

## II. „MOZOGJ TÖBBET!”

A „Szeretne többet tenni az egészségéért?” című előadásorozatunk következő előadásán a *testmozgás fontosságát* hangsúlyoztuk. Ennek rendszerességéről, időtartamáról, milyenségéről a IV. Magyar Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencia (18 orvosszakmai társaság és szervezet közreműködésével került megrendezésre) 2009-es ajánlása részletes útmutatást ad.

Ebből megtudjuk, hogy hetente 5-7 x fél órát (illetve 1 órát, ha túlsúlyosak, vagy elhízottak vagyunk) javasolt eltölteni (*gyorsított*) *sétával (4-5 km), túrázással, futással, úszással, kerékpározással, elliptikus trénerrel, vagy labdajátékokkal*. Ezt hetente 2x kiegészíthetjük pl. súlyzókkal történő *izomerősítéssel*, vagy lassú húzózkodással. Leginkább tehát az úgynevezett „aerob” jellegű mozgásformákat válasszuk, amelyek nem járnak egyszerre nagy izomtömeg megfeszülésével. A fentiek szellemében, 65 év felett heti 4-5 x 35-50 perc ajánlott, heti 2 x 10-20 perces, kis súlyokkal történő erősítéssel, nyújtó- és egyensúlygyakorlatokkal.

Az *edzés intenzitását* pulzusszámolással mérhetjük le. Legegyszerűbben a középső 3 ujjunkkal tapinthatjuk az ellenoldali csuklón a hüvelykujj „meghosszabbításánál” az úgynevezett *radialis artéria* lüktetését. A  $(220 - \text{életkor}) \times 0,6 = \dots$  képlet segítségével kiszámíthatjuk azt a pulzusszámot, amit célszerű kezdőként elérnünk és fenntartanunk a 30, vagy 60 perces edzésidő alatt. Fokozatosan erősödve ezt  $(220 - \text{életkor}) \times 0,8 = \dots$  szintre emelhetjük fel. 65 év felett elég csak kicsivel az első képlet által meghatározott érték felett tartani a pulzusszámot az edzés ideje alatt.

Az edzésterv felállításakor nagyon fontos a *fokozatosság elve*. Csak olyan gyorsan emeljük az időtartamot és a séta, kerékpározás stb. intenzitását, hogy ne alakuljon ki izomlázunk! Ennek megjelenése türelmetlenségünket jelzi, ilyenkor térjünk vissza a megelőző szintre!

A másik szem előtt tartandó dolog az *egyévre szabottság*. Mindenki, még az ágyhoz kötött betegek is mozoghatnak többet az eddiginél egészségük javítása érdekében! Viszont nem szabad mindenkitől ugyanazt elvárni! Valakinek már az is nagy előrelépést jelent, ha naponta eggyel többször kel ki az ágyból, valakinek pedig a következő szint a lefutott táv növelését jelenti.

Ezen a ponton fontos megállapítanunk, hogy pl. még szívelégtelenségben is jót tesz a szigorúan egyévre szabott testmozgás! Ennek megtervezése ilyen állapotokban csak szigorú orvosi felügyelet (házi orvos, kardiológus) mellett történhet, de mindenképpen javasolt! Ha például valaki már valamilyen szív-érrendszeri betegségben szenved (agyvérzés, agylágyulás, szívinfarktus, vesélégtelenség, végtagi ütőérbetegség) és még ráadásul erős dohányos is, cukorbeteg, magasvérnyomás-beteg, elhízott, életében bármikor volt már terhelésre jelentkező nehézlégzése, mellkasi fájdalma, akkor a testmozgás elkezdése előtt részt kell vennie kardiológiai szakvizsgálaton, terheléses EKG elvégzésével. De ha egyébként egészséges, 40 év feletti férfi, vagy 50 év feletti nő nagy intenzitású sportolásba szeretne kezdeni, akkor is javasolt a szakorvosi konzultáció.

