

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



TELESNA DEJAVNOST ZA ZDRAVJE

Mateja Bulc



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

prim. doc. dr. Mateja Bulc, dr. med.

Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete
Univerze v Ljubljani in Zdravstveni dom Ljubljana

Uvod

Telesna dejavnost je zelo pomembna za zdravje. Nezažadna telesna dejavnost je neposredno povezana z nastankom večine sodobnih bolezni: z zvišanim krvnim tlakom, motnjami v presnovi maščob v krvi, sladkorno boleznijo in debelostjo.

Redna telesna dejavnost ima veliko neposrednih koristnih učinkov na telesno in duševno zdravje:

- znižuje krvni tlak,
- znižuje raven krvnega sladkorja, ker poveča izločanje inzulina,
- znižuje raven škodljivega holesterola LDL in zvišuje raven koristnega holesterola HDL v krvi,
- zmanjšuje delež maščevja v telesu,
- zmanjšuje negativne posledice stresa,
- krepi srce in žilje,
- preprečuje redčenje kostne mase in zato zmanjšuje možnost zlomov,
- vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov.

Zaradi vseh naštetih ugodnih vplivov redna telesna dejavnost pomembno izboljša kakovost življenja in ga lahko tudi podaljša.

Posamezniku prilagojena zmerna in redna telesna dejavnost ni nevarna. Celo pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi je tveganje za zaplet ob blagi ali zmerni telesni dejavnosti zelo majhno. Če se tak bolnik giblje eno uro, je verjetnost nenadne smrti neznatna – le 1 proti 1.000.000. Nasprotno pa lahko intenzivna dejavnost povzroči resne zdravstvene probleme pri ljudeh, ki prej sploh niso bili telesno dejavni.

Ocena telesne pripravljenosti

Če še niste bili telesno dejavni, vam svetujemo, da pred začetkom redne telesne dejavnosti skupaj z družinskim zdravnikom ocenite svojo telesno pripravljenost.

Posvet z zdravnikom je pred začetkom telesne dejavnosti nujen, če ste debeli, če imate sladkorno bolezen, katerokoli obliko srčno-žilne bolezni ali kakšno drugo resno bolezen.



Za oceno telesne pripravljenosti uporabljamo različne metode. Najprimernejše so navedene v nadaljevanju.

1. Vprašalnik za oceno sposobnosti za telesno dejavnost

S pomočjo odgovorov na ta preprosti vprašalnik odkrijemo tiste posameznike, ki potrebujejo natančen pregled srca in žilja, preden začnejo s kakršnokoli redno telesno dejavnostjo.

	da	ne vem	ne
So vam kdaj ugotovili bolezen srca ali sladkorno bolezen?			
Ste imeli kdaj zvišan krvni tlak?			
Vas kdaj pri naporu ali v mirovanju boli ali tišči v prsih?			
Jemljete zdravila za uravnavanje krvnega tlaka, bolezn srca?			
Ste kdaj vrtoglav, omotični, ste kdaj izgubili zavest?			
Ste bili v zadnjem letu resno bolni ali sprejeti v bolnišnico?			
Ste starejši od 65 let in doslej niste bili telesno dejavni?			
So se vam kdaj zaradi telesne dejavnosti poslabšale težave s sklepi ali kostmi?			
Prebolevate virusno infekcijo ali gripo?			
Imate astmo ali naduho (težko sapo) pri naporu?			
Veste za kakšen razlog, da ne bi bili redno telesno dejavni?			

Če ste na katerokoli vprašanje odgovorili z »da« ali »ne vem«, morate pred začetkom vadbe obiskati svojega zdravnika!

2. Test hoje na 2 kilometra

Test hoje na 2 km je preprost, natančen, varen in ponovljiv test za oceno telesne pripravljenosti. Ocenjujemo hitrost, s katero prehodite 2 km, in pri tem upoštevamo spol, starost, telesno težo in telesno višino ter število srčnih utripov v minuti (pulz). Pred testom udeležencu testa izmerimo krvni tlak in pulz. Ko čim hitreje prehodi 2 km, mu na cilju oboje ponovno izmerimo. Telesno zmogljivost določimo z računalniškim programom.

3. Obremenitveno testiranje

Obremenitveno testiranje je diagnostična metoda, s katero lahko dokaj objektivno ocenimo stanje srčno-žilnega sistema in sposobnost za telesne napore.

Testiranje je pred začetkom intenzivne telesne vadbe obvezno za vse srčne bolnike. Priporočamo ga tudi vsem zdravim posameznikom, starejšim od 40 let (moški) oziroma 50 let (ženske), če se še niso ukvarjali s telesno dejavnostjo, pa bi želeli postati intenzivno telesno dejavni.

