

Vedran Hadžić¹

Telesna nedejavnost – kajenje 21. stoletja



Redna telovadba je kritičnega pomena za ohranjanje in izboljšanje zdravja posameznika. V 21. stoletju se ne sprašujemo več, ali je vadba koristna ali ne, saj je prvi stavek tega uvodnika dejansko aksiom – nekaj, česar ni potrebno dodatno potrjevati. Po drugi strani se moramo zavedati, da je telesna nedejavnost kajenje 21. stoletja. Gre za neodvisni napovedni dejavnik umrljivosti, zaradi katerega umre na letni ravni enako oz. celo več ljudi kot za posledicami kajenja.

Trenutna priporočila govorijo, da je za izboljšanje zdravja koristno med 150 in 300 minut telovadbe na tedenski ravni, in sicer zmerne oz. visoke intenzivnosti (višja intenzivnost pomeni, da lahko skrajšamo čas vadbe). Več vadbe pomeni tudi več pozitivnih učinkov za zdravje posameznika. Trenutni sistemski ukrepi na državni ravni žal niso sorazmerni pomenu redne vadbe in preprečevanja nedejavnosti za zdravje posameznika. Če pogledamo državne ukrepe na preprečevanju in zmanjšanju kajenja, potem je jasno, da bi na področju promocije in spodbujanja vadbe lahko naredili več, bistveno več.

¹Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Posledice nedejavnega življenjskega sloga se vedno bolj kažejo v naraščanju števila obolelih s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, ateroskleroza in rak.ocene kažejo na to, da bodo v kratkem postale rakave bolezni vodilni dejavnik obolevnosti in umrljivosti tudi pri nas. V tej številki je kar nekaj člankov, namenjenih prav raku in vadbi. V začetku so tu priporočila za vadbo z namenom preprečevanja rakavih bolezni, sledita pa še prispevka o pomenu vadbe pri raku dojke in debelega črevesa. V zadnjih treh letih je bila prav Fakulteta za šport pobudnica vadbene programa 'Vadi rad' za bolnice z rakom dojke, ki je po pilotskem letu v Novi Gorici zaživel še v Ljubljani in bo prihodnje leto na voljo tudi v mariborski regiji. Zato želimo avtorji prispevkov v tokratni prilogi revije Šport med drugim tudi ozavestiti strokovno javnost o pomenu vadbe pri rakavih boleznih, saj je število bolnikov z boleznijo izjemno veliko in praktično pri vseh oblikah raka pomeni redna vadba vsaj izboljšanje kakovosti življenja, pri nekaterih pa vpliva tudi na preživetje. V omejnjeni sklop sodi tudi prispevek o pomenu telesne dejavnosti pri preprečevanju kajenja v nosečnosti ter pomenu plesa pri parkinsonovi bolezni.

Stroka se mora zavedati tudi morebitnih negativnih vplivov vadbe. Šport in poškodbe gibal sta namreč žal neločljiva pojma. Koristi vadbe za zdravje močno presega tveganje, povezano s poškodbami gibal. Le-te je potrebno razumeti in vedeti, kako do njih prihaja, saj v velikem številu primerov vendarle ne gre za naključne dogodke, temveč za zaporedje dogodkov, ki jih je možno z ustreznimi preventivnimi ukrepi učinkovito preprečiti. V ta namen v prilogi predstavljamo model športne poškodbe, ki vključuje dejavnike tveganja in mehanizme poškodovanja ter omogoča ustrezno načrtovanje tako preventivnih vadbeneh programov kot tudi prilagoditve vadbe za posameznike po poškodbi gibal. Za učinkovito preprečevanje je potrebno poznati velikost problema, kar pomeni opredelitev najpogostejših poškodb v posamezni športni panogi. Kot primer takšnega pristopa svetujemo prebiranje člankov o obremenitvah in športnih poškodbah pri odbojki in skvošu. Ker pa naše delovanje presega področje vrhunškega športa, pa kot primere podajamo tudi analizo poškodb v vedno bolj popularnem hiphopu in poškodb v vrtcih, kot tudi retrospektivni pregled poškodb med športno dejavnostjo slovenskih vojakov.

Med posameznimi poškodbami pa tokrat predstavljamo poškodbe zadnje lože stegna. V preglednem članku so predstavljeni sodobni pristopi pri obravnavi te poškodbe s poudarkom na vadbi in načrtovanju varne vrnitve športnika v trenajžno-tekmovalni proces po poškodbi.

Na koncu je potrebno opozoriti tudi na pereč problem presejanja in pretiravanja, ki pesti tako vrhunski kot rekreativni šport. V kolikor imamo jasno zastavljen cilj, zakaj telovadimo, potem se ne smemo obremenjevati s časom, ki ga porabimo, da do cilja pridemo, temveč ravno nasprotno – v tem času, torej v telovadbi, moramo resnično uživati in se dobro počutiti. V kolikor telesa ne znamo poslušati in ga nenehno obremenjujemo brez zadostnega časa za počitek, bomo prav gotovo povzročili razvoj stanja, ki mu pravimo nefunkcionalno presejanje, ki lahko ob trmastem vztrajanju napreduje do sindroma pretreniranosti in tudi do nastanka preobremenitvenih poškodb gibal. **Prepogosto, prehitro, preveč in premalo počitka so glavne značilnosti, ki rekreativne športnike največkrat peljejo do tovrstnih stanj.** Sama pretreniranost se lahko kaže kot pretirana utrujenost, motnje razpoloženja (depresija ali razdražljivost), motnje spanca, padec imunskih sposobnosti (npr. pogosti infekti zgornjih dihal pri rekreativnih tekačih) in povišanje števila srčnih utripov v mirovanju. V ozadju vsega je verjetno stanje, ki ga imenujemo relativno pomanjkanje energije in ki vključuje motnje presnovne funkcije, menstruacijskega cikla, presnove kosti, imunskega sistema, sinteze beljakovin in srčno-žilnega sistema. Tudi preobremenitvene poškodbe, kot so npr. stresni zlomi kosti stopala pri rekreativnih tekačih, moramo obravnavati celostno in skozi prizmo koncepta pretreniranosti. K sreči so poškodbe pri rekreativcih največkrat lažje do zmerne, je pa zelo pomembno, da znamo ljudje poslušati telo in čim prej poiščemo strokovno pomoč. Dlje časa bodo težave vztrajale, daljši bo tudi čas rehabilitacije in tudi čas do ponovnega začetka vadbe. Podrobnejši vpogled v to problematiko pa daje prispevek o pretreniranosti in pomanjkanju energije v športu.

Vadba je res najcenejše zdravilo, ki ga imamo na voljo, dostopno vedno, ko je prisotna dobra volja. Pri odmerjanju vadbe moramo biti sicer pozorni, da ne poskušamo cilje dosežati prehitro zaradi nevarnosti pretreniranja. Kljub temu pa morajo pretirano konzervativni pristopi k spodbujanju vadbe, kot smo jim bili priča v preteklosti, kjer smo večinoma svetovali počitek v slepem prepričanju, da s tem ne delamo škode posamezniku, postati stvar preteklosti, saj pristop "manj pomeni več" pri vadbi preprosto ne drži, saj ne temelji na dokazih. Zaključimo z mislijo Michelangela Buonarrotija, avtorja znamenitega Davida, ki krasi tale uvodnik: **"Največja nevarnost ni v tem, da si postavimo cilje previsoko in jih ne dosežemo, temveč v tem, da jih postavimo prenizko in jih dosežemo."**

Želim vam prijetno prebiranje revije, še posebej njene tematske priloge.