśli żadna z zaproponowanych i dozwolonych aktywności nie przypadnie dziecku do gustu, zalecam spacer. To bezpieczna forma ruchu, na świeżym powietrzu, solo lub w towarzystwie. Aktualnie wiele osób ma smartwatche czy krokomiery, dzięki którym łatwo zmierzyć, ile kroków dziennie robimy. Wystarczy dążyć do zalecanych 10 tysięcy dziennie i można uznać trening za zaliczony. Podsumowując – praca domowa to: pilnowanie masy ciała, prawidłowa postawa, aktywność fizyczna oraz systematyczne wizyty u specjalisty.

A czy źle dobrana aktywność fizyczna może zaszkodzić pacjentom z pewnymi schorzeniami?

Nigdy nie dyskwalifikujemy pacjenta z poważnym problemem medycznym z ogólnej aktywności fizycznej, a co najwyżej z poszczególnych ćwiczeń. Tak jest w przypadku zaawansowanych skolioz: dzieci powinny wówczas unikać – zarówno w trakcie WF-u, jak i w aktywności pozaszkolnej – ćwiczeń obciążających kręgosłup osiowo, takich jak biegi długodystansowe, skoki przez skrzynię, stanie na rękach, przewroty. Istnieją również szczególne przeciwwskazania do uprawiania konkretnych dyscyplin sportowych w odniesieniu do specyficznych jednostek chorobowych – tu przykładem może być choroba Scheuermanna, w której obserwujemy tzw. plecy okrągłe. Aby nie nasilać wady, także pod względem estetycznym, nie zaleca się uprawiania kajakarstwa czy kolarstwa. Za dyscypliny bezpieczne praktycznie dla wszystkich uznaje się natomiast nordic walking, pływanie (ale zmiennymi stylami), jazdę na rowerze, sztuki walki (takie jak karate), gry zespołowe, pilates.

Gdy walka jest sztuką

Justyna Suwała, świeżo upieczona licealistka, zakłada swój ulubiony odświętny strój. To nie markowy T-shirt ani zwiewna sukienka. To dobok – zestaw pokazowy do taekwon-do, przez tych, co się nie znają, nazywany kimonem. Dobok jest zawsze biały, składa się ze spodni ha-i oraz bluzy sang-i, przewiązanej pasem ti. Justyna wiąże zielony, ale przysługuje jej już kolejny kolor: na początku wakacji zdała egzamin Międzynarodowej Federacji Taekwon-Do (ITF) na niebieski pas (4 cup). Ćwiczy od 8 lat, a od roku jej śladami kroczy młodsza siostra Basia. Zafascynowana pasją i umiejętnościami Justyny, chce zdobyć tyle samo pucharów i medali. Albo i więcej.

Wdzięk Dalekiego Wschodu

Taekwon-do to tradycyjna koreańska sztuka walki, która – podobnie jak chińskie kung-fu czy japońskie karate – podbiła serca mieszkańców Zachodu, w tym Polski.

– Kilkadziesiąt lat temu panowało przekonanie, że wschodnie sztuki walki to zajęcia dla chłopaków, i to oni stanowili zdecydowaną większość na treningach – mówi Paweł Porębski, główny trener Krakowskiej Akademii Taekwon-Do. – Dziś jest inaczej, mamy w grupach dużo więcej dziewczyn i kobiet, które doceniają fakt, że sport tego typu łączy elementy fitnessu z wartością dodaną: pożyteczną umiejętnością samoobrony.

Bo sztuki i sporty walki w dużej mierze zapewniają ogólny rozwój fizyczny: trzeba dobrze rozgrzać i rozćwiczyć ciało, aby móc wykonywać skomplikowane sekwencje ruchów lub stanąć na ringu. Są ponadto aktywnością fizyczną odpowiednią dla osób w każdym wieku – pod warunkiem dobrania odpowiedniego treningu. Młodszym zapewniają porcję niezbędnej gimnastyki i pracy w zespole, starszym pozwalają odreagować stres. Badania psychologiczne potwierdzają również, że trenowanie sztuk i sportów walki... obniża poziom agresji. Wpływają na to świadomość własnych umiejętności i wzrost pewności siebie.

Justyna trafiła do Krakowskiej Akademii Taekwon-Do po szkolnym spotkaniu. – Byłam wtedy w drugiej klasie podstawówki – opowiada. – Na spotkanie poświęcone pasjom starsza koleżanka przyniosła swoje puchary i medale, pokazała układ taekwon-do, a ja pomyślałam: też tak chcę! Spytałam mamy, czy mogę.

– Byłam całym sercem za – przyznaje Karolina Marzec-Suwała, mama Justyny. – Wszyscy wiemy, że szkolny WF nie powinien być jedyną formą aktywności fizycznej młodego człowieka. Wiedziałam, że dziecko potrzebuje ruchu, więc czemu nie taekwon-do? Zapisałam córkę na zajęcia, a po paru miesiącach okazało się, że to znacznie więcej niż treningi sportowe dwa razy w tygodniu. Justyna stała się systematyczna, nauczyła się lepiej organizować

Sport, sztuka czy system?

Określeń „sporty walki” i „sztuki walki” często używa się zamiennie, jednak to nie do końca to samo.

Sztuki walki to systemy walki wręcz, często o wielowiekowej tradycji. Oprócz technik fizycznych określają również zbiory zasad, którymi należy kierować się na treningu lub szerzej: w życiu. Równoważą rozwój fizyczny z doskonaleniem duchowym: opamiętaniem emocji i agresji, ćwiczeniem cierpliwości, pokory oraz szacunku dla przeciwnika. Zawierają elementy kultury, w której się narodziły, takie jak strój, terminologia, sposób powitania. Nie są nastawione na rywalizację. To na przykład aikido, taekwon-do, ju-jitsu, karate tradycyjne, kung-fu, capoeira.