Začetek redne telesne dejavnosti

Telesna dejavnost je odvisna od posameznikovih sposobnosti in zmožnosti ter od okolja, v katerem živi. Da bo rekreacija koristna in prijetna, morate pri načrtovanju upoštevati pogostost, intenzivnost in vrsto telesne dejavnosti.

Vrsto in intenzivnost izbirajte glede na cilje, ki jih želite doseči, svojo telesno zmogljivost in dosedanjo telesno dejavnost, zdravstveno stanje, starost, način življenja in interese.



1. Pogostost telesne dejavnosti

Karkoli je bolje kot nič! Najbolj priporočljivo je vsakodnevno gibanje, ne glede na vrsto telesne dejavnosti. Zdravilne učinke zagotavlja že dejavnost, ki traja vsaj 30 minut, vsaj 3 do 5 dni na teden.

2. Intenzivnost telesne dejavnosti

Intenzivnost telesne dejavnosti ocenimo s številom srčnih utripov (pulzov) v eni minuti. Pulz izračunamo tako, da 15 sekund štejemo utripe nad arterijo (na zapestju ali na vratu) in to število pomnožimo s 4.

Največji srčni utrip izračunamo po formuli:

$$\text{največji srčni utrip} = 220 - \text{leta (starost)}$$

Po intenzivnosti telesno dejavnost razvrščamo glede na to, kolikšen delež svojega največjega srčnega utripa dosežemo.

- Blaga telesna dejavnost

Dosegamo do 50 % svojega največjega srčnega utripa. Z njo porabimo manj kot 3,5 kcal v minuti. Takšno dejavnost predstavljajo na primer sprehodi, počasna hoja, nezahtevna gospodinjska opravila.

- Zmerna telesna dejavnost

Dosegamo od 50 do 70 % svojega največjega srčnega utripa in porabimo od 3,5 do 7 kcal v minuti. Takšna vadba ima največ koristnih učinkov, pogoj pa je, da jo izvajamo redno. Takšne aktivnosti so na primer hitra hoja, ples, plavanje, vrtnarjenje, kolesarjenje, tenis, igre z žogo.

- Intenzivna telesna dejavnost

Dosegamo nad 70 % svojega največjega srčnega utripa in porabimo več kot 7 kcal v minuti. Sem spadajo na primer tek, težko fizično delo, kolesarjenje navkreber, tekmovalni ples, hitro plavanje.

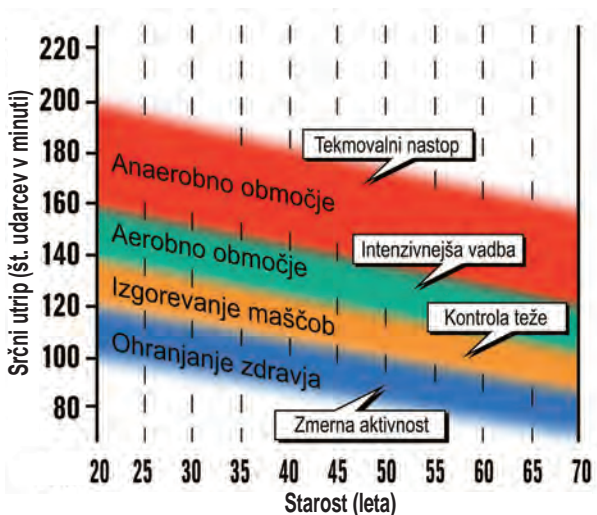


Primer izračunavanja svojega največjega srčnega utripa in intenzivnosti telesne dejavnosti

Moški, star 63 let, ima največji srčni utrip 157 utripov na minuto ($220 - 63 = 157$):

- blaga telesna dejavnost zanj je do 78 utripov na minuto (do 50 % od 157),
- zmerna telesna dejavnost zanj je od 79 do 110 utripov na minuto (od 51 do 70 % od 157),
- intenzivna telesna dejavnost zanj je več kot 111 utripov na minuto (več kot 70 % od 157).

Srčni utrip glede na posameznikovo starost in vrsto telesne dejavnosti



3. Vrsta telesne dejavnosti

- Aerobna telesna dejavnost

Med aerobno dejavnostjo telo pri ustvarjanju energije porablja kisik. Izvajati jo je treba dalj časa, vsaj 20 minut. Izboljšuje vzdržljivost, predvsem pa stanje srca in žilja. Takšne dejavnosti so na primer plavanje, ples, tek, hoja (tudi po stopnicah), veslanje, tek na smučeh, pohodništvo, kolesarjenje.

- Anaerobna telesna dejavnost

Med anaerobno dejavnostjo telo porablja energijo neodvisno od kisika. Biti mora kratka in zelo intenzivna. Izboljšuje mišično moč in povečuje mišično maso. Takšne dejavnosti so na primer dvigovanje uteži, šprint, skakanje.



Telesna dejavnost naj bo raznolika, učinkovita in uravnotežena. Učinkovita bo takrat, ko bodo izpolnjeni naslednji pogoji (formula FITT).

