

NR 82 (LIPIEC)/2024

ISSN: 2544-4956

WIĘCEJ RUCHU

mniej bólu

AKTYWNOŚĆ W CZASIE URLOPU

Wykorzystaj wakacyjne
możliwości

WIĘCEJ SIŁY!

Program treningów
dla całego ciała

ĆWICZ KRĘGOSŁUP

Popraw elastyczność
i mobilność

Spis treści:

Leczenie i profilaktyka

- 2 Latem ćwicz w wodzie i na świeżym powietrzu
- 3 Aktywność fizyczna w przewlekłej chorobie nerek (PChN)
- 6 Nietrzymanie moczu a aktywność fizyczna. Czy da się to połączyć?
- 7 Efektywny program treningów siłowych dla całego ciała – a potem zasłużony odpoczynek na sofie

Stopy, kolana i inne problemy stawowe

- 10 Ból pleców: przyczyną może być ukąszenie kleszcza
- 11 Zdrowe stopy na lato!
- 12 Kąp się na zdrowie
- 13 Jazda na rowerze na stawy
- 14 Rozpoznawaj najważniejsze sygnały ostrzegawcze artrozy
- 15 Jak wspomóc ich siłę i elastyczność

Schorzenia kręgosłupa

- 16 Kręgosłup to ruchowy artysta – dlatego zawsze musi być elastyczny
- 18 Syndrom SMS-owej szyi. Skąd się bierze i jak go leczyć?
- 20 Kiedy kamienie nerkowe są winne bólowi pleców

WAKACYJNE MOŻLIWOŚCI

Latem ćwicz w wodzie i na świeżym powietrzu

Dagmara Wirpszo

Wakacje, urlop czy weekendowe letnie dni to najlepszy czas, aby ruszać się w wodzie i w naturze. W morzu, jeziorze, na plaży, w lesie czy w parku. Są to miejsca, które dają o wiele więcej alternatywnych możliwości do aktywności fizycznej. A my pozostajemy w formie.

Dzięki takim wakacyjnym możliwościom poruszysz do działania wszystkie mięśnie, pobudzisz krążenie, dotlenisz mózg i zaktywizujesz endorfiny. A może właśnie wtedy zaczniesz się naprawdę ruszać, bo do tej pory brakowało ci motywacji i miałeś mnóstwo wymówek?

Najlepiej połączyć różne aktywności, ćwicząc naprzemiennie w wodzie i ruszając się na powietrzu. Będzie nam łatwiej się zmotywować, nie ulec monotonii, a cieszyć większą różnorodnością wyborów.

A oto dlaczego warto ćwiczyć w wodzie:

1. Wzmacniamy wszystkie partie ciała
Aktywności wykonywane w wodzie,

skutecznie angażują do pracy te mięśnie, których nie ćwiczymy, wykonując trening stacjonarny. Wzmacniamy więc ciało bardziej kompleksowo.

2. Szybko poprawiamy wydolność i kondycję

Liczne ćwiczenia, które możemy wykonywać w wodzie, w dość krótkim czasie pomagają nam poprawić wytrzymałość organizmu i kondycję fizyczną. Zwiększamy tętno, więc wzmacniamy układ sercowo-naczyniowy. No i łatwiej nam zrobić ćwiczenia, które są intensywniejsze.

3. Odciążamy stawy i kości, ujędrniamy skórę, poprawiamy krążenie

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.

Ruch i wszelkie ćwiczenia w wodzie ograniczają nacisk na różne części ciała, bez obciążenia stawów. Będą więc najlepszym rodzajem aktywności dla osób borykających się ze schorzeniami oraz problemami układu kostno-stawowego. Wodny ruch będzie też optymalną opcją dla osób z dużą nadwagą. Dodatkowo chłodna woda morską albo ta w jeziorze bardzo dobrze stymuluje krążenie we krwi. Poprawia więc jakość i strukturę skóry.

4. Łatwiej utrzymujemy równowagę, zmniejszamy ryzyko kontuzji, nie pocimy się

Aktywność fizyczna w akwenach pomaga w utrzymaniu równowagi podczas wykonywania ćwiczeń. Dzięki temu czujemy się stabilniej, unikamy ryzyka upadku albo kontuzji. Dodatkową zaletą ruchu w wodzie jest brak pocenia się, lepsza amortyzacja i pomimo wysiłku poczucie odświeżenia.

