



## Odpowiednia aktywność fizyczna dla każdego

W przypadku podejmowania decyzji o większej aktywności fizycznej należy wcześniej skonsultować się z lekarzem, czy wybrana aktywność jest odpowiednia przy określonym stanie zdrowia.

Warto skorzystać z aktywności fizycznej w zorganizowanej grupie. Grupa zawsze motywuje, zachęca do stałego uczęszczania na zajęcia, ma w sobie element rywalizacji i stanowi miejsce wsparcia. Motywuje również do pokonywania trudności w przypadku ograniczonej sprawności.

Przed każdą planowaną aktywnością fizyczną np. przed przejażdżką na rowerze czy spacerem z kijkami należy zrobić rozgrzewkę. Wystarczy rozruszać wszystkie stawy – może to być np. kilkakrotne zgięcie ręki w łokciu, wznoszenie ramion w górę kolejno raz jednego, potem drugiego. Rozgrzewka powinna trwać najwyżej 10 minut i nie powinna przerodzić się w regularne ćwiczenia. Po niej przechodzimy do zaplanowanej aktywności i obowiązkowo na sam koniec należy wykonać kilka ćwiczeń rozciągających czyli poprzeciągać się na wszystkie strony podobnie jak to robią np. koty. Rozgrzewka - podstawowa aktywność fizyczna - ćwiczenia rozciągające jest to obowiązkowa procedura przy wszystkich aktywnościach fizycznych.

Z jakich aktywności warto skorzystać przy schorzeniach reumatycznych?

1. **Gimnastyka dla seniorów.** Jest korzystna dla osób w każdym wieku: poprawia sprawność ogólną: fizyczną i psychiczną. Są to ćwiczenia wolne i urozmaicone zmuszające do pracy wszystkie mięśnie. Jest to gimnastyka o umiarkowanej intensywności mająca poprawiać jakość życia poprzez ułatwienie wykonywania podstawowych codziennych czynności.
2. **Ćwiczenia w wodzie.** Odpowiednie dla osób lubiących przebywanie w wodzie. Z uwagi na to, że woda daje odciążenie, wykonywanie ćwiczeń w wodzie jest łatwiejsze. Ryzyko kontuzji w czasie takich ćwiczeń jest dużo mniejsze niż w trakcie ćwiczeń na sali gimnastycznej czy świeżym powietrzu. Dla ćwiczeń w wodzie nie ma ograniczeń wiekowych. Są to ćwiczenia z przyrządami lub bez. Praktykowany jest również aerobik w wodzie – czyli dynamiczne ćwiczenia przy muzyce.
3. **Nordic walking.** Jest to chodzenie przy pomocy 2 kijków – całoroczna aktywność stworzona dla narciarzy biegowych. Używanie kijków powoduje pracę całego ciała. Intensywność używania kijków wpływa na intensywność i szybkość kroków. Praca z kijkami odciąża stawy kolanowe i biodrowe oraz kręgosłup. Do chodzenia nadaje się każde miejsce i każda pora roku. Poprawia kondycję, polepsza oddychanie i pracę serca i układu krążenia, wpływa na rozwój mięśni i ich siłę, poprawia stabilność i sylwetkę. Jest sporo nieporozumień wynikających ze sposobu używania kijków. Wiele osób wcześniej używało kijków do chodzenia po górach – są to kijki trekkingowe, których używa się na zgiętym łokciu, a ich zadaniem jest ułatwienie wspinania się czy schodzenia poprzez przenoszenie na nie ciężaru ciała – są krótkie i stanowią formę podparcia, a więc stawiamy je przed sobą. Kijków do nordic walking używa się jak w narciarstwie biegowym – na lekko zgiętym łokciu i stawiamy za sobą – są dłuższe, a ich rolą jest odciążenie w chodzeniu. Najprościej dopasować kijki trzymając ręce wzdłuż ciała i zginając łokcie pod kątem prostym – odległość od ziemi do górnego końca dłoni +ok. 5 cm. Jeżeli przy używaniu kijków w nordic walkingu bolą barki, oznacza to niewłaściwą technikę chodzenia. Ból w stawach skokowych może być spowodowany zmianami w stopach i problem może zostać rozwiązany dzięki zastosowaniu odpowiednich wkładek. Długość kija do nordic walking zależy od wzrostu i proporcji ciała.
4. **Jazda na rowerze.** Odpowiednia aktywność dla każdego. Informacja dla pacjenta po wstawieniu endoprotezy stawu kolanowego lub biodrowego dotyczy nie samej jazdy a ryzyka upadku. Ryzyko to można wyeliminować poprzez korzystanie z roweru trójkołowego. Jazda na rowerze odciąża stawy kończyn dolnych i zwiększa siłę mięśni, dodatkowo jazda na rowerze poprawia poczucie równowagi. Nawet jazda na rowerze stacjonarnym zwiększa poczucie równowagi przy chodzeniu. Podobnie jak