Sporty walki to sformalizowane dyscypliny, zawierające element rywalizacji sportowej między ćwiczącymi i ukierunkowane na dążenie do sukcesu w postaci medali czy pucharów w różnego rodzaju zawodach. Elementy kultury i tradycji zostały tu zredukowane. Wiele sportów walki narodziło się ze sztuk walki: to taekwondo, judo, sumo, ale także szermierka, boks i mieszane sztuki walki, czyli MMA.

Systemy walki, na przykład krav maga czy sambo, powstały stosunkowo niedawno (na początku XX wieku) na potrzeby współczesnych armii. Uczą praktycznego wykorzystania samoobrony w konkretnych sytuacjach, a nawet wprost – skutecznej eliminacji wroga.

czas, żeby zdążyć na trening. Poznała nowych przyjaciół, zaczęła podejmować nowe wyzwania, mieć swoje ambicje.

– Chciałam się rozwijać – tłumaczy Justyna. – Od początku wiedziałam, że taekwon-do to będzie moja pasja, a nie tylko sposób na zabicie czasu. Po roku przyszedł pierwszy sukces: egzamin na biały pas. Zaczęłam jeździć na letnie i zimowe obozy taekwon-do, zdawałam kolejne egzaminy według systemu Polskiego Związku Taekwon-Do. Po 4–5 latach ćwiczeń zakwalifikowałam się do kadry wojewódzkiej młodzików Małopolski i nadszedł czas na wymarzone puchary.

– Justyna zaczęła w idealnym wieku, by pójść w kierunku współzawodnictwa sportowego – wyjaśnia jej trener Sebastian Porębski. – Taki poziom można osiągnąć, gdy dziecko rozpoczyna przygodę ze sportami walki w wieku 7–8 lat. Pierwszy rok to zwykle czas usprawniania, ćwiczenia ogólnorozwojowe. W taekwon-do ważna jest gibkość, organizm musi być przygotowany do specyficznych technik, stąd duża część treningu to po prostu gimnastyka, która bardzo się dzieciom podoba. Zwykle są zachwycone, gdy po kilku miesiącach potrafią zrobić przewrót z naskoku czy gwiazdę.

Potem przychodzi ćwiczenie tzw. układów, a dla najbardziej wytrwałych – walka. Jeśli młody człowiek osiągnie odpowiedni poziom i chciałby się sprawdzić w rywalizacji sportowej, ma szansę przeżyć piękną przygodę. Taekwon-do ITF funkcjonuje w ramach krajowego Systemu Sportu Młodzieżowego, regulującego zasady współzawodnictwa sportowego. Obejmuje on między innymi kategorie wiekowe od młodzika przez juniora młodszego i juniora do młodzieżowca. Kadre narodową finansuje Polski Związek Taekwon-Do, zdolna młodzież nie jest więc pozostawiona sama sobie. Polska może się pochwalić wieloma zawodnikami, którzy zdobyli mistrzostwo świata w tej dyscyplinie. W ostatnich latach to Mateusz Mróz, Anna Dąbrowska, Ilona Omiecińska czy Maciej Wilczyk, klubowy kolega Justyny.

Sama Justyna złożyła dotychczas 7 egzaminów zgodnie z wymogami Międzynarodowej Federacji Taekwon-Do. Z dumą prezentuje 6 pucharów i 9 złotych, srebrnych oraz brązowych medali z mistrzostw Małopolski i eliminacji do Mistrzostw Polski Juniorów i Juniorów Młodszych. Osiągnięcia sportowe nie przeszkodziły jej w nauce; co więcej, pomogły spokojnie czekać na wyniki rekrutacji do liceum, ponieważ przysługują za nie cenne dodatkowe punkty. Nic więc dziwnego, że gdy o 7 lat młodsza od Justyny Basia oświadczyła, że ona też chce ćwiczyć, rodzice nie mieli nic przeciwko.

– Baśka jest tak energicznym dzieckiem, że posłanie jej na zajęcia sportowe było oczywiste. Zaczęło się od tańców standardowych w zerówce – opowiada mama dziewcząt.



Justyna Suwała

Fot. archiwum prywatne

– Ja też mam w tańcach sukcesy i dyplomy – włącza się Basia. – Ale chciałam ćwiczyć taekwon-do, bo układy, które się tam robi, są zupełnie jak taniec. Zaraz pokażę. I mam tam fajne koleżanki i kolegę, Adama. Poza tym mogę w domu ćwiczyć z Justyną, więc zobaczycie, że i ja będę zdobywać medale.

Starsza siostra dyskretnie się uśmiecha. Ona już wie, że medale to nie wszystko. Że liczą się satysfakcja z pokonania swoich ograniczeń, uczucie odprężenia po treningu, oczekiwanie na kolejny obóz z przyjaciółmi.

– Nasz system szkoleń nie jest ukierunkowany na rywalizację sportową – podkreśla Paweł Porębski. – Dzieciaki motywuje rozwój, zdobywanie kolejnych pasów, lecz mamy w Akademii sporo osób ćwiczących dla czystej przyjemności lub rekreacji. I taki rodzaj przygody z taekwon-do można rozpocząć naprawdę w każdym wieku. Mamy na przykład grupę złożoną głównie z rodziców, którzy przywozili na zajęcia swoje pociechy, przyglądali się i sami zapragnęli spróbować. Zapraszamy osoby w każdym wieku, jeśli tylko mają ochotę podjąć próbę; sztuki walki dysponują tak dużym wachlarzem ruchów i układów, że bez problemu da się dobrać aktywność choćby dla seniorów.

Bez ciosów poniżej pasa

Jeśli komuś wschodnie sztuki walki wydają się zbyt skomplikowane, a siłownia – nudna, warto, aby pomyślał o rękawicach bokserskich. Ale... czy to nie będzie zbyt brutalny i kontuzjogenny sport?

