



A MOZGÁS ÉLET

A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA: **BÉRES**

SPORTOS EGYENSÚLY

A testmozgás számtalan kór megelőzését segíti, a klasszikus civilizációs betegségek mellett a mentális problémák is nagyobb eséllyel kerülhetők el vele. Mindez nemcsak elmélet: a tudomány már több kórkép esetében is alátámasztotta ezt.

Szöveg - Szabó Emese

◆ A sport segít megelőzni számos olyan olyan betegséget, amelynek kialakulása összefügg az életmódbeli tényezőkkel. „Tipikusan ilyenek az anyagcsere-betegségek, így például a diabétesz, de ilyen a magas koleszterinszint, illetve minden olyan szív- és érrendszeri probléma – például az érszűkület –, ami ahhoz is köthető” – mondja dr. Babai László orvos-természetgyógyász. A mozgás segíti a magas vérnyomás megelőzését is, egyben pedig csökkenti az agyvérzés kockázatát. Bizonyított az is, hogy szerepe lehet egyes ráktípusok megelőzésében: ilyen az emlődaganat és a prosztaták. A demencia megelőzését szintén segíti a sportos életmód.

A vázizomrendszer betegségei közül a porckopást és a csontritkulást lehet kiemelni. Ennek oka, hogy aki sportol, annak eleve magasabb a csontdenzitása, tehát jobb állapotból kezdenek romlani a csontjai, másrészt a folyamatos használat miatt a szervezet is „úgy gondolja”, hogy a csontokra szükség van, ezért később kezdi meg leépítésüket. Hasonló a helyzet a porcokkal, méghozzá azért, mert azok „kenőanyaga” – az ízületi folyadék – mozgás hatására termelődik.

AHHOZ, HOGY A MEGELŐZŐ HATÁS MEGLEGYEN, FONTOS A MOZGÁS IDŐTARTAMA ÉS MIKÉNTJE. „A SZAKMAI AJÁNLÁSOK SZERINT EHÉZ HETI 150 PERC KÖZEPES INTENZITÁSÚ KARDIÓMOZGÁSRA ÉS KÉTSZER 30 PERC IZOMERŐ NÖVELÉSRE VAN SZÜKSÉG. FONTOS AZ IS, HOGY AZ EGYES ALKALMAK KÖZÖTT NE TELJEN EL TÖBB MIINT 72 ÓRA” – EMELI KI BABAI DOKTOR.

A rendszeres mozgás a mentális betegségek megelőzését, sőt, kezelését is segíti, nélküle mondhatni elképzelhetetlen a gyógyulás. „Bár közhelynek tűnik, a test és a lélek elválaszthatatlan, jól jelzi ezt az is, hogy a mozgásnak bizonyítottan szorongásoldó hatása van. Mégpedig azért, mert a szorongás tulajdonképpen a vegetatív idegrendszer túlműködése, állandó ingerlése miatt alakul ki” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, sportkonzultáns. Hozzáteszi, hogy ha csökkenteni akarjuk ezt a túlműködést, akkor muszáj mozogni, azzal lehet ugyanis megteremteni az egyensúlyt.

A depresszió szintén olyan betegség, amelynek megelőzését és terápiáját nagyban könnyíti a sport. „Erre külön szak kifejezést is használnak, úgy mondják: depressziós bolyongás. Ezt arra értik, amikor az érintettek elkezdnek járni. Ezt nem véletlenül teszik, lévén az olyan monoton izommozgás, mint amilyen a gyaloglás, hat a dopaminközpontra, méghozzá úgy, hogy ez csökkenti a depressziós tüneteket. Ez tehát egyfajta öngyógyító tevékenység a betegek részéről” – magyarázza a pszichológus. A stresszből eredő pszichés problémák kialakulásának esélye szintén csökkenthető aktív életmóddal, mivel az ilyesmi oldja a feszültséget, ezáltal pedig megszünteti, vagy legalábbis mérsékli a kiváltó okot. ◆



MIÉRT FONTOS A MOZGÁS AZ ÉLETBEN, AZ ÉLETEMBEN? EZZEL A KÉRDÉSSSEL INSPIRÁLTUK A KÖVETKEZŐ SOROKAT.



Kép - Emmer László

BAGDY EMŐKE:
Nincs ellenérv

Miért fontos az életemben a mozgás? Elsősorban azért, mert szeretem. Tudom, hogy amit szeretettel művelünk, annak a hatása megsokszorozódik. Másodsorban azért, mert tanulmányozom az egészségpszichológiát, és meggyőző érvek szólnak a mozgás egészség- és élettartam növelő hatásai mellett.

