

NR 79 (KWIECIEŃ)/2024

ISSN: 2544-4956

WIĘCEJ RUCHU

mniej bólu

WSKAKUJ NA ROWER!

Jak codzienna jazda wpływa
na zdrowie i samopoczucie

OSTEOPOROZA

Jak właściwie zapobiegać
złamaniom

TWÓJ WEWNĘTRZNY LEKARZ

Jak aktywować siły
samouzdrawiania organizmu

Spis treści:

Leczenie i profilaktyka

- 2 Wskakuj na rower
- 3 Aktywność fizyczna jako antydepresant
- 5 Negatywne przekonania a aktywność fizyczna
- 7 Mocne kości bez mleka i leków, czyli jak właściwie zapobiegać złamaniom?

Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 9 Jak aktywować siły samouzdrawiania organizmu
- 10 Zatrzymaj zakwaszenie!
- 11 W ten sposób rozpoznasz niedobór i mu przeciwdziałasz
- 13 Jakie suplementy mogą pomóc ci w leczeniu bólu stawów?

Schorzenia kręgosłupa

- 15 Terapia laserowa: czy naprawdę pomaga przy bólach pleców?
- 16 Plecy, mięśnie i stawy: jak przywrócić sobie ruchomość
- 17 Masaż, czyli jak uciskanie i ugniatanie pomaga uporać się z bólami pleców
- 18 Aktywnie zwalczaj bóle pleców

SILA DWÓCH KÓŁEK

Wskakuj na rower

Dagmara Wirpszo

Ponieważ jazda na tym jednoślądzie to łatwa do wykonywania aktywność fizyczna, która wydłuża życie. Systematyczne pedałowanie na dwóch kółkach na świeżym powietrzu poprawi wydolność i wzmocni serce. Jeżdżąc na rowerze na łonie natury, aktywizujemy hormony szczęścia, poprawiamy nastrój, no i chudniemy. A wszystko to w wydaniu eko.

Warto jeździć na rowerze jak najczęściej. Codzienna choćby 30-minutowa przejażdżka po ścieżkach rowerowych, drogach, wzgórkach, pagórkach poprawi pracę mózgu, wydajność i skutecznie będzie nas chronić przed wieloma schorzeniami, także neurodegradacyjnymi. A oto, co jeszcze jazda na rowerze może zrobić dla naszego zdrowia i sylwetki.

Rower wzmacnia serce

Gdy systematycznie rekreacyjnie jeździmy rowerem albo wybieramy właśnie taki środek transportu do pracy, pozytywnie wpływamy na układ krążenia. Skutecznie

zmniejszamy zatem ryzyko zachorowania na miażdżycę, oddalamy widmo zawału czy udaru. A to dlatego że mięsień sercowy się wzmacnia, co oznacza, że wartość tzw. tętna spoczynkowego się obniża. Tym samym wydłużamy sobie życie o dni wolne od chorób.

Jazda na rowerze odchudza

Jazda na rowerze to trening aerobowy, który aktywizuje metabolizm, co oznacza szybszą przemianę materii. Takie pedałowanie poprawia wytrzymałość oraz wydolność organizmu i skutecznie wpływa na redukcję tkanki tłuszczowej oraz poprawę jędrności skóry.

Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta:
tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39, formularz kontaktowy: www.formularze.wip.pl

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**
Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek, Magdalena Szczecińska**
Redaktor: **Anna Gardyniak**
Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**
Skład: **Tomasz Rutkowski**
Druk: **KRM Druk**
Nakład: **5000 egz.**
Zdjęcia: **Fotolia**
ISSN: 2544-4956
Nr rejestrowy BDO: 000008579
Produkt na licencji FID Verlag GmbH
Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
All right reserved, Warszawa 2024

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa
tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie
XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego
Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł

Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Więcej ruchu – mniej bólu**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Więcej ruchu – mniej bólu**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie
Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Jazda na rowerze polepsza pracę mózgu

Gdy jeździsz na rowerze na powietrzu, dobrze dotleniasz i relaksujesz szare komórki. Tak wypoczęty mózg będzie więc mógł pracować lepiej i efektywniej. Ta prosta aktywność fizyczna, wykonywana systematycznie, poprawi koncentrację i polepszy kreatywność. Doda ci zastrzyku energii. Pozwoli sprawniej rozwiązywać problemy oraz podejmować wyzwania, ponieważ nasz mózg będzie w dobrej kondycji.