– Ależ skąd – śmieje się Klaudiusz Hejmej, trener bokserski w klubie GOTA Underground.

– Sam fakt, że boks to dyscyplina sportowa, oznacza, że mamy kodeks zasad i zachowań, regulujący ewentualne brutalne zapędy. I to zarówno w boksie olimpijskim, jak i tym najbardziej popularnym, amatorskim.

Prawie każdy wie, że w boksie nie wolno uderzać poniżej pasa ani bić leżącego. Aby walka była czysta, należy wyprowadzać jedynie znane, znormalizowane ciosy pięściami (stąd popularne określenie boksera: pięściarz). Nie wolno uderzać głową, ramieniem, łokciem ani otwartą rękawicą. Nie można przytrzymywać, popychać, szarpać przeciwnika ani uderzać go w plecy, tył głowy lub nerki. A jeśli bokser dopuści się faulu, który uniemożliwi jego przeciwnikowi kontynuowanie walki, zostaje dyskwalifikowany.

– To wszystko sprawia, że boks jest sportem powodującym znacznie mniej kontuzji niż przykładowo jazda na nartach – mówi Klaudiusz Hejmej. – Traktowany rekreacyjnie pozwala natomiast fantastycznie rozładować stres, fizycznie odreagować niepowodzenia, zostawić na sali frustracje. To wszystko poprawia nasze samopoczucie, sprawia, że wychodzimy z treningu zmęczeni, ale szczęśliwi.

Boks uczy również wytrwałości i samodyscypliny, poprawia kondycję organizmu i koordynację ruchową. Podobnie jak w przypadku wschodnich sztuk walki, nie ma ograniczeń wiekowych. W formie zabawy ćwiczą go już 4-latkowie, a największe szanse na sportowe, w tym olimpijskie, sukcesy mają dzieci, które rozpoczęły treningi w wieku około 8 lat.

– Obserwuję jednak dużą popularność boksu wśród osób 20-, 30-letnich, które niedawno ustabilizowały się zawodowo i po pracy potrze-

bują ruchu i właśnie odreagowania. Jest wśród nich sporo pań – dodaje Klaudiusz Hejmej. – Mam też 50-, 60-latków i przyznam, że to jedne z najbardziej zintegrowanych, dowcipnych i czerpiących przyjemność z treningu grup.

Sam trening bokserski to nie wyłącznie wyprowadzanie ciosów – sparing jest wisienką na torcie. Najpierw należy rozgrzać mięśnie, wyrobić elastyczność i kondycję. Nieprzypadkowo jeden z ulubionych rekwizytów podczas zajęć stanowi skakanka – nie tylko rozgrzewa nogi i nadgarstki, lecz także wyrabia koordynację i ogólną wytrzymałość. Sama walka, prowadzona przez sędziego albo trenera, rozpoczyna się od powitania przeciwników, a kończy podziękowaniem za sparing.

– Szanujące się kluby bokserskie pilnują elegancji tego sportu – podkreśla Klaudiusz Hejmej. – Boks to nie agresywne MMA, w końcu jego nowożytnie zasady opracowali angielscy dżentelmeni. Jest też bodaj jedynym sportem, którego sędzia występuje w muszce.

Izraelski system pokochany przez kobiety

Jeśli natomiast mniej interesuje was sport, a bardziej umiejętność samoobrony – poszukajcie szkoły krav magi. To system samoobrony opracowany dla wojska, policji i służb specjalnych. Nie bazuje na rywalizacji, uczy praktycznych technik – przede wszystkim obrony przed atakiem, ale i obezwładnienia przeciwnika.

– Krav maga opiera się na naturalnych ruchach i odruchach człowieka. Ma przynosić pożądane efekty podczas realnego starcia z przeciwnikiem lub przeciwnikami – wyjaśnia trener krav magi Robert Mikulski.

Jednym z najważniejszych celów tego systemu jest nauka zachowania przytomności umysłu w silnym stresie, towarzyszącym sytuacjom zagrażającym życiu. Co ciekawe, techniki wymyślone dla izraelskich żołnierzy cieszą się dużą popularnością wśród kobiet.

– Rozmawiamy z paniami podczas seminariów „Kobieta bezpieczna”, które organizujemy, i okazuje się, że umiejętność samoobrony, sama świadomość, że poradzą sobie z ewentualnym napastnikiem, pozwala im czuć się w życiu komfortowo – opowiada trener Mikulski. – Na kursy przychodzą i ekspedientki, i urzędniczki z banków, i na przykład znana krakowska mecenas.

Co ważne, elastyczność krav magi umożliwia dopasowanie systemu do indywidualnych predyspozycji. Innych scenariuszy walki uczą się kobiety, innych aktywni fizycznie młodzi mężczyźni, innych grupy zawodów ryzyka. Różne są także wykorzystywane do nauki samoobrony przedmioty: od damskiej torebki przez pęk kluczy po uliczny kosz na śmieci.

Poza niewydolnością serca nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczenia krav magi. – Mielśmy na przykład pana na wózku inwalidzkim z niedowładem nóg – tłumaczy Robert Mikulski. – Gdy się trochę zastanowić, nie wydaje się dziwne, że taka osoba chce umieć się obronić, prawda? Wierzę, że nauczyliśmy go odpowiednich technik.

Aktywność fizyczna może pomóc uciec przed cukrzycą

O tym, czy chory na cukrzycę może uprawiać sport i czy warto zacząć to robić nawet po diagnozie, rozmawiamy z **prof. dr hab. med. Dorotą Zozulińską-Ziółkiewicz**, kierownikiem Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii oraz Oddziału Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, a także prezesem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Prywatnie zaś – zawodniczką kolarstwa górskiego.

Na co dzień jesteście zabiegani, ale zwykle ma to niewiele wspólnego z faktyczną aktywnością fizyczną. Czy siedzący tryb życia – praca przy komputerze, jazda samochodem i wymarzony odpoczynek: na kanapie, z przekąskami i ulubionym serialem – to prosta droga do zafundowania sobie cukrzycy?

