

СПОРТ ВМЕСТО ТАБЛЕТКИ

Физическата активност действа поне толкова добре, колкото медицината. Все повече доказателства привеждат учените и практикуващите лекари за това, че спортът може успешно да лекува редица заболявания. При това без застрашаващи организма интервенции и обременяващи медикаментозни терапии.



ДЕПРЕСИИТЕ И ДЖОГИНГЪТ

„По време на джогинга пациентите осъзнават, че имат сили сами да се справят с нещата. Осем седмици регулярно тичане в гората подобрява депресивните симптоми по-добре от същото време, прекарано в психотерапевтични сесии и двумесечно приемане на антидепресанти” - Казва Диана Щокел, психотерапевт, специализирал ***джогинг-терапията***.

С помощта на специална програма депресивните пациенти се научават да тичат без прекъсване **30** минути. Първоначално джогингът се редува с паузи на вървене в двуминутен такт, след това интервалите с тичане постепенно се увеличават. Д-р Щокел има добър опит с джогинг-терапията при пациенти с леки форми на депресия. „Всяка следваща крачка възвръща силите и самочувствието на тези хора. Следователно, те не може да са чак толкова зле, колкото си мислят” - споделя наблюденията си тя. Позитивните промени се обсъждат също по време на

психо-терапевтичните сесии, като се пренасят и върху други критични области от живота на пациента.

Добре е джогинг-терапията да се провежда на открито сред природата или в парка. Наситените с кислород органи започват да работят на високи обороти, стимулира се също отделянето на ендорфини. Освен това чрез тичането пациентът започва да усеща, че движението отново се връща в живота му и той започва да излиза от застоя.



ДИАБЕТЪТ И РАЗХОДКИТЕ

„Всички се кълнат в джогинга - аз не” - казва Йорг фон Хюбенет, ръководител на диабетологичното проектозвено за спорт и движение към Спорт-медицинския институт в хамбургския университет. „Много от моите пациенти с диабет тип 2 страдат от затлъстяване. Трябва ли да ги накарам да облекат балонообразен шарен анцуг и да ги изпратя в парка да тичат? Никога. Първо, това ще смачка самочувствието им. И второ, ще е напълно безсмислено, тъй като те така или иначе няма да се справят със задачата” - е на мнение специалистът. Интензивното ходене е по-щадящо и по-изпълнимо, успоредно с това е достатъчно ефективно: една програма от 5 до 6 часа ходене на седмица вече позволява редуциране на теглото и обиколката на талията. При това спадат стойностите на холестерола и кръвното налягане. Най-важното обаче е, че намаляват нивата на вредната бавноразграждаща се захар в кръвта на пациента.

При диабет тип **2** клетъчните инсулинови рецептори стават лениви и мудни. Поради тази причина нивата на кръвната захар непрекъснато се повишават и това уврежда органите. При физическа активност се подобрява транспортирането на глюкоза в клетките и нивата на кръвната захар се нормализират. Изследванията показват, че диабетиците от тип **2** могат да намалят медикаментите и необходимите инсулинови дози при водене на здравословен начин на живот и регулярна физическа активност. За съжаление, много от пациентите трудно преодоляват инерцията. „Те стават толкова лениви, колкото са и рецепторите им”, - казва д-р Хюбенет. „Може би е разумно, човек да ги посъветва **да си вземат куче**. То се нуждае от всекидневни разходки и никога не пропуска да си вземе своето. Това важи също за превенцията: който всеки ден тича след куче, е по-малко вероятно да се разболее от диабет.”



ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО И КОЛОЕЗДЕНЕТО

Успоредно с хранителната диета, физическото натоварване е важен елемент от успешното и здравословно отслабване. Карането на колело е изключително подходящ за целта спорт, тъй като интензивно гори калории, без при това силно да натоварва ставите, както е при джогинга, тениса или баскетбола, например. „При хората с наднормено тегло това е от особено значение, тъй като ставите им и без друго са претоварени от излишните килограми” - казва д-р Хюбенет.



Други щадящи ставните връзки спортове са *плуването* и *спортното ходене*, но без щеки- съветва специалистът, тъй като те променят баланса на тялото и понякога преразпределят тежестта му неправилно, което може да доведе до неестествени натоварвания, а понякога дори до трайни увреждания.