Még gyógytornász időszakomból ered a naponkénti „kondicionálás”. Tudatosan, izomcsoportokat edző módon dolgoztunk a testünkkel, ez a mindennapjaim részévé vált. Pszichológusként is kedveltem, tanítottam és kutattam az úgynevezett mozgásalapú relaxációs módszereket, amikor csak feszítenünk kell bizonyos izmokat, a lazítás pedig természetes válaszként jön létre a szervezetben. Az egészség maga is a szervek programozott ritmusa szerinti működések közötti összhang, a harmónia maga. Nincs ellenérv, mozogni jó és egészséges. Ha meggondoljuk, hogy egy egyszeri negyedórás sétával ötszáz kalóriát égetünk el, nem habozhatunk. A mozgás mellett szóló érvek egy része a mozgásszegény életmód ártalmaival függ össze, pl. a magas vérnyomás, a szív és keringési zavarok, az ízületi problémák, a végbélrák stb. Az érvek másik része a mozgás hatásának dicsérete, még hallani is kellemes: karban tartja a keringést, az ereket, a szívet, az izomanyagcserét, vércukor és zsír felhasználását, emésztőszerveket, immunaktivitást, és így tovább. Lelkileg élénkké, derűssé tesz, vitalizál, energizál, fokozza az életerőt és életkedvet.

Ma nem ismerünk egyszerűbb, hatékonyabb és kellemesebb stresszkezelési eljárást a mozgás különféle módjainak és módszereinek felhasználásánál, élnünk kell velük, ha élni akarunk és egészségre, harmóniára vágyunk.

„MA NEM ISMERÜNK
A MOZGÁSNÁL EGYSZERÜBB,
HATÉKONYABB ÉS
KELLEMESÉBB
STRESSZKEZELÉSI
ELJÁRÁST.”



HARMINCHÁROM ÉVESEN ÉRTETTEM MEG, MI AZ, AMI HIÁNYZOTT AZ ÉLETEMBŐL.

SZALÓKI ÁGI:

Amikor felborul a bicikli...

Valahol azt olvastam, az élet olyan, mint a biciklizés: ha szeretnénk megtartani az egyensúlyt, mozgásban kell maradnunk. Bár képesek vagyunk ennek értelmezésére, valódi megértést csak akkor nyerünk, amikor meg is éljük az egység élményét, test és lélek egyensúlyát, az egészséget. Ösztönösen érezzük gyerekkorunkban, hogy a mozgás örömforrás. Mozgással játszunk, tanulunk, felfedezünk, ismerkedünk, kifejezzük, definiáljuk magunkat. Kicsik vagyunk, nagyok, gyorsak és lassúak, közeledünk és távolodunk. Változunk, átváltozunk, utánzunk. Bármivé válhatunk. Nem számít, hogy hol vagyunk, jól vagyunk.

Aztán jönnek az elvárások, a szokások, felesleges szabályok, jön a viszonyítás, a verseny és jönnek a prioritások, amelyek eredménye, hogy a mozgás az életünkben egyre inkább háttérbe szorul. Az iskolába kerülés után nem sokkal a gyerekek tartásproblémáival küzdenek, koncentrációjuk gyenge, idegzetük labilis. Miért is kényszerítjük őket ülésre, egy helyben maradásra, mozgás nélküli életre? Miért engedjük, hogy a vidám, szárnyaló fantáziájú kisgyerekek megrendszabályozott, önbizalmától megfosztott, testétől külön létező lényként éljen?