*Miért forszírozzuk ennyire a fizikai aktivitást?* Mert „amit nem használsz, az elvész” - tarja a közmondás. Tudnunk kell, hogy ha pl. én most 30 évesen 3 hónapra befeküdnék egy jó kis kényelmes ágyba, akkor utána alig bírnék lábra állni, mert annyira legyengülnének az izmaid, csontjaid. A szervezet egyszerűen ilyen. Tehát paradox módon nem a TV előtti pihenéssel gyűjtünk erőt, hanem azzal, ha használjuk, s folyamatos tréning alatt tartjuk izmaidat, csontjainkat. A rendszeres testmozgással egy általános, jó erőnlét megtartása mellett hozzájárulhatunk továbbá pl. a csontritkulás megelőzéséhez is („teher alatt húzik a palma”). Edzés közben elégetjük a fölös kalóriát, elérhetjük ideális testsúlyunkat, csökken a koleszterin és vércukor szintünk, megmarad ereink rugalmassága, így a rendszeres fizikai aktivitás minden életkorban és mindkét nemből bizonyítottan csökkenti a magasvérnyomás-betegség, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a magas koleszterin szint kialakulását – a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének pedig egyik legfontosabb eszköze. Levezeti a fölös feszültséget, kellemesen elfáraszt, úgynevezett „belső örömhormonok”, endorfinok termelődésén keresztül jókedvre derít. Megizzaszt, ezáltal méregtelenít.

Milyen *további „apró fortélyokkal”* tudjuk megelőzni az oly sokakat sújtó „mindenem fáj” - érzést? Nyáron, amikor mindenki többet mozog, akár már 30-40 éves kortól is, 2-3 hónapig

szedhetünk *megelőzőként is porcerősítő készítményeket*. Ezek beépüléséhez is kell a fizikai aktivitás, mert a porcnak nincs érellátása, hanem az ízületi folyadékból veszi fel a tápanyagokat és a porcerősítőket a testmozgás során keletkezett rugalmas „összepréselődése majd elernyedése” során. A téli hónapokban pedig, ha korábban nem volt vesekövünk, 19-64 éves kor között 2 naponta, 65 év felett pedig naponta fogyaszthatunk valamilyen *D vitamin készítményt, kalciummal*. Mindenki számára fontos dolog az egyénre méretezett *lúdtalpbetét* folyamatos viselése is. Az ősemberek idején még mezítláb „jártunk”, egyenetlen talajon, s ez nagyon megedzette a kis lábizmokat és szalagokat. Manapság a legtöbb cipő, divatos kis papucs, szandál teljesen sík, egyenes és legtöbbször gyakorlatilag sosem járunk mezítláb egyenetlen talajon. Ennek hatására a láb izmai ellustulnak, elgyengülnek és nem képesek megtartani a láb egészséges hosszanti- és haránt boltozatát. Ezek statikai megsüllyedése láb, térd, csípő és gerinc problémák tömkelegét elkerülhetetlenül elindítja! Apróságnak tűnik, de nagyon fontos az, hogy amikor csak ülünk, állunk, mindig *ügyeljünk az egyenes testtartásra!* Ha tehetjük, 3-6 havonta keressünk fel egy hozzáértő *csontkovácsot*, aki helyrerakja az egészségtelen életvitelünk következtében elcsúszott csigolyákat, alaposan átmozgatja minden ízületünket – mi pedig izmaink rendszeres megerősítésével stabilizáljuk az így elért „ideális állapotot”.

Végezetül, szeretnék meghívni minden természetszeretőt és mozogni vágyót a rendszeresen megszervezett kirándulásainkra! Ezek legtöbbször *10-12 km-es gyalogtúrák* a közeli Zemplén turista útvonalain, hogy ne csak beszéljünk a testmozgásról ☺! Sőt! 2011-ben mi is csatlakoztunk a „Geocaching” játékhoz, melynek keretében kis csapatunk egy turista GPS-sel felszerelve vág neki a „vadonnak” ☺, és meghatározott GPS koordináták alapján keresi meg az erdőben elrejtett kincseket ☺! Érdeklődni, vagy további információhoz jutni nálam (lásd: „Kapcsolat”), vagy a mellékelt oldalakon lehet,

üdvözlettel,  
Dr. Csorbák Tamás  
házi orvos