nordic walking jazda na rowerze poprzez kontakt z naturą przynosi korzyści również dla naszej psychiki: poprawia samopoczucie i zmusza do wyjścia z domu. W przypadku wstawienia endoprotezy stawu kolanowego możliwe jest zgięcie kolana do 120° - do wchodzenia po schodach krokiem naprzemiennym wystarczy 90°, a do schodzenia również krokiem naprzemiennym 110°, a więc endoproteza nie powinna utrudniać pedałowania. Jeżeli tak jest, warto spróbować podwyższyć siodełko, a jeżeli to nie pomoże skontaktować się z lekarzem lub rehabilitantem.

5. **Pilates.** Ćwiczenia wywodzące się z tańca klasycznego i treningu bokserkiego z początku XX wieku. Celem tych ćwiczeń jest wzmacnianie mięśni. Koncentrują się one głównie na odcinku lędźwiowym kręgosłupa i ich zadaniem jest zmniejszenie dolegliwości ze strony kręgosłupa i poprawa sylwetki. Dolegliwości bólowe kręgosłupa ulegają zmniejszeniu poprzez spełnianie swoich funkcji przez mięśnie kręgosłupa. Ćwiczenia rozciągające poprawiają sylwetkę. Poprawia się również koordynacja ruchowa dzięki ćwiczeniom naprzemiennym (np. lewa ręka-prawa noga). Te ćwiczenia wymagają skupienia. Wiele ćwiczeń polega na przeciąganiu się, co uelastycznia więzadła. Są również ćwiczenia oddechowe mające na celu usprawnienie sposobu oddychania.
6. **Taniec.** Oficjalna definicja określa taniec jako „zespół zjawisk ruchowych będący transformacją ruchów naturalnych, powstający pod wpływem bodźców emocjonalnych, zazwyczaj skoordynowany z muzyką”. Już z samej definicji wynika, że taniec jest wskazany dla każdego.
7. **Tai Chi.** Jest to forma ćwiczeń zaadaptowana ze stylu walk chińskich. Ćwiczenia te mają za zadanie poczuć własne ciało, uzyskać świadomość ruchów. Działają relaksująco na ciało i umysł. Sekwencje ruchów są wykonywane bardzo wolno. Dla tej formy ćwiczeń nie ma ograniczeń wiekowych. Ciekawą ofertą jednego ze stowarzyszeń Tai Chi są „grupy odzyskania zdrowia”, gdzie uczestnicy są dobierani pod względem dolegliwości a nie wieku.
8. **Joga.** Ćwiczenia głównie rozciągające wykonywane powoli. Jeżeli sam sposób ćwiczeń i filozofia łącząca się z ich wykonywaniem odpowiada, są one jak najbardziej korzystne. Podobnie jak pilates joga wymaga dużej koncentracji. Wspomaga wewnętrzne wyciszenie i wygaszanie emocji.
9. **Robótki ręczne.** Jest to nie tylko szydełkowanie i robienie na drutach, ale także wycinanki, prace w glinie, malowanie. Dla osób z chorobami reumatycznymi są to zajęcia jak najbardziej wskazane, bo wymuszają pracę ręki i utrzymanie jej sprawności. Wybór zajęcia zależy od zainteresowań.

W przypadku wahań w przebiegu schorzenia reumatycznego (remisja-zaostrenie), należy mieć punkt odniesienia co do aktywności fizycznej – jej czasu, częstotliwości, intensywności. Punktem odniesienia powinna być typowa aktywność fizyczna w okresie remisji lub niskiej aktywności choroby. Z uwagi na zaostrenie choroby aktywność fizyczną się ogranicza, a przy zmniejszeniu dolegliwości wraca się do aktywności. Nie należy wtedy „nadrabiać zaległości” za okres ograniczonej aktywności tylko stopniowo wracać do aktywności w okresie remisji. W przeciwnym razie możemy sobie zaszkodzić podobnie jak przy niedobranym zestawie ćwiczeń.

Ćwiczenia z obciążeniem zależą od stopnia zmian w stawach i powinny być skonsultowane z lekarzem. Najprostszym sprawdzeniem jest próba wykonania ćwiczenia z małym obciążeniem (0,5 kg). Jeżeli przy tej próbie wystąpi ból, należy zrezygnować z obciążenia.

*Materiał przygotowany przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii na podstawie wykładu mgr Katarzyny Kowalik, rehabilitantki w Klinice Rehabilitacji Reumatologicznej Instytutu Reumatologii, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”*