5. Rehabilitujemy ciało po urazach i schorzeniach

Aktywność fizyczna wykonywana w wodzie będzie bardzo dobrym rozwiązaniem dla osób po urazach czy operacjach. Często stanowi ważny element rehabilitacji,

ponieważ krok po kroku wzmacniamy mięśnie, bez obciążania partii ciała oraz stawów. Sami możemy sobie „zafundować” taką rehabilitację, chociażby szybko krocząc w wodzie, czy unosząc się na wodzie i poruszając ramionami i nogami.

6. Zmniejszamy stres i polepszamy samopoczucie

Wszelkie treningi wodne, zarówno pływanie czy ćwiczenia w wodzie, aqua aerobik, albo szybki chód, obniżają stres oraz napięcie. Przysparzają nam endorfin, ale także regulują i polepszają nastrój.

7. Ponieważ to aktywność fizyczna dobra, w każdym wieku

Ćwiczenia wykonywane w wodzie sprawdzą się dla wszystkich grup wiekowych. Nie musimy się przejmować poziomem zaawansowania, czy trudnością ich wykonywania. Nie wymagają także jakiegokolwiek szczególnej sprawności i są stosunkowo łatwe do wykonania, czy powtórzenia.

Dlaczego warto ćwiczyć na powietrzu?

1. Mamy więcej możliwości ćwiczeń i brak ograniczeń

Ćwicząc na powietrzu, nie ponosimy żadnych dodatkowych opłat i nie jesteśmy ograniczeni czasowo. Możemy skorzystać z ruchu, jeśli tylko mamy choćby 30 minut czasu. Kwadrans też robi różnicę, jeśli chcemy zadbać o zdrowie oraz sylwetkę. Zaczniemy od energicznego marszu, przejdziemy do marszobiegu. Dobrze będą wszelkiego rodzaju przysiady i wypady. Podskoki, skakanka, pompki, podciąganie na drążku czy „brzuszek” na ławce.

2. Poprawiamy koordynację i zręczność
Gdy skaczymy, robimy ćwiczenia z pomocą ciężarków, na różnych powierzchniach, z użyciem różnych przyborów sportowych, mobilizujemy do intensywniejszej pracy także komórki mózgowe. A to poprawia naszą sprawność motoryczną oraz mobilność.

3. Spędzamy czas na zewnątrz
Ćwiczenia na powietrzu to kontakt z naturą i przyrodą. Wybierając jazdę na rowerze, marszobieg czy zabawę w berka z dziećmi, dotleniamy organizm, poprawiamy kondycję fizyczną. Wzmacniamy mięśnie i zmniejszamy tkankę tłuszczową. Aktywizujemy hormony szczęścia, dopaminę i endorfinę. Jesteśmy bardziej doenergetyzowani i rześcy. |

CIĘŻKA NIEWYDOLNOŚĆ NEREK

Aktywność fizyczna w przewlekłej chorobie nerek (PChN)

Agata Sierota

Czy wiesz, że szacuje się, iż w Polsce na różne stadia PChN może cierpieć ponad 4 mln ludzi? Końcowe stadia choroby: ciężka niewydolność nerek często wiąże się z dużym ograniczeniem aktywności, co negatywnie wpływa na zdrowie, a nawet szanse przeżycia pacjentów. Rozmawiamy ze specjalistami, którzy promują wprowadzanie regularnej, dostosowanej aktywności już od diagnozy przewlekłej niewydolności nerek.

Krótko o PChN

Przewlekła choroba nerek to wieloobjawowy zespół chorobowy. Powstaje

on w wyniku trwałego uszkodzenia lub zmniejszenia liczby czynnych nefronów w miąższu nerek w wyniku różnorodnych

procesów chorobowych. Rozpoznanie PChN następuje, gdy uszkodzenie nerek utrzymuje się przez co najmniej 3 miesiące. Wyróżnia się 5 etapów choroby, gdzie objawy (białkomocz) ukazują się dopiero na etapie czwartym, jeszcze przed stadium ostatnim – schyłkową niewydolnością nerek, gdzie konieczne są już dializy (hemodializa lub dializa otrzewnowa) albo przeszczep nerki. Jako czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia PChN wymienia się:

- ▶ starszy wiek pacjenta,
- ▶ cukrzycę i nadciśnienie tętnicze,
- ▶ przebyte choroby nerek lub w najbliższej rodzinie,
- ▶ choroby sercowo-naczyniowe,
- ▶ otyłość,
- ▶ zażywanie leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych, także bez recepty,