- **Frekvenca (pogostost):** vsaj 3- do 5-krat na teden, priporočamo vsak dan.
- **Intenzivnost:** tako intenzivna vadba, da se zasopemo ali oznojimo, a se vmes še lahko pogovarjamo.
- **Trajanje:** vsaj 30 minut na dan.
- **Tip vadbe:** polovico vadbe namenimo vajam za vzdržljivost (aerobna vadba), četrtno naj predstavljajo vaje za moč (anaerobna vadba) in četrtno vaje za gibljivost (raztezanje).

Primer priporočene telesne dejavnosti

Ogrevanje	5-10 minut	počasno raztezanje postopno stopnjevanje intenzivnosti
Glavni del	20-30 minut	aerobni del vaje za krepitev mišic vaje za ravnotežje in koordinacijo
Ohlajanje in sproščanje	5-10 minut	zmanjševanje mišične napetosti umiritev srčnega utripa in ritma dihanja raztezanje

Spremljanje odziva telesa

Ko začnete z redno vadbo, opazujte svoje telo in spremljajte spremembe. Pri tem si pomagajte z lestvico utrujenosti.

Kako se počutite med vadbo?

Počutje	Število točk
nimam težav	1
vadim z lahkoto	2
lahko bi še vadil/-a	3
malo sem zadihan/-a	4
precej sem zadihan/-a	5
zelo sem zadihan/-a	6
utrujen/-a sem	7
zelo sem utrujen/-a	8
ne morem do sape	9
izmučen/-a sem	10

Legenda

premalo intenzivna vadba	1-3 točke,
primerna vadba	4-6 točk,
preveč intenzivna vadba	več kot 6 točk

Vadba je varna, če se lahko vmes pogovarjate, če mišična utrujenost po njej ne traja več kot 1 dan, če se po koncu počutite dobro in bi jo lahko ponovili.

Če je vadba prezahtevna ali preveč intenzivna, telesne dejavnosti brez zdravniškega pregleda ne smete nadaljevati z isto intenzivnostjo.

OPOZORILNI ZNAKI, da je bila **vadba prezahtevna**, so:

- vadbe ne morete končati, kot ste načrtovali,
- med vadbo se ne morete pogovarjati,
- zaradi bolečine v mečih morate vadbo prekiniti,
- med vadbo vas tišči v prsih,
- med vadbo se vam vrtili in vam je slabo,
- bolijo vas sklepi in vam otekajo,
- zaradi vadbe ste kronično utrujeni,
- slabše spite,
- ponoči lažje dihate sede,
- ponoči imate napade težkega dihanja (naduha),
- srce vam razbija ali prehitro bije.



Nekaj nasvetov, da vam bo telesna dejavnost v užitek in veselje

- Pred začetkom dejavnosti se posvetujte s svojim zdravnikom, če prej še niste bili aktivni, če ste bolni ali starejši od 65 let. Isto priporočamo nosečnicam.
- Začnite počasi, z 10-minutno blago telesno dejavnostjo (lahke vaje ali hoja).
- Uživajte. Telesno dejavnost si izberite po svoji meri.
- Pritegnite partnerja, otroke, prijatelje. V družbi je zabavneje.
- Spreminjajte dejavnosti, da ne bodo postale rutina, pa tudi nevarnosti za poškodbe bo manj.
- Izberite pravi čas za telesno dejavnost. Ne vadite takoj po obroku, po vročem soncu ali hudem mrazu ali če ste bolni.
- Ne obupajte! Včasih traja tedne, da opazite pozitivne spremembe v telesu.
- Ne pretiravajte. Blaga mišična okorelost je normalna posledica, ko šele začinjate s telesno dejavnostjo, bolečina pa ni. Če boli, prenehajte!
- Telesna dejavnost naj vam bo v zabavo.
- Ne pozabite na primerno obleko in obutev.
- Dovolj pijte.
- Pred začetkom se vedno ogrejte, na koncu pa vedno raztegnite mišice in se počasi ohladite.

Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si.

Več informacij o nevarnostih za srce in žilje dobite na spletni strani www.ezdravje.com.

V skrbi za vaše zdravje Telesna dejavnost za zdravje

Avtorica

Mateja Bulc

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo na pobudo

EUROPREV, delovne skupine za preventivo in promocijo zdravja v družinski medicini pri Evropskem združenju zdravnikov splošne/družinske medicine WONCA Europe

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2010

Naklada

30 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

Telesno dejavnost si izberite po svoji meri.
Karkoli je bolje kot nič. Naj vam bo v užitek
in veselje.



Pritegnite partnerja, otroke, prijatelje.
V družbi je zabavneje.



Ne obupajte!



Ne pozabite na primerno obleko in obutev.



Dovolj pijte.



Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si