Вместо да се въртят педалите на велоергометър в спортната зала, за предпочитане е колоезденето да се прави *на открито*. Чистият въздух съдейства за насищането на клетките с кислород и допълнително подпомага изгарянето на калории.



ОСТЕОПОРОЗАТА И ТАНЦИТЕ

„Танците са перфектният спорт при остеопороза” - казва Йоханес Пфайлшихтер, професор по вътрешна медицина в болницата Алфред Круп в Есен. Той е възхитен от разнообразните стъпки, въртенето, смяната на посоките, които превръщат популярния начин на забавление в качествена спортна тренировка по силово натоварване и координация, при това с ***ниска травматологична опасност***. При професора идват хора с тазобедрени счупвания и гръбначни травми, чийто скелет е твърде слаб, за да издържа дори на ежедневни натоварвания. След излекуването на фрактурите обаче, проф. Пфайлшихтер без колебание ***изпраща пациентите си да тренират на паркета***.



Над 7 милиона души страдат от остеопороза само в Германия. Дълго време се смяташе, че заболяването засяга предимно жените, статистическите данни показват обаче, че всеки пети, страдащ от остеопороза, е мъж. Различни изследвания доказват, че ***преди всичко липсата на движение води до загубата на костно вещество***. „Физическата активност заздравява повечето кости” - е на мнение специалистът. Дори в случаите, когато остеопорозата е вече диагностицирана, тъй като ***скелетът е изключително динамичен и непрекъснато е в процес на преустройство***. С правилни тренировки човек може позитивно да влияе на този процес до напреднала възраст. ***„Колкото по-често се натоварва една кост, толкова по-резистентна става тя”***.

Следователно този, който само върви, плува или кара колело, не прави нищо срещу остеопорозата. Показани са видовете спорт с високо силово координационно участие - като танците. „При тях почти при всяка стъпка се натоварват различни

части на тялото”- изтъква експертът. Това *възбужда реакцията на т.нар. остеоцити* в костите и те подават сигнал на съответните клетки да заздравят костите в натоварените места. Ето защо, за разлика от маратонците, чиито бедрени кости са подсилени само отпред и отзад, *при танцьорите те са заздравени равномерно от всички страни.*



АСТМАТА И ПЛУВАНЕТО

Спортният учен Бетина Шаар от години прави изследвания в спортното училище в Кьолн, работейки върху ефекта на тренировките при различни болестни състояния. Тя обяснява защо на страдащите от астма се препоръчват тренировки в плувния басейн. „Астматиците могат да се натоварват повече във водата, отколкото навън.

На първо място, въздухът в спортната зала е затоплен, а това е от особена важност за пациентите, чиято астма се провокира от натоварване, тъй като студеният въздух предизвиква по-често пристъпи.

На второ място издишването се осъществява при съпротивление на водата: това принуждава бронхите широко да се отварят и се подсилва бронхиалната мускулатура.



На трето място, при плуване човек диша в един постоянен ритъм, ускоряване на дишането при този вид спорт е почти невъзможно. В резултат на това, дееспособността на астматиците във водата е два пъти по-висока, отколкото на сушата.”



Изследванията на Бетина Шаар показват, че колебанията в дихателния капацитет при тренираните пациенти са много по-високи от тези на нетренираните. При опитните, следователно, бронхите не се затварят при натоварване толкова скоро. Те се справят много по-бързо с астматичните пристъпи и се нуждаят от по-малко медикаменти. Освен това страдат по-рядко от инфекции и разполагат с повече кислород след тренировка. Специалистката препоръчва едночасови занимания по плуване три пъти на седмица. Добре би било след време те да се редуват с наземни тренировки - например две тренировки във вода и една по-къса програма на суша, като времето за наземни упражнения постепенно се увеличава. Успоредно с плуването д-р Шаар препоръчва също **аквафитнеса**, **водната гимнастика** и **водния джогинг** като преходни дисциплини, които да подготвят пациентите ѝ за занимания извън басейна. Тренировките е добре да стават на интервали и при нисък интензитет, но за сметка на това с по-дълги фази на натоварване.