Nagy bánatom, hogy gyerekkoromban szüleim nem törekedtek arra, hogy rendszeresen mozogjak. Művészitornára jártam, néptáncoltam, úsztam is rövid ideig, de mind abbamaradt. A szüleim sokat dolgoztak, pluszmunkát végeztek és tanultak is, elváltak, költöztünk. Azt hiszem, a rohanásban megfeledeztek a mozgásórámról. Egy ideig édesapámmal túrázni jártunk a Tátrába, ott komoly utakat tettünk meg. Ezek a túrák örök élményt adtak és erősítették bennem az akaraterőt, a céltudatosságot. A túrázást azonban kis idő után hanyagoltam. Dekadens kamaszként megvettem a testmozgást. A gimnáziumi testnevelésórákat igyekeztem megúszni. Sikerélményt adott ugyan, hogy gyorsan másztam kötélre, rúdra, hogy a kötelező időméréses futásban az elsők között értem célba, de hamar visszazuhantam. Dohányozni kezdtem, a könnyű drogokkal ismerkedtem. Első és egyetlen mozgásos örömforrásom egyetemista éveim elején a táncház volt. Hetente kétszer moldvai és gyimesi táncokat táncoltam. Egy komolyabb kardioedzéssel ért fel egy-egy áttáncolt este, de hiábavaló volt az esti tánc, egészségem akkoriban nagyobb kárt szenvedett, mint amennyit épült. Az alkohol, a dohányzás, a drog, az éjszakázás megviselt. Rossz döntéseket hoztam, mert nem tudtam, ki vagyok, mi a célom. Nem tudatosság, csak pillanatnyi ösztön vezérelt. 23 éves koromban 40 kilósan az ágyat nyomtam, depressziós lettem. Pszichiáter segítségét vettem igénybe és konditerembe jártam, rávettem magam az evésre és újra énekelni kezdtem. Nem sokkal később elkészítettem első szólólemezemet, lettem a cigarettát, a drogot. Piacra jártam, főztem és gyerekeknek kezdtem énekelni. Rátaláltam a pilatesre. Figyeltem a légzésem és a mozgásom kapcsolatát. Pár év után újra enyhe depresszió, komoly fejfájás gyötört, nyugtalanság, görcs és feszültség volt bennem, de már tudtam, hogy van remény: magánórákat vettem egy tánctanártól, hogy újra rátaláljak magamra. Egy meditációs kurzusra vezetett innen az utam, majd a jógaszőnyegre. A jóga útja nem a szenvedés, ne szenvedj, mondta gyakran a tanárom. Harminchárom évesen értettem meg, mi az, ami hiányzott az életemből.

A gyakorlásom mindennapossá vált. Az astanga jóga mozgásos meditáció, test és lélek összehangolása. De a szőnyegről lelépve nem ér véget a gyakorlás. Az élet minden területén gyakorolhatok figyelmet, odaadást, szeretetet, könnyedséget, alázatot, egyensúlyban levést. Az érzékeim kifinomultak, színek, illatok, ízek jöttek, új felfedezések. Kevesebbet szenvedtem, megerősödtem, pontosabb, gondosabb, gond nélkülibb, hajlékonyabb és nyitottabb lettem. Rám talált a szerelem is. Eltelt pár év s most újra egy nehezebb korszakon vagyok túl. A rendszeres mozgás egy ideje megint hiányzik az életemből. Azonban biztató, hogy már tudom, mi az, amit keresek, mi az, amit nem szabad elhagynom, mert ha elhagyom, magamat hagyom el. Ha nem vagyok mozgásban, felborul a bicikli.



EGYEDÜL NEM SZERETEK EDZENI, ALAPVETŐEN CSAPATJÁTÉKOS VAGYOK, EMIATT IS KEDVELTEM A LABDAJÁTÉKOKAT.

GÁJER BÁLINT:

A színpadon túl

Pedagóguscsaládból származik, édesanyja óvónő, édesapja testnevelőtanár, aki Marcaliban abban az általános iskolában tanított, ahová maga is járt, ő volt a sulis kézilabdaedzője is. Valószínűleg innen ered a sportág iránti szeretete. „Talán 7 éves lehettem, amikor elkezdtem kézilabdázni, amit a középiskola harmadik osztályáig folytattam. Zenélni 10 éves koromban kezdtem el, a Marcali Városi Zeneiskolában, Sárkány Zsolt ütőhangszeres kamaraművész növendékeként. Attól kezdve a sport és a zene párhuzamosan ment egymás mellett” – meséli a zenész. Általános iskolák közötti versenyeken is játszottak kézilabdameccseket, az egyik alkalommal még a mezőny legjobb játékosának is választották. Később azért is ment Veszprémbe, mert profi kézilabda-karrierről álmodott: a legjobbaktól akart tanulni, ezért az akkori Fotex csapatához járt edzeni. Aztán egy szerencsétlen baleset miatt lesérült, gipszelni kellett a lábát, emiatt fél évre ki kellett hagynia az edzéseket. Ez idő alatt jött rá arra, hogy a zene nagyobb örömet ad neki: a labdajátékot abbahagyta, helyette beiratkozott a veszprémi zeneiskola ütőszakára. Az érettségi után Keszthelyre került, majd Székesfehérvárra a Dr. Lauschmann Gyula Zeneművészeti Jazz Szakközépiskola jazz-ének szakára. Ezután vették fel a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem jazz-ének, előadóművész-tanár szakára. Sajnos a gimnázium után már testnevelésóra sem volt, így a mozgás szépen lassan kikerült az életéből.

„Egyedül nem szeretek edzeni, unalmasnak tartom a konditermet, alapvetően csapatjátékos vagyok, emiatt is kedveltem a labdajátékokat. Persze a színpadon is mindig mozgásban vagyok, de így harminc felett már indokoltnak érzem, hogy legalább kardiozni eljárjak vagy fussak.” A Dalban is az volt a fogadalma, hogy ha bejut a „Speed Bump” című legújabb dala az Eurovíziós Dalfesztivál döntőjébe, akkor újra belevág a sportba. Persze ettől független is szeretné újra elkezdni az aktív mozgást, de a műsor stábjában az életmódváltás első mozzanatait így is figyelemmel kísérheti.