To faktycznie jedna z dróg do cukrzycy typu 2. Takie lenistwo fizyczne może wywołać kaskadę zaburzeń metabolicznych; jednym z jej efektów jest właśnie hiperglikemia, definiująca cukrzycę. Pacjenci z cukrzycą typu 2 mają bardzo często sporą nadwagę – z otyłością brzuszna na czelu – a także zaburzenia lipidowe i nadciśnienie. I to jest w dużej mierze efekt tego naszego cywilizacyjnego „zasiedzenia”. Dlatego tak duże znaczenie w leczeniu cukrzycy typu 2 ma aktywność fizyczna.

Pacjent, który słyszy u pani profesor w gabinecie diagnozę, ma więc na recepcie oprócz leków przepisany spacer dwa razy w tygodniu?

„Jak najwięcej ruchu” – to moje kluczowe zalecenie dla pacjentów. Być może mało kto zdaje sobie z tego sprawę, lecz jeśli choroba zostanie rozpoznana w początkowym stadium, to zdrowa dieta i odpowiednia dawka ak-

tywności fizycznej mogą w znacznym stopniu opóźnić jej postęp... a nawet spowodować regresję! Mam podopiecznych skutecznie uciekających przed cukrzycą typu 2 już od wielu lat – choć nie jest to łatwa walka i trzeba się przygotować na nie lada wysiłek oraz sporo wyrzeczeń. Szczególnie mocno zapadł mi w pamięć pacjent, dla którego diagnoza stała się prawdziwą rewolucją w życiu. Postanowił po wielu latach wsiąść z powrotem na rower, tak uwielbiany w młodości, zadbał o zdrową dietę... Efekty są niesamowite: pozbył się sporego balastu kilogramów, wyrzeźbił ciało i wygląda teraz jak rasowy kolarz. Niemniej najważniejsze są efekty zdrowotne – bo wraz z otyłością zniknął jego problem z hiperglikemią i nadciśnieniem tętniczym.

Jednak nawet osobom z cukrzycą, u których postęp choroby jest bardziej zaawansowany i nie ma szans na całkowitą ucieczkę, też zalecam odpowiednie zwiększenie aktywności fizycznej – to zawsze działa na korzyść pacjenta.

A co, jeśli do pani gabinetu przychodzi chory z rozpoznaniem cukrzycy typu 1? Istnieje stereotyp, że dla takich osób – ze względu na wahania poziomu cukru – sport jest wręcz niebezpieczny...

Ruch to zdrowie dla każdego – bez znaczenia, z jakim typem cukrzycy mierzy się chory. Zresztą proszę pamiętać, że typ 1, o któ-

rym rozmawiamy, dotyka głównie osoby młode: dzieci, młodzież czy młodych dorosłych, chociaż obecnie wiemy, że zachorować można i w wieku podeszłym. Skazywanie tych osób na kompletny brak aktywności fizycznej byłoby więc strasznym błędem. A tak działo się przecież przez dekady... Pokutowało przekonanie, że w cukrzycy typu 1 w zasadzie każdy sport jest zakazany. Uczniowie dostawali zwolnienia z lekcji WF-u, maturzyści mogli zapomnieć o studiach na akademii wychowania fizycznego. Na szczęście to przeszłość, a pacjentów bardzo się teraz zachęca do większej aktywności!

O czym powinni pamiętać cukrzycy, którzy chcą trenować sport – kontynuować pasję sprzed choroby albo rozpocząć nową przygodę zupełnie od zera?

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne wspólnie z Polskim Towarzystwem Medycyny Sportowej przygotowało pakiet zaleceń, które powinny być brane od uwagę przy wydawaniu zgody na uprawianie sportu. Jednym z warunków uzyskania takiej kwalifikacji jest stosowanie przez pacjenta intensywnej czynnościowej insulinoaterapii – i rozumienie jej zasad. Takie leczenie może być realizowane za pomocą wstrzykiwaczy typu pen lub osobistej pompy insulinowej, a kluczowe znaczenie ma to, że sam pacjent decyduje o dawce insuliny, dopasowując ją

do potrzeb swojego organizmu. Musi mieć więc wiedzę, jak balansować insuliną i węglowodanami, żeby poruszać się w zakresie bezpiecznego poziomu cukru. My tego oczywiście uczymy, ale pacjent-sportowiec musi wyrobić sobie nawyk odpowiedniego monitorowania swojej glikemii. Jeśli robi to tradycyjnie, glukometrem, to pomiary muszą być robione naprawdę często, co nie zawsze jest wygodne. Dlatego namawiam pacjentów, żeby odważyli się sięgnąć po nowoczesne rozwiązania, takie jak systemy ciągłego monitorowania glikemii, które w czasie rzeczywistym wskazują glikemię, aktualny wynik i kierunek zmian. To prawdziwa rewolucja, choć wiadomo, że żaden automat nie zwolni sportowca z obowiązku odpowiedniej edukacji, szczególnie w zakresie fizjologii sportu. Bo w cukrzycy typu 1 wszystko ma wpływ na potrzebną dawkę insuliny – nie tylko uprawiana dyscyplina, lecz także pogoda czy choćby ukształtowanie terenu. Umiejętność poruszania się wśród dawek stanowi klucz do sportowego sukcesu.

Na jakie dyscypliny sportowe warto zatem postawić?