Więcej roweru, więcej pieniędzy i czasu

Jeżeli wybierzesz rower zamiast samochodu, zaoszczędzisz sporo pieniędzy na paliwo, eksploatację auta, ubezpieczenia i przeglądy. No i przede wszystkim nie będziesz codziennie stać w korkach, a tak odzyskany czas będzie można spożytkować na rzeczy, które lubisz. Jadąc rowerem do i z pracy, w tym samym czasie „odrabiasz” również codzienny trening.

Rower wzmacnia mięśnie i stawy

Jazda na rowerze jest polecana praktycznie każdemu, także osobom z nadwagą czy ciepiącym na zwyrodnienie stawów. Przede wszystkim dlatego że pedałowanie to naturalna aktywność fizyczna, która nie obciąża stawów, szkieletu i kości. Energetyczne jeżdżenie poprawia naszą wytrzymałość i siłę. Wzmacnia mięśnie nóg, pośladków oraz łydek, a także przedramion. Aktywizuje również mięśnie pleców, core’a ciała oraz brzucha. Jest to sport, który szczególnie przyda się osobom z problemami ze stawami kolanowymi.

Jazda na rowerze polepsza nastrój

Jadąc rowerem, warto wybierać drogi wokół natury, roślin i zieleni, oddalonych od jezdni, smogu i samochodów, bo taka przejażdżka wzmacnia nasz układ nerwowy i koi zmysły. Jazda rowerem do pracy może też ci zaoszczędzić dużo stresu, ponieważ ominie cię niepokój, czy w korku zdążysz na czas. Podczas wykonywania tej aktywności fizycznej produkowane są hormony

szczęścia, czyli endorfiny, które gwarantują zadowolenie. A ruch i kontakt z przyrodą pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie i samozadowolenie.

Rowerowanie spala kalorie

Gdy jadąc rowerem pokonasz 10 kilometrowy odcinek, na przykład ze średnią prędkością 15 km/h, to spalisz około 300 kalorii. Ponadto, gdy po drodze będziesz podjeżdżać pod górę albo jechać interwałami, czyli raz bardzo szybko, a potem spokojniej, dodatkowo twój wydatek energetyczny będzie większy. Co najmniej 30 minut takiej energicznej jazdy spowoduje, że nie będzie trzeba zbyt mocno ograniczać swojego menu, a przy okazji mieć wysportowaną sylwetkę.

Rower jest eko

Gdy jeździsz rowerem, dbasz o środowisko naturalne. Nie zatruwasz powietrza, chronisz naturę przed zniszczeniem, no i możesz doceniać jej uroki z pewnością, że dzięki tobie jest ona chroniona. |

ĆWICZENIA FIZYCZNE LEKIEM NA DEPRESJĘ

Aktywność fizyczna jako antydepresant

Karolina Wojtaś

Choć współczesna medycyna dysponuje lekami na depresję, wciąż pozostaje ona chorobą tajemniczą, przez co stanowi przedmiot zainteresowania naukowców. W ostatnich dziesięcioleciach przeprowadzono setki badań na temat czynników, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania albo w dużym stopniu zredukować już istniejące objawy choroby. Jednym z nich jest aktywność fizyczna. Zdaniem niektórych naukowców jej wpływ na zdrowie psychiczne może być tak duży, że włączenie jej do codzienności może nawet uchronić niektórych pacjentów przed koniecznością wieloletniego zażywania leków.

Już od kilku lat mówi się o pandemii depresji. Na całym świecie choruje na nią około 350 milionów osób, w Polsce – 1,5 miliona. Choroba jest najczęstszą przyczyną samobójstw

– szacuje się, że nawet do 80% chorych miewa myśli samobójcze, a nawet do 15% ostatecznie odbiera sobie życie. Leczenie depresji w Polsce kosztuje NFZ około 170 milionów złotych

rocznie, a z budżetu ZUS wydawane jest 762 miliony złotych na rok. Koszty w Europie szacowane są na setki miliardów euro.

W związku z powyższym nie dziwi fakt, że badania nad nowymi sposobami leczenia depresji oraz czynnikami, które mogą zmniejszać jej objawy, liczone są w setkach, a nawet w tysiącach. To właśnie dzięki nim wiemy na przykład, że jednym ze sposobów na zmniejszenie poczucia smutku, ogromnego zmęczenia oraz innych symptomów depresji jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Oto, co dokładnie mówią na ten temat badania.

Niemal wszystkie przeglądy badań wskazują, że aktywność fizyczna ma doskonały wpływ na zmniejszenie objawów depresji. Wielu specjalistów głęboko ubolewa nad faktem, że ćwiczenia traktowane są jako lek dla ciała „od szyi w dół”, podczas gdy są one doskonałym lekiem również na problemy psychiczne.