A mozgást a tervek szerint „felügyelet” mellett kezdi el újra. Szerencséje van, mert korábbi táncosa Zsigmond Regina fitnessbajnok, aki világversenyen is volt első helyezett, jelenleg személyi edzőként dolgozik: az edzésterv kialakításában az ő segítségét fogja kérni. Mindenképpen kardio jellegű mozgásban gondolkodik, a célja nem az izomnövelés.

Korábban tervezte, hogy beszerez egy futópadot, de végül letett erről. Inkább a szabadban fut, de csak ha jó idő van: télen nem kockáztathatja, hogy megfázzon, a hangja miatt nagyon óvatossá kell lennie. Tavaly nyáron az SOS Gyermekfalunagyköveteként 10 kilométert futott: ez komoly kihívás volt számára, mivel nem volt edzésben, de 60 percen belül tudta le a távot. ♦



Árulkodó fájdalom

Megesik, hogy fáj a sport, aminek oka jobb esetben az izomláz, rosszabb esetben viszont az, hogy a szervezet így jelzi: problémája van. Az ilyen jellegű panaszok mögött számos mozgásszervi betegség állhat, a rájuk utaló jeleket pedig nem szabad nem észrevenni.

Szöveg - Szabó Emese

GERINC

Ha valakinek a gerincén kopásos elváltozások vannak, akkor minden olyan mozgásformánál jelentkezhetnek fájdalmak, amelyek hajlógatással, emelgetéssel járnak. Például már akkor is, ha valaki az edzőteremben kisebb súlyokkal dolgozik. Vannak olyan sportok is, amelyeknél ezek a panaszok elég egyértelműen megmutatkoznak: „Akinek deréktáji kopásra vagy meszesedése van, annak jellemzően komoly derékfájdalmat okoz a tenisz és a squash. Ugyanez a helyzet akkor, ha a gerinccsigolyák közt csúszás jött létre: ez esetben akkor is jelentkezhetnek panaszok, ha sokat kell állni” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Hozzáteszi, hogy ha a fájdalom mellett zsibbadás is jelentkezik, már az ideggyulladás és a gerinc sérv gyanúja is felmerülhet. Tenisznél a derék mellett gyakori panasz a teniszkönyök, amelynél az íntapadások és a szalagok lesznek gyulladtak. Ez a probléma szintén nagy fájdalommal jár.

TÉRDEK

Az olyan csapatsportoknál, amelyeknél sokat kell ugrálni – például a kosárlabdánál vagy a kézilabdánál – könnyen megfájdulhatnak a térdek is. Ennek oka egyszerűen az, hogy esetükben rendszeresen nagyobb ütést, nagyobb terhelést kap az ízület. Síelésnél szintén a térd kaphat komoly terhelést, és mivel fájdalma ez esetben is jelezhet kopást, komolyan kell venni az efféle jeleket. Podlovics doktornő arra is föl hívja a figyelmet, hogy a sérüléseket, sibaeseteket fiatalabb korban sem szabad elbátortellizálni, azok ugyanis a későbbiekben is gondot okozhatnak, meglazulhatnak a szalagok. Emiatt pedig a későbbiekben már nagyobb lehet az esélye, hogy az érintett ízület újból kificamodjon.

Ha ráadásul nemcsak az újbóli balesetek veszélyét növeli, hanem mivel emiatt az ízület eleve instabillá válhat vagy túlterhelődhet, a porcok kopásai is korábbi életszakaszokban jelentkezhetnek. Ennek valószínűségét a ficamok utáni fásli-zással, ízületi rögzítők használatával lehet csökkenteni. Ezek mellett segíthetnek a porcregeneráló készítmények és étrendkiegészítők is, főleg akkor, ha az ízületek általánosságban is nagyon igénybe vannak véve. Ha ez a helyzet, az ilyen készítményeket már a harmincas éveinkben is érdemes szedni.