Spacer jest zdrowy dla każdego – nawet dla najbardziej chorej osoby – i zawsze do niego zachęcam. To świetny przykład treningu wytrzymałościowego o umiarkowanej intensywności. Najlepiej, żeby był wpleciony w harmonogram dnia i trwał nie krócej niż 30 mi-

nut. Jeśli zaś chodzi o bardziej zaawansowany sport, trzeba być ostrożnym, bo nie każdemu powinno się proponować naprawdę intensywnej aktywności. Zresztą praktyka pokazuje, że zależność jest odwrotna – to nie lekarz proponuje lub zachęca, ale pacjent sam pyta, czy może, bo przykładowo od lat trenuje kolarstwo albo piłkę nożną i chce to kontynuować. Wiadomo, że dla każdego pacjenta zalecenia będą inne, niemniej istnieją zasady, których warto się trzymać. Decydując się na sport wytrzymałościowy o umiarkowanej intensywności i długim czasie trwania, taki jak spokojna jazda na rowerze czy nordic walking, musimy się spodziewać spadku glikemii. Dlatego trzeba odpowiednio zredukować dawki insuliny. Natomiast w przypadku sportu bazującego na interwałach, na przykład piłki nożnej, poziom cukru może się zmieniać w różnym stopniu, spadać bądź wzrastać, jednak mimo wszystko niezbyt gwałtownie, co pozwala założyć, że takie aktywności są dla poziomu cukru bezpieczne. Jest jeszcze sport siłowy – podnoszenie ciężarów; tu w trakcie treningu organizm wydziela więcej insuliny i wobec braku tego hormonu generuje wyższą glikemię.

Czy istnieje jakaś czarna lista sportów, których cukrzyk – nawet z dobrym przygotowaniem – nie może uprawiać? W Internecie krążą różne informacje, często wskazuje się na wspinaczkę.

To ciekawe, bo wśród moich pacjentów są również wspinacze (*uśmiech*). Jeśli chory na cukrzycę ma odpowiednią wiedzę, korzysta z systemów ciągłego monitorowania glikemii, stosuje prawidłowo intensywną czynnościową insulinoterapię, to nie istnieją dla niego zakazane dyscypliny sportowe. Ale jeśli nie odrobił porządnie tej lekcji, to idzie na siłownię wyciskać ciężary i potem jest zaskoczony, że po treningu ma bardzo wysoki cukier. Bo żył w błędnym przekonaniu, że każda aktywność fizyczna powoduje spadek cukru... Dlatego bez odpowiedniej wiedzy nie wolno porywać się na sport.

Podkreśla pani profesor, że sport nie jest dla każdego. Którym pacjentom z cukrzycą na pewno go pani nie poleci?



Ruch to zdrowie dla każdego – bez znaczenia, z jakim typem cukrzycy mierzy się chory.

Wspomniane już zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego zawierają wykaz wskaźników, przy których pacjent nie powinien uprawiać sportu. Jeden z nich to wartość hemoglobiny glikowanej (HbA1c) powyżej 9%. Taki wynik badania świadczy jasno o tym, że pacjent nie radzi sobie z insulinoterapią. Podobnie jeśli osoba z cukrzycą ma nawracające epizody kwasicy ketonowej albo ciężkiej hipoglikemii – to też pokłosie braku dostosowania się do podstawowych zasad leczenia. Poza tym nie zalecę większej aktywności osobie, która nie prowadzi regularnych pomiarów cukru, nie chce stosować systemów stałego pomiaru glikemii – chociaż znajduje się to w jej zasięgu finansowym – i unika jak ognia wizyt w poradni diabetologicznej.

Także powikłania cukrzycy są poważną przeszkodą. Retinopatia proliferacyjna, i to jeszcze w trakcie leczenia laseroterapią, została obwarowana bezwzględnym zakazem uprawiania sportu o dużej intensywności, szczególnie dyscyplin siłowych. Podobnie neuropatia autonomiczna – przy której pacjent często ma zaburzo-

ną potliwość i regulację temperatury. Bieganie przy tej chorobie, zwłaszcza w upalny dzień, może skończyć się bardzo źle. Dyskwalifikujące są również takie powikłania, jak choroba niedokrwienności serca, ciężka niewydolność nerek...

Obwarowań jest sporo. Aż trudno uwierzyć, że mamy cukrzyków z tytułami mistrzowskimi, mało tego: olimpijczyków!

Od lat współpracujemy w naszej poradni ze sportowcami, w tym utytułowanymi zawodnikami. Wśród nich jest Michał Jeliński, wspaniały wioślarz, czterokrotny mistrz świata, mistrz olimpijski z igrzysk w Pekinie. Zdobył wszystkie najważniejsze sportowe laury – i to już po rozpoznaniu choroby! Część z nich wywalczył na penach, część na pompie – może więc być wzorem dla innych chorych, którzy marzą o sportowej karierze. Zresztą Michał od lat aktywnie angażuje się w promocję sportu wśród osób z cukrzycą, stał się naszym najważniejszym ambasadorem. Nie brakuje też wśród pacjentów młodszych zawodników – to Ma-

teusz Rudyk, utytułowany sprinter torowy, z cukrzycą walczący od dziecka, czy Przemysław Kotulski, świetny kolarz. Ponadto współpracujemy z piłkarzami grającymi w lidze.

Ich przykłady pokazują, że jeśli pacjent monitoruje glikemię, ma odpowiednią wiedzę i korzysta z systemów będących w stanie w pełni zabezpieczyć go przed niebezpieczeństwem hipoglikemii, a do tego ma sportowy talent – to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby sięgnął po najwyższe sportowe laury. Technologia poszła już tak daleko, że mamy sztuczną trzustkę hybrydową, pętlę zamkniętą – to rozwiązania, które zmieniają życie sportowca.

Wiem, że i w pani życiu sport ma duże znaczenie – jest pani nie tylko współorganizatorką I Mistrzostw Polski MTB Kolarzy z Cukrzycą, lecz także zapaloną miłośniczką kolarstwa górskiego i zawodniczką grupy MedBike. Czy sport pomaga pani w pracy z pacjentami? Bardziej się słucha lekarza, który sam ma za sobą tysiące kilometrów na rowerze?