Wiadomo na przykład, że już siedem 20-minutowych sesji biegania, przeprowadzanych w ciągu dwóch tygodni, znacząco zmniejsza objawy związane z depresją, czyli między innymi smutek, niską samoocenę, poczucie braku celowości w życiu i zmęczenie. Podobne wyniki już po dziesięciu dniach przynosi codzienny trening na bieżni.

Inne badania wskazują, że lekiem na depresję może być pływanie. Dotyczy to zarówno regularnego pływania w otwartych wodach, jak i w basenach. Pływanie redukuje złość, zmęczenie, a także natychmiastowo poprawia nastrój. Jeśli odbywa się w grupach, świetnie przekłada się na zmniejszenie poczucia osamotnienia u osób badanych.

Podobnie korzystne wyniki przynoszą badania nad wpływem jogi na objawy depresji [3]. Efekt terapeutyczny był nieco mniejszy niż w badaniach dotyczących np. biegania, niemniej może to wynikać z dość małych grup kontrolnych i badanych.

Na koniec warto wspomnieć, że zgodnie z jednym z przeglądów badań, regularna aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko przedwczesnej śmierci u osób cierpiących na depresję. Szacuje się, że chorzy na tzw. dużą depresję zazwyczaj umierają około 10 lat wcześniej niż osoby niecierpiące na depresję – nawet jeśli wykluczy się zgony wynikające z samobójstw. Ćwiczenia fizyczne mają w dużym stopniu zmniejszać tę śmiertelność i zdaniem wielu specjalistów, powinny być włączane do leczenia „pierwszego rzutu”.

Psychoterapia i leki... czy bieganie?

Choć może się to wydawać niewiarygodne, z badań wynika, że aktywność fizyczna (a dokładnie bieganie) jest równie skuteczna w zmniejszaniu objawów depresji jak psychoterapia. Inne badania dowodzą, że aktywność fizyczna może być równie skuteczna w łagodzeniu objawów umiarkowanej depresji co leki antydepresyjne. Choć leki działają szybciej, to ostatecznie – po 16 tygodniach leczenia, w obu grupach (przyjmującej leki oraz tej, która



jedynie ćwiczyła) uzyskano podobne, pozytywne rezultaty.

Oczywiście należy pamiętać, że ostateczną decyzję co do sposobu leczenia powinien podejmować lekarz. Pod żadnym pozorem nie wolno rezygnować z jego zaleceń na rzecz aktywności fizycznej bez uprzedniej konsultacji. Z pewnością można natomiast (i zdecydowanie warto!) włączyć aktywność fizyczną do swojej codzienności – jako uzupełnienie leczenia zaleconego przez lekarza psychiatrę.

Czy poprawa stanu psychicznego wynikająca z ćwiczeń fizycznych jest trwała?

Wiele osób zastanawia się, czy omówione korzyści wynikające z aktywności fizycznej mogą być trwałe. Jednak badania [6] wskazują, że tak. U uczestników

badania, którzy utrzymywali swój styl życia przez kolejne dwanaście miesięcy, poziom lęku pozostawał na stałym, niskim poziomie.

Ile ćwiczyć, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję?

Ćwiczenia fizyczne zalecane są zarówno osobom cierpiącym na depresję, jak i tym, które nie chorują. Okazuje się bowiem, że zaledwie półtora godziny marszu tygodniowo (najlepiej „rozbite” na kilka sesji) pozwala zmniejszyć ryzyko depresji aż o 18%. 2,5 godziny marszu tygodniowo lub 2,5 godziny innych aktywności zmniejsza ryzyko zachorowania aż o 25%. Korzyści są zatem ogromne, a włożony wysiłek – niespecjalnie obciążający. Podsumowując: dla zdrowia fizycznego, ale i psychicznego, zdecydowanie warto. I

Ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko depresji również u dzieci i młodzieży

W 2023 roku w branżowym czasopiśmie JAMA Pediatrics ukazał się przegląd 21 badań dotyczących wpływu ćwiczeń fizycznych na objawy depresji u dzieci i młodzieży. Wynika z niego, że wystarczą już trzy 30-minutowe sesje aktywności fizycznej tygodniowo, aby objawy depresji u dzieci i nastolatków zmniejszyły się – należy jednak podkreślić, że pozytywny wpływ ćwiczeń w większym stopniu zauważyli u siebie nastolatki niż dzieci. Dodatkowo z przeglądu wynika, że regularna aktywność fizyczna pomaga nie tylko w łagodzeniu objawów depresji, ale również symptomów ADHD oraz ogólnego lęku.