ÍZÜLETEK, KOPÁSOK

A futásnál és hosszabb gyaloglásnál jellemzően szintén a térd szokott fájni: ez hasonlóan utalhat térdkopásra, ugyanúgy, ahogy a csípőtáji fájdalom jelezhet csípőkopást. Utóbbi a futás mellett jól érzékelhető minden olyan sportnál, amelynél magasabbra kell lépni, lábat kell emelni. Ez esetben különösen árulkodó jel az, ha elindulásakor vagy a pihenőt követő nekirugaszkodáskor jobban fáj a csípő, illetve a térd, mint egyébként. Úszás közben a nyak kezdhet el fájni, főleg akkor, ha valaki frizurája védelme érdekében nagyon mereven kitarítja a fejét a vízből. Ez viszont nem feltétlen ízületi probléma, okozhatja egyszerű izomfájdalom vagy izomgörcs is. Viszont akármi is legyen a kiváltó ok, arra mindenképpen figyelni kell, hogy mellúszáskor a fejet igenis mozgassuk, és még akkor se féljünk vízbemerítésétől, ha utána garantáltan haját kell szárítani. A későbbi problémák így nagy eséllyel megelőzhetők. Ha valaki már idősebb, akkor a szokásos edzés helyett érdemes szénior tornára járnia, sétálni vagy hosszabban gyalogolni. Remek választás lehet az egész testet átmozgató nordic walking is, ami a bot miatt remekül tehermentesíti az ízületeket.

Kép - Profimedia - Red Dot



Mindez növeli az izomerőt, és egyben szellemi kikapcsolódást is jelent. Nagyon fontos, hogy a rendszeres mozgásra azok is ügyeljenek, akik már ismert ízületi kopással küzdenek. Esetükben ez nélkülözhetetlen, mert ha elmulasztják, elgyengülnek az izmok, és még sérülékenyebbé válnak a porcok. Persze a mérték nagyon fontos, túlzottan megterhelő sportot pedig nem szerencsés választani.

NÉMA ELVÁLTOZÁS

Az osteoporózisra különösen ügyelni kell, amely fájdalmat jellemzően nem okoz, viszont a csontokat ettől függetlenül törékenyebbé teszi. Nem véletlenül nevezik néma járványnak. „Azoknál a sportágaknál, amelyeknél hirtelen csavaró mozdulatokra van szükség, ilyen esetben a bordák is könnyen elrepedhetnek. Ugyanígy fokozottan veszélyesek a hirtelen emelések” – emeli ki Podlovics doktornő. Hozzáteszi, hogy az efféle kockázatokra nemcsak az idősebbeknek kell figyelniük, hanem azoknak a fiataloknak is, akik valamilyen betegség miatt szteroidtartalmú gyógyszereket szednek. Esetükben ugyanis a kortól függetlenül nagyobb a csonttrikulás kockázata, ami azt is jelenti, hogy a csontjaik könnyebben törnek.

ÍNHÜVELYGYULLADÁS

Például a tenisz és a pingpong innhüvelygyulladást is okozhat. A betegségnek tipikus panaszja az innhüvelyt érintő, hirtelen fellépő fájdalom és duzzanat, ami leggyakrabban a kézen és a csuklóban jelenik meg. Ilyen panaszok esetén az elsődleges teendő az érintett terület nyugalomba helyezése, amihez sokszor elegendő a fáslizás, illetve, ha a fájó ízületre a fásli segítségével egy vonalzót rögzítenek. Ha súlyosabbak voltak a tünetek, régebben az orvosok legalább egy hétre be is gipszelték a fájó tagokat, ma viszont a gyógyászati segéd-eszköz boltokban már kaphatók olyan tépőzáras rögzítőszínek, amelyeket a gipsznél könnyebb használni, és amelyeket a tisztálkodás idejére le is lehet venni. Ahhoz, hogy az ilyen jellegű malőröket meg lehessen előzni, fontos, hogy a megterhelések előtt mindig bemelegítsük az izmokat. ♦



AMI ÖSSZETART MINKET – CSONTJAINK, IZMAINK, ÍZÜLETEINK

Leglátványosabb életjelenségünk a mozgás. A mozgás szervrendszere csontokból, ízületekből és vázizmokból áll. A csontok és az ízületek alkotják a mozgás passzív, a vázizmok pedig az aktív szerveket.

♦ ÍZÜLETEINK VÉDELMEÉRT

Fiatal korunkban gond nélkül ugrunk, futunk, hajolunk, nehéz dolgokat emelünk anélkül, hogy ez a legkevésbé is megviselne minket. Ha van egy kis izomlázunk, harmadnapra elmúlik: gond nélkül terheljük ízületeinket is. Ám az látszólagos, hogy ennek a sok, sokszor helytelen mozgásnak nincsenek kihatásai, hiszen az évtizedes használat nyomot hagy. Elsősorban „mozgó alkatrészeink”, vagyis gerincünk, csípőnk, térdünk, vállunk válik érzékenyebbé az idő múlásával.

Mi történik belül?