Kiedy lata temu wsiadałam po raz pierwszy na rower górski, nie przypuszczałam, że wywrze on tak wielki wpływ na moje życie, praktykę lekarską... i moich pacjentów. Wielu z nich mówi mi, że zaraziłam ich bakcylem sportu, że zaczęli trenować ze względu na mnie – i przerodziło się to w ich pasję. Mamy skądinał w poradni diabetologicznej dzień, w którym przyjmujemy tylko sportowców. I tak się jakoś ułożyło, że do mnie, rowerzystki, przychodzą głównie sportowcy wytrzymałościowi, w tym kolarze, a do mojego kolegi – dr. Andrzeja Gawreckiego, miłośnika piłki nożnej – piłkarze i reprezentanci sportów walki.

Innej rady na sportowców z cukrzycą nie ma, bo oni są świetnymi obserwatorami, mają nierzadko ogromną wiedzę i szybko się zorientują, że lekarz nie ma w tym temacie zbyt dużego doświadczenia. Widzę, że kiedy dzielę się swoim kolarskimi przeżyciami z pacjentami, to wzbudza ich zaufanie. Bo czy sportowiec ma cukrzycę, czy nie, napędza go rywalizacja – często z samym sobą. Chce osiągać coraz lepsze wyniki, bić własne rekordy. To przecież kwintesencja sportu. Ja to rozumiem i staram się w tym pomagać.

W czasie deszczu dzieci... bawią się w domu. I poznają świat

Tory przeszkód, ścianki wspinaczkowe w wersji mini, domowe place zabaw i malowanie stopami – to kilka pozycji z długiej listy zabaw, które możemy zorganizować dziecku w domu. Dzięki temu nie tylko przyjemnie spędzi ono czas, lecz także będzie uczyć się świata. A towarzyszący mu dorośli nawiążą z nim głębsze relacje. Niestety, rodzice często bywają zabiegani, a na wspólną zabawę zwyczajnie brakuje im czasu. *Jak ma się tworzyć więź i zaufanie pomiędzy rodzicem a dzieckiem, jeśli tego pierwszego obok dziecka nie ma?* – pyta retorycznie **Anna Wiktor-Stępień**, nauczycielka przedszkolna.

Otym, jak ważny dla dzieci jest ruch, wielu rodziców mogło przekonać się w czasie pandemicznego zamknięcia. Lockdown zmusił wielu z nas do przeniesienia we własne cztery ściany biur, szkół, przedszkoli, ale i placów czy sal zabaw.

Rząd zapowiada, że jesienią nie będzie potrzeby ponownego zamknięcia. Jednak i bez pandemii w chłodniejsze miesiące często nie chce się wychodzić z domu. Powód jest banalny – pogoda. Mimo tego warto znaleźć czas na wspólną zabawę z dzieckiem. Dlaczego?

Ruch, czyli zdrowie i rozwój

Zabawy ruchowe rozwijają [...] uwagę, pamięć i twórczą wyobraźnię dzieci oraz kształtują silną wolę. Wywierają też dobroczynny wpływ na rozwój charakteru dzieci i takie jego cechy, jak samodzielność, śmiałość, pomysłowość, panowanie nad sobą, dokładność, zdyscyplinowanie – czytamy w opracowaniu specjalistów Powiatowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Poradnictwa Psychologiczno-Pedagogicznego w Górze. Bawiąc się, dziecko łączy więc przyjemne z pożytecznym. Nie ma co do tego wątpliwości Anna Wiktor-Stępień, nauczycielka przedszkolna i autorka bloga Przedszkolanka-Anka.

– Zabawa towarzyszy dzieciom od pierwszych tygodni życia. To właśnie poprzez nią uczą się nowych umiejętności, nabywają doświadczenia. Zabawa jest ich kluczem do świata – tłumaczy pani Anna. – Dziecko ma ogromną potrzebę ruchu, dlatego każdego dnia powinniśmy mu dać okazję do niego. Ruchu należy również uczyć, od najmłodszych lat. Zachęcać do aktywnego spędzania czasu.

Jak tego dokonać? Według nauczycielki: proponując pociechom zabawy ruchowe. Jak przekonuje pani Anna, aktywność wspomaga harmonijny rozwój dzieci – zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Zabawy dobrze oddziałują na ich tężyznę fizyczną i kondycję.

– Wpływają też na sferę emocjonalną i rozwój społeczny dziecka. Uczy się ono kreatywnego myślenia, współzawodnictwa, przegrywania, wygrywania, koncentracji – wylicza specjalistka.

Miejsce do zabawy. W bloku o nie trudniej, ale wszystko da się zrobić

Chyba nie trzeba dłużej przekonywać, jak ważny jest dla najmłodszych ruch przez zabawę. W domowych warunkach jej zorganizowanie może być sporym wyzwaniem – szczegól-

nie w bloku. Rodziny mieszkające w domkach czy szeregowcach z ogródkami z pewnością mają łatwiej. Ekspertka podkreśla, że w każdych warunkach powinniśmy zadbać o to, by pociecha miała wystarczająco dużo miejsca na swobodny ruch. Warto też urozmaicić przestrzeń. Najważniejsze jest jednak bezpieczeństwo.

– By je zapewnić, można przygotować specjalny kącik bądź osobne miejsce do zabaw; to oczywiście zależy od możliwości mieszkaniowych. Idealnie byłoby, gdybyśmy mogli bawić się w przydomowym ogrodzie. Tam o nic nie musimy się martwić. Uważać trzeba jedynie na sąsiadów – śmieje się pani Anna. – Wiadomo, nie wszyscy mają ogrody. Dlatego uważam, że do każdych warunków można się dostosować. Wszystko zależy od tego, w co chcemy się bawić.

Specjalistka poleca między innymi zorganizowanie w pokoju kącika wspinaczkowego. Wystarczy zawiesić drabinkę lub sznurek przy jednej ze ścian. W sieci znajdziemy też gotowe miniścianki wspinaczkowe i domowe drewniane place zabaw z niewielkimi zjeżdżalniami czy drabinkami. Taki zestaw nie zajmie dużo przestrzeni, a może zapewnić dziecku sporo radości.