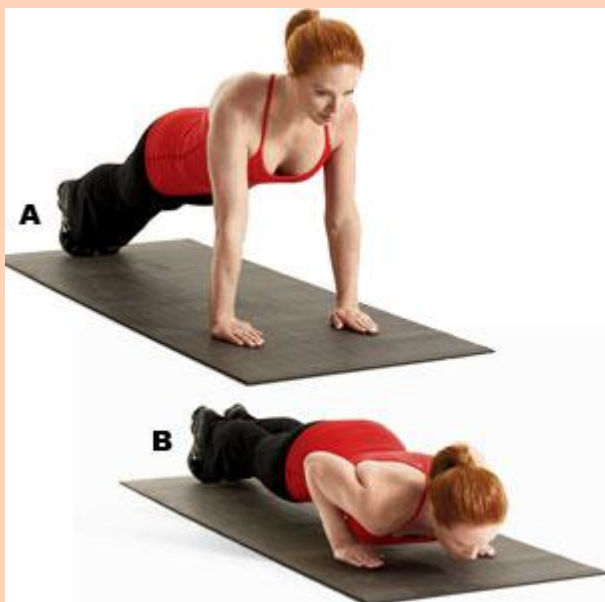


БОЛКИТЕ В ГЪРБА И СИЛОВИТЕ ТРЕНИРОВКИ

Неправилната постановка на тялото и обездвижването често водят до оплаквания - от напрежение в раменете и болки в кръста до сериозни проблеми с гръбначния стълб. С подходяща физиотерапевтична програма и система от физически упражнения подвижността обаче може да бъде възвърната и без намесата на хирург. Програмата, препоръчвана от Центъра за гръбначни заболявания в Хамбург, се нарича: **сегментна стабилизация**. „Първо трябва да бъде събудена дълбоката система”- казва д-р Михаел Малвиц. Тя се състои от дълбоко разположени коремни мускули, които стабилизират също гръбначния стълб. При прояви на изтриване на ставния хрущял в гръбначния стълб или при пролапс (слягане) на гръбначните прешлени, тези мускули просто изключват.



На по-късен етап се препоръчват упражнения за координация. Те не са кой знае колко натоварващи, но тъй като за мозъка е необичайно тази мускулатура да бъде напрегана, от човека се изисква силна концентрация. С помощта на визуална картина Малвиц описва какво трябва да направят с тялото си пациентите: „Представете си, че от вътрешната страна пъпът ви е закачен на конец, който го изтегля през тялото към гърба.” Едва когато дълбоката система от мускули бъде събудена след няколко седмици тренировка, работата продължава по-нататък с „повърхностната система”. Тогава правите и плоските коремни мускули, както и мускулите на гърба започват да се подсилват със силови упражнения. Терапията продължава дотогава, докато поддържащата гръбначния стълб мускулатура достатъчно се стабилизира.



СЪРДЕЧНИЯТ ИНФАРКТ И ОБЩОТО ДВИЖЕНИЕ

„Движение, движение и пак движение!” - това е съветът, който дава кардиологът Улрих Хилдебрандт, завеждащ лекар в клиниката Св. Ирмингард в Химзее. **„Спортът действа като ваксина: когато човек дразни тялото си, то се приспособява и се опитва да се предпази по-добре от натоварванията”** - допълва специалистът и обяснява: **„Чрез спорта клетките в съдовите стени се „научават” как по-добре да противостоят на силата на протичащата кръв и стават по-стабилни”**. Регулярната физическа активност може да предотврати много байпас-операции и имплантации на стендове в стеснените съдове, убеден е експертът. Едно изследване доказва, че интензивните тренировки за издръжливост за повече от **90** минути на седмица могат да намалят смъртността след сърдечен инфаркт с над **40%**!



Не показва ли обаче сърдечният инфаркт, че организмът вече е критично претоварен? „До инфарктни случаи по време на спорт се стига само тогава, когато човекът е активен по-малко от **3** пъти на седмица”- категоричен е д-р Хилдебрандт. Който всекидневно се движи, не е застрашен от претоварване. ***Спортът е опасен само тогава, когато човек го упражнява рядко.*** Всеки вид спорт за издръжливост е подходящ за прекаралите инфаркт пациенти: ***спортно ходене, танци, изкачване на стълби.*** Кардиологът препоръчва на своите пациенти всеки ден интензивна активност - два-три пъти по **20** минути. ***В 20% от времето трябва да се правят силови упражнения.*** В началото човек трябва да започне тренировките със средна интензивност, по-късно може за кратко да бъде достигана максимална сърдечна честота. С подходящи паузи дори по-дългите натоварвания не представляват риск.