Ízületeink zavartalan működésében a porc épségének van fontos szerepe, amelynek fő alkotóelemei a víz, a kollagén és a nagy vízmegkötő képességű anyagok, például a glükózamin és a kondroitin. A porc egyik lényeges tulajdonsága a rugalmasság, ami a porc belsejében lévő víz mennyiségétől függ. A víz létfontosságú a porcok számára, hisz védi és táplálja az ízület belsejében lévő ízületi porcot, és biztosítja a csontvégek ízületi felszíneinek egymáson való súrlódásmentes csúszását. Az ízületi megbetegedések közül a porckopás (artrózis) a leggyakoribb, ami nemcsak időskorban jellemző, hanem a fiatalok körében is előfordulhat.

Mit tehetünk?

- Mozogjunk többet! Már gyerekkortól fontos a rendszeres, de nem megterhelő mozgás, ami nemcsak a mozgásszervrendszerünkre van jótékony hatással, hanem a vele kölcsönhatásban álló egyéb szervrendszerekre is (pl. légzés, keringés, szív-működés, veseműködés, vizeletkiválasztás, gyomor-bélrendszer stb.).
- Törekedjünk a helyes életvitelre! A helyes életvitel fontos része a változatos, napi aktivitásnak megfelelően kialakított étrend. Míg a túlsúly túlterheli az alsó végtagi ízületeket, addig a testsúlycsökkenés jelentősen csökkentheti az ízületi problémák kialakulását.
- Pótoljuk, ami hiányzik! A porc egészségének megőrzését szolgáló készítményekkel végzett kúra hozzájárulhat az ízületi porcok mozgathatóságának fenntartásához. A **glükózamin- és kondroitintartalmú** készítmények belülről táplálják a porcszövetet, így hosszabb távon segíthetnek ízületi problémák esetén.



HOGYAN ÉPÜL FEL AZ IZOMRENDSZERÜNK?

350 akaratlagosan irányítható izom található a testünkben, ezek építik fel vázizomrendszerünket. Ezeknek a mozgásban, az ízületek rögzítésében, mozgatásában, az erő kifejtésében, és testtartásunk megtartásában van szerepük. Az izmok rendszerint nem egyenként, hanem csoportosan működnek. Egy mozdulat végrehajtásában sok izom vesz részt, amelyek részben egy irányban, részben ellenkező irányban működnek.

Izomműködési problémák

A leggyakrabban tapasztalt izomműködési problémák közé tartozik az izomgörcs, izomrángás, valamint az izomgyengeség. Izomgörcs során az akaratlan, erős izomösszehúzódás bármilyen vázizmot érinthet, de leginkább a két ízületet áthidaló izmokat. Az izomgyengeség gyakran más betegségek

tüneteként jelenik meg, és azt jelenti, hogy teljes erő kifejtés mellett sem jön létre normál erejű összehúzódás. Az évek előrehaladtával, egészséges életmód mellett is csökken izmaink ereje, nem mindegy azonban, hogy milyen ütemben. Ahogy sokat tehetünk ízületeink és csontjaink egészségének megőrzéséért, úgy támogathatjuk az izomzatunk működését is. A **magnézium, kalcium** hozzájárul a normál izomműködéséhez, a **D-vitamin** az egészséges izomfunkció fenntartásában vesz részt.

ÉP TESTBEN ÉP CSONTOK

Csontjaink alkotják testünk vázát, alapvető fontosságú tehát, hogy épen tartsuk. A csontritkulás – latin nevén: oszteoporózis – tulajdonképp annyit jelent, hogy a csontok minősége, mennyisége, vagyis „sűrűsége” idővel megváltozik: károsodik a csont szerkezete, romlik a szilárdsága. A károsodott csontszövet helyébe kevesebb épül vissza, mint amennyire szükség lenne, az egyensúly felborul, ami fokozott törékenységgel jár.

A csontritkulás nem véletlenül kapta a „néma járvány” nevet, mert többnyire csak akkor vesszük észre, amikor már bekövetkezik a csonttörés. Intő jel lehet pl., ha a testmagasság csökken: ez a csigolyák összetörődésének következménye. Már enyhe gyanújelek esetén is érdemes vizsgálatra jelentkezni, de ha korunk indokolja, akár az évenkénti kontroll sem árt.