Kiedy już zorganizujemy miejsce, czas na wybór zabawy, która

najbardziej spodoba się dzieciom – i będzie przyjemnością dla rodziców.

– Wszystko zależy od dziecka, ale zauważyłam, że większość maluchów kocha zabawy, podczas których może rzucać, biegać i skakać! Dzieci uwielbiają przeskakiwać, przechodzić przez przeszkody i chętnie się w to angażują. Poza tym można pomyśleć o rzucaniu do celu, torach przeszkód, zabawie piłką i w chowanego, zabawach naśladowczych. Wszystkie są dużymi atrakcjami dla maluchów, a w domu łatwo je zorganizować – przekonuje pani Anna. Jak dodaje, warto czasem zaproponować zabawę, w której nieco się... ubrudzimy.

Zabawa sensoryczna. Działanie na wszystkie zmysły

Nie bójmy się bałaganu. Możemy go trochę narobić podczas zabaw sensorycznych, coraz popularniejszych w szkołach i przedszkolach. Specjaliści przekonują, że powinniśmy je organizować także w domowym zaciszu. Dlaczego? Bo mogą być dla dziecka ogromną wartością.

Zabawy sensoryczne, jak wskazuje nazwa, angażują różne zmysły. Najprostsze z nich można zaproponować nawet rodzicom niemowlaków. Mają one dostarczać dzieciom bodźców, które po-

magają w lepszym zrozumieniu świata. Co ważne, zabawy sensoryczne są zwykle tanie: używa się do nich przedmiotów spotykanych w każdym domu.

– To zabawy celowo angażujące nasze zmysły. Dzięki temu wpływają pozytywnie na harmonijny rozwój układu nerwowego. Mamy przecież aż siedem zmysłów, a zabawy sensoryczne bazują właśnie na wykorzystaniu – wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku oraz układu zmysłowego przedsionkowego, odpowiedzialnego za równowagę, i proprioceptywnego, odpowiedzialnego za czucie głębokie z naszych mięśni i stawów – wyjaśnia Anna Wiktor-Stępień.

Przyznaje też, że rodzice czasem niesłusznie boją się zabaw sensorycznych. Przede wszystkim dlatego, że przymiotnik „sensoryczny” brzmi poważnie, sugeruje, że do zorganizowania zabawy może być potrzebna porada specjalisty. – Rzecz jasna, istnieje również terapia integracji sensorycznej, która wykorzystuje takie zabawy. Jednak my, bawiąc się z dzieckiem w ten sposób, nie wyrządzimy mu żadnej krzywdy. Nie ma takiej możliwości. Musimy jedynie je obserwować i reagować na to, jak podobają mu się nasze propozycje.

Co jest potrzebne do zabawy sensorycznej? Na przykład farby, których można użyć do malowania palcami rąk lub nóg. Zmysły angażuje także banalne huśtanie się na huśtawce lub równoważni i pokonywanie torów przeszkód. Do zabawy przyda się rozciągliwa masa, choćby dostępne w sieci i specjalistycznych sklepach „glutki” i „slime’y”. Przydatne będą też produkty spożywcze, między innymi przyprawy, których dzieci użyją w kolażach i innych pracach plastycznych. Część poradników poleca „pudło rozmaitości”: dziecko może poszukiwać w nim niewielkich zabawek czy figurek, ukrytych w gąszczu gumek albo piórek. Istnieją również zabawy o wiele bardziej brudzące, takie jak gra w kółko i krzyżyk w... piance do golenia.

Czas poświęcony dziecku jest bezcenny

Jak wynika ze statystyk, dzieci niespecjalnie garną się do ruchu. Na nadwagę cierpią już te poniżej 3. roku życia – i to aż 10% z nich. Wśród nastolatków ta wartość wzrasta do 30%. Najmłodszy według specjalistów powinni być



Fot. 123RF

Nie bójmy się bałaganu! Zabawy sensoryczne mają olbrzymią wartość dla dziecka

aktywni przez 90 minut dziennie. Niestety, ostatnio z zabawą w realu wygrywa rozrywka w Internecie.

– To często wygląda tak: dziecko ogląda bajki w telefonie lub telewizorze, rodzic zajmuje się sobą. A przecież wspólna zabawa z dzieckiem to najcenniejsze, co możemy mu dać. Ono często nie potrzebuje nowych zabawek czy smartfona. Najgorzej, jeśli rodzica nie ma obok – stwierdza Anna Wiktor-Stępień. – Nie mówię „nie” nowoczesnym technologiom, jeśli są wykorzystywane z umiarem i pod czujnym okiem rodzica. Inaczej sytuacja wymyka się spod kontroli. To czas spędzony z rodzicem daje dziecku najwięcej.

A rodzice nierzadko poświęcają dzieciom za mało uwagi. Potwierdzają to brytyjskie badania przeprowadzone na zlecenie fir-

my Center Parcs. Jak się okazuje, w domu bawi się zaledwie 9% dzieci w wieku od 4 do 11 lat. Za to rodzice chętnie posyłają pociechy na dodatkowe zajęcia – chodzą na nie nawet 4-latki. Dlatego najmłodszy mają coraz mniej wolnego czasu: na nieplanowaną, spontaniczną zabawę poświęcają tylko 1,5 godziny tygodniowo.

– Wielu rodziców desperacko stara się postępować jak najlepiej dla dzieci. Zawozi je do szkoły i ze szkoły, na piłkę, tańce, karate, potem przywozi do domu i odrabia z nimi lekcje lub czyta. W rzeczywistości badania oksfordzkie dowodzą, że to właśnie w czasie niezaplanowanym dzieci uczą się najwięcej – przekonuje autor badania, dr Sam Watts, cytowany przez portal mamadu.pl. A według Anny Wiktor-Stępień rodzic nie musi starać się „desperacko”. Wystarczy, że będzie obecny.

– Jak ma się tworzyć więź i zaufanie pomiędzy rodzicem a dzieckiem, jeśli tego pierwszego obok dziecka nie ma? Pociechy dostają nowe sprzęty tylko po to, by zajęły się same sobą. Z drugiej strony znam rodziców, którzy każdą wolną chwilę poświęcają dzieciom: bawią się z nimi, oglądają wspólnie filmy, grają w gry planszowe, wyjeżdżają na wycieczki. Są i tacy, co pracują na dwa etaty. Dzieci przebywają na świetlicy lub w przedszkolu do późnego popołudnia, później są odbierane przez zmęczonych dziadków, a rodziców widzą jedynie wieczorem. A to, jak rodzic zajmuje się dzieckiem, łatwo poznać po zachowaniu malucha.

Bez zabawy nie ma rozwoju – tymi słowami można podsumować wypowiedzi specjalistów. Warto wziąć je sobie do serca. I być razem ze swoim dzieckiem.

Ćwicz bezpiecznie i bez wychodzenia z domu!



Zachęcamy do odwiedzenia nowej strony www.rodzinaanastart.pl. Poza mnóstwem porad, wywiadów i inspirujących historii znajdziesz tam także nowość: filmy z instruktą do samodzielnych ćwiczeń w domu. Jak zorganizować ćwiczenia dla dzieci bez profesjonalnego sprzętu? Dzięki treningowi „Pozamiatane” dowiesz się, że aby spędzić aktywnie popołudnie, wystarczy miotła albo pluszak. Jak w czasie *home office* rozluźnić zmęczony pracą siedzącą kręgosłup? Dzięki treningowi przygotowanemu przez fizjoterapeutkę poczujesz ulgę i się zrelaksujesz. Jakich błędów unikać podczas samodzielnych ćwiczeń? Jaki trening jest odpowiedni dla seniora? Tego wszystkiego dowiesz się ze strony www.rodzinaanastart.pl. Ćwicz wspólnie z profesjonalistami, którzy opracowali zestaw filmów treningowych. W dobie pandemii ćwiczenia w domu mogą być idealną alternatywą dla treningów na siłowni lub zorganizowanych zajęć sportowych dla dzieci.

Rozciągaj się! Gibkość jest niezbędna na każdym etapie życia

Gibkość to zdolność do wykonywania ruchów w dużym zakresie. Z czasem ta umiejętność maleje, zwłaszcza u osób nieaktywnych fizycznie. Dla niektórych seniorów pokonanie wyższego progu czy włożenie bluzy przez głowę może stanowić wyzwanie. Jak dbać o to, by nie tracić gibkości?

Ćwiczenia zorientowane na poprawę gibkości to stretching. Służy on rozciąganiu oraz zwiększaniu elastyczności mięśni i więzadeł. Wyróżnia się stretching dynamiczny i statyczny. Z uwagi na mniejsze ryzyko kontuzji to właśnie ten drugi, polegający na powolnym i łagodnym napinaniu mięśni, rekomenduje się zwłaszcza osobom starszym. Trening jest stopniowy i nie powinien powodować bólu (jeśli zaczynamy odczuwać dyskomfort, rezygnujemy z danego typu ćwiczeń).

W zależności od potrzeb możemy wykonywać ćwiczenia na plecy, biodra, uda i stopy. Najlepiej zadbać o wszystkie partie ciała, a szczególną uwagę poświęcić stawom z najbardziej ograniczoną ruchomością.

W przypadku stretchingu kluczowe znaczenie ma technika. Ćwiczenia wykonane niezgodnie z zasadami lub niedbale nie przyniosą rezultatów, a co więcej: mogą narazić na kontuzje. Bardzo ważna jest także cierpliwość, bo na efekty trzeba trochę poczekać.

Na gibkość wpływają: wiek (u młodszych osób jest ona większa), płeć (bardziej gibkie

są kobiety), budowa anatomiczna, ale też zmęczenie... i pora dnia: najwyższą gibkość osiągamy około południa. Stretching powinna rozpocząć krótka, 5-, 10-minutowa rozgrzewka, a po części właściwej należy przeprowadzić 5-minutowe rozluźnienie – ćwiczenia wyciszające.

Przykładowe ćwiczenia na gibkość:

Ćwiczenie 1. Usiądź na krześle. Lewą stopę oprzyj o podłogę, prawą nogę załóż na lewą. Prawą stopą wykonuj krążenia – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, później w przeciwną stronę. Powtórz ćwiczenie lewą stopą.

Ćwiczenie 2. Połóż się na plecach, najlepiej na macie lub materacu. Ugnij nogi w kolanach. Oprzyj całe stopy o matę. Wyprostuj lewą nogę i unieś ją do góry – obydwie kolana powinny znajdować się w jednej linii. Spróbuj wytrzymać tak przez 5 sekund. Wróć do pozycji początkowej i odpocznij. Powtórz ćwiczenie prawą nogą.

Ćwiczenie 3. Stań przodem do ściany w odległości około 10 centymetrów. Unieś ręce w górę, oprzyj palce o ścianę. Następnie staraj się sięgać nimi coraz wyżej. Kiedy osiągniesz maksymalną wysokość, opuść ręce i odpocznij. Powtórz ćwiczenie.

Ćwiczenie 4. Stań przy ścianie i oprzyj o nią lewą dłoń. Maksymalnie ugnij prawą nogę w kolanie. Chwyć prawą ręką za staw skokowy



Fot. 123RF

i staraj się przyciągnąć stopę aż do pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji przez około 10 sekund (możesz powoli odliczać). Kolana powinny znajdować się w tej samej linii. Stój prosto, nie pochylaj się. Po zakończeniu rozluźnij prawą nogę. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.