Amire mindenképp figyeljünk:

- A **kalcium** csontjaink alapvető építőeleme. Ha nincs elegendő kalcium a vérünkben, szervezetünk a csontokból vonja el azt, ami csontjaink meggyengüléséhez, szilárdságuk elvesztéséhez vezet.
- A kalcium felszívódásához, csontokba való beépüléséhez nélkülözhetetlen a **D-vitamin**. Hiába van elegendő mennyiség az építő kalciumból, ha az építés folyamatát katalizáló D-vitamin hiányzik. D-vitamin-ellátottságunk szezonális ingadozást mutat, késő ősszel, télen és kora tavasszal a megfelelő napsugárzás kiesése miatt a D-vitamin-hiány gyakoribb. A D-vitamin-hiány világszerte népbetegségnek számít, de hazánkban is komoly probléma: 10-ből 7 magyar felnőtt D-vitamin-hiányban szenved, ezért késő ősztől kora tavaszig különösen fontos a megfelelő D-vitamin-szint biztosítására figyelni.*
- Csontjaink egészségének megőrzéséhez a kalcium és D-vitamin mellett más anyagok is hozzájárulhatnak, a **C-vitamin, cink, foszfor, magnézium, mangán** valamint a **K-vitamin** is részt vesz a normál csontozat fenntartásában. ♦

(x)

*Magyar Orvos Szupplementum 2014/1



PIHENÉSBŐL IS MEGÁRT A SOK!



Bár a fájdalom és a betegség sokszor automatikusan pihentetésre csábít, sok esetben többet árt, mint használ. A mozgás kiválóan alkalmas mozgásszervi panaszok megelőzése és legtöbbször a kezelésére is. Fontos azonban tudnunk, mire kell figyelni a sportolásnál bizonyos mozgásszervi betegségek – például artrózis vagy csontritkulás – esetén.

Szöveg - Tolnai Krisztina gyógytornász, manuálterapeuta, Tolnai Nóra edző, sportpszichológus, életmód-tanácsadó / **BEMELEGÍTÉS**



CSALÁDBARÁT
ORSZÁG

◆ FÁJDALMAS REGGELEK

Leggyakrabban az artrózis az alsó végtag nagy ízületeit (csípő, térd), a gerincet, ritkábban a vállakat érintheti, de specifikus esetekben például egyes foglalkozási ártalmak miatt érintheti a kéz, láb ízületeit is. A betegség jellemzően középkorúaknál kezdődik, és gyakorisága az életkorral nő, azonban mégsem tekinthető a porc egyszerű előregedésének.

Akik artrózistól szenvednek, nyugalomban általában nem éreznek fájdalmat, amikor azonban egy nyugalmi periódus után mozgást indítanak (például reggelente az éjszakai pihenés után) körülbelül 10 percre, míg „be nem járátódik” az ízület, fájdalmas a mozgás, majd ezután könnyebb. Az artrózis egy bizonyos kor felett normális, fiziológias, azonban megelőzésében sokat tehetünk, tudatosan figyelve mindennapi pozícióinkra, mozdulatainkra, és helyes mozgásformát választva. Mozgásra mindenképpen szükség van. Az akut fájdalmas időszakokban célszerű pihentetni az ízületet, ezután azonban mihamarabb el kell kezdeni a fokozatos fizikai aktivitást. Ha ezt nem tesszük meg, az ízület mozgáspályája még inkább beszűkül, a fájdalom és a merevség fokozódik. Artrózis esetén olyan mozgásformát célszerű választani, ahol az izomzat intenzíven dolgozik, de az ízületek terhelésmentes helyzetben maradnak, és egyúttal fejlesztjük és megőrizzük az ízületek mozgástartományát. Ilyen mozgásformák lehetnek a vízben végzett aquafitness, vagy vízi aerobic, gerinctorna, Pilates vagy jóga. Az alsó végtagi artrózis esetében a séta, szobabicikli szintén ajánlott mozgásformák. Az artrózis megelőzésében vagy a stádiumok késleltetésében gyógytornára is szükség lehet, hiszen a csontfelszínek egymáshoz közeledése és idővel a porc kopása egy helytelen testtartásból is adódhat.

Az artrózis megelőzésében és terápiájában tehát nagyon fontos az ízületek túlterhelésének csökkentése: az ideális testsúly elérése és megtartása, a rendszeres fizikai aktivitás, amely minden ízületet egyformán terhel (úszás, kerékpározás), s akár a naponta végzett specifikus gyógytorna, továbbá a megfelelő pihenés biztosítása. Kerülni kell a túlzott fizikai megterhelést, és a nagy impacttel járó mozgásformákat (pl. futás). Egyik legjobb mozgásterápiája éppen ezért az úszás.

Kép - Profimedia - Red Dot



ERÉK- ÉS HÁTFÁJÓSOKNAK

A gerincoszlop artrózisos elváltozásai, illetve porckorong sérvény esetén a mindennapi tevékenységeink során is úgynevezett „gerinckímélő életmódot” kell folytatnunk. Akik gerincsérvtől szenvednek, a folyamatos gyógytorna, a rendszeres testmozgás elengedhetetlen része kell, hogy legyen a mindennapoknak. Ajánlott olyan mozgásformát végezni, amely a törzs melletti mély izomzatot (haránthasizom, mély hátizmok) megerősíti, míg a felületes hátizmokat, lumbális izomzatot ellazítja, ugyanis sokszor láthatjuk, hogy ezen izmok feszesek, kötöttek. Erre kiváló lehet a Pilates-módszer, vagy specifikus gyógytorna-, gerinctorna-gyakorlatok. Szükség lehet esetenként masszázsról vagy valamilyen manuális terápiára is kiegészítésként.

HA VALAMILYEN NEHÉZ TÁRGYAT,
CSOMAGOT KELL FELEMELNÜNK,
MINDIG EGYENES HÁTTAL,
HAJLÍTOTT TÉRDEKKEL TEGYÜK,
MIKÖZBEN KILÉGZÉST VÉGZÜNK,
SEMMIKÉPP SE TARTSUK VISSZA
A LÉLEGZETÜNKET!



MOZGÁS A CSONTOKÉRT

Csontritkulás esetén a csont anyagcseréje zavart szenved, a csont tömege csökken, szerkezete megváltozik, a csont törékenyebbé válik. Emiatt szükség van – a csontritkulás stádiumait figyelembe véve – helyes mozgásformát választani. A fizikai aktivitás hiánya is óriási rizikófaktora az osteoporózisnak, rendszeres testmozgással ugyanis megelőzhető a betegség.

A csontritkulás leggyakrabban a combcsont fejét, a csigolyákat, illetve a felkarcsontot érinti. Fontos a törzsimozgás, a gerinc melletti stabilizátorok, a csípő körüli izmok edzése, és a helyes testtartás, mindennapi mozdulatok megtanulása, de el kell kerülni az extrém hajlításokat, csavarásokat a sportolás során. Ajánlott még a gravitációval végzett mozgásformák végzése, például séta, nordic walking, illetve a koordináció, egyensúlyérzés fejlesztése, az esések elkerülése miatt. Az úszás, vízben végzett aktivitás meglepő módon ebben az esetben nem ajánlott, mert a csontgerendák a gravitáció jelenlétében erősödnek meg, a vízben a gravitációt azonban kikapcsoljuk. Előrehaladott stádiumban a gyakorlatok végzése során egyes dolgokra figyelniük kell a csontok védelme miatt, ilyenkor érdemes gyógytornász-szal konzultálva elkezdni a megfelelő testmozgást. A csontritkulás megelőzésében a gravitációval szemben végzett mozgások mellett a táplálkozásnak is hangsúlyos szerepe van. A kalcium és D-vitamin játszik legfontosabb szerepet. A kalcium csontokból való kiürülését nagymértékben fékezhetjük rendszeres testmozgással és változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással. *Fontos tudnunk, hogy az egészséges, kiegyensúlyozott életmód mellett a fiatalon elkezdett sportolással előzhetjük meg az időskori csontvesztést. Vagyis sportolni minden életkorban kiemelten fontos.* A csontok egészségét részben a genetika határozza meg, de mi magunk is sokat tehetünk érte. Nőknél a menopauza idején meggyorsul a csontvesztés, s ezzel együtt nő a szervezet kalciumvesztesége is – és nő a csontritkulás valószínűsége. Azok tehát, akiknek a szervezetében a gyermekkorban és a fiatal felnőttkorban masszívabb a csontállomány, azaz a genetikailag elérhető legnagyobb csúcs-csonttömeg alakult ki, kisebb rizikónak vannak kitéve a csontritkulás tekintetében. ♦



BÉRES VITA-D3 FORTE 3000 NE D3-VITAMIN TABLETTA – MAGAS HATÓANYAG-TARTALMÚ D-VITAMIN

A D-vitamin-hiány világszerte népbetegségnek számít, a probléma a hazai népesség jelentős hányadát is érinti. A D-vitamin legnagyobb része a bőrünket érő napfény hatására termelődik, így késő ősztől kora tavaszig a legnagyobb a hiány kialakulásának veszélye, és még az egészséges embereknek is szükségük lehet a D-vitamin pótlására. A D-vitamin kulcsfontosságú szerepet tölt be szervezetünkben. Hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és izomfunkció fenntartásához, az immunrendszer megfelelő működéséhez, valamint a kalcium és a foszfor normál felszívódásához.

A magas hatóanyag-tartalmú, D-vitamin szedését D-vitamin hiányos állapotban, illetve D-vitamin-hiány szempontjából fokozott kockázattal bírók számára ajánljuk.

D-vitamin-hiányos állapot fennállása esetén, a fokozott D3-vitamin bevitelt indokoló különleges táplálkozási igény kielégítéséhez igazított összetételű, speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer.

Béres HIRDETÉS