

GIBAM SE

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE

Navodila za izvajalce



GIBAM SE

PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE



Navodila za izvajalce

Ljubljana, 2017

GIBAM SE
PRIROČNIK ZA IZVEDBO DELAVNICE
Navodila za izvajalce

Urednice:
Tjaša Knific
Andrea Backović Juričan
Maja Petrič

Avtorji:
Tjaša Knific
Andrea Backović Juričan
Janet Klara Djomba
Brigita Zupančič Tisovec
Darija Ščepanović
Mirosljub Jakovljevič

1. dopolnjena izdaja

Jezikovni pregled:
Ivanka Huber

Izdajatelj:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Oblikovanje:
Arhilog d.o.o.: Primož Roškar, u.d.i.a., Vito Cof

Tisk:
Tisk Žnidarič, d.o.o., Laze 7, 4000 Kranj, Slovenija

Naklada:
200 kosov

Kraj in leto izdaje:
Ljubljana, 2017

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.71:616-036.1

GIBAM se : priročnik za izvedbo delavnice : navodila za izvajalce / [avtorji Tjaša Knific ... [et al.] ; urednice Tjaša Knific, Andrea Backović Juričan, Maja Petrič]. - 1. dopolnjena izd. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017

ISBN 978-961-7002-17-1
1. Knific, Tjaša
288004864

SEZNAM KRATIC

CINDI	Countrywide Intergrated Non communicable Disease Intervention (Program)
CKZ	Center za krepitev zdravja
DL	delovni list
DZ	delovni zvezek
FITT	frekvenca, intenzivnost, trajanje, tip
FM	funkcijska manjzmožnost
IS	individualno svetovanje
KB	kronična/-e bolezen/-ni
MPH	Mavrični program hoje
MMD	mišice medeničnega dna
MSD	mišično-skeletne disfunkcije
NIJZ	Nacionalni inštitut za javno zdravje
ONTD	osebni načrt telesne dejavnosti
ONTV	osebni načrt telesne vadbe
SU	srčni utrip
TD	telesna dejavnost
TP	telesna pripravljenost
TV	telesna vadba
VITD	visoko intenzivna telesna dejavnost
ZGDZ	Z gibanjem do zdravja
ZITD	zmerno intenzivna telesna dejavnost

KAZALO VSEBINE

1. DEL: OPIS STRUKTURE IN VSEBINE DELAVNICE TER NAVODILA ZA IZVAJALCE	9
1 UVOD	10
2 ZNAČILNOSTI DELAVNICE	11
2.1 IZVAJALCI DELAVNICE	11
2.2 CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV DELAVNICE	13
2.3 ČASOVNI OBSEG IN STRUKTURA DELAVNICE	13
3 GRADIVA IN PRIPOMOČKI ZA IZVEDBO DELAVNICE	16
4 OBVEZNOSTI IZVAJALCA DELAVNICE	19
5 GLAVNE VSEBINE DELAVNICE	21
5.1 KRATKA VSEBINA DELAVNICE PO SREČANJIH	24
2. DEL: OSNOVNI NAPOTKI ZA TELESNO DEJAVNOST OSEB S SPECIFIČNO KRONIČNO BOLEZNIJO ALI ZDRAVSTVENIM STANJEM	41
1 SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2	42
2 BOLEZNI SRCA	45
3 DEPRESIJA	48
4 PLJUČNE BOLEZNI	51
5 SPECIFIČNA ZDRAVSTVENA STANJA MIŠIČNO-SKELETNEGA SISTEMA	55
5.1 BOLEČINA V KRIŽU	61
5.2 OSTEOPOROZA	67
5.3 URINSKA INKONTINENCA	71

1. DEL

Opis strukture in vsebine delavnice ter navodila za izvajalce



1 UVOD

Tjaša Knific

Delavnica Gibam se je prilagojena različica zdravstveno-vzgojne delavnice za odrasle Telesna dejavnost - gibanje, ki se izvaja v zdravstveno-vzgojnih centrih slovenskih zdravstvenih domov že od leta 2002 dalje. V okviru projekta Skupaj za zdravje jo je prilagodila Delovna skupina za samooskrbo funkcijske manjzmožnosti, in sicer glede na željo in opažanja izvajalcev iz prakse, ter zaradi potreb prebivalcev Slovenije. Vedno več je namreč takšnih posameznikov, za katere predvidevamo, da je ovira za njihovo redno udejstvovanje v telesni dejavnosti med drugim tudi funkcijska manjzmožnost. Po drugi strani pa vsebine delavnice Telesna dejavnost - gibanje niso bile prilagojene za odrasle, starejše od 65 let in niti za kronične bolnike, za katere so nas izvajalci opozorili, da so najštevilčnejši interesenti za vstop v tovrstno delavnico.

Priročnik za izvedbo delavnice Gibam se je v prvi vrsti namenjen izvajalcem tovrstne delavnice, ki spada med poglobljene obravnave v Centru za krepitev zdravja (CKZ). Priročnik je optimiziran in prenovljen na podlagi rezultatov pilotnega testiranja delavnice Gibam se na projektu Skupaj za zdravje.

2 ZNAČILNOSTI DELAVNICE

Andrea Backović Juričan

Tjaša Knific

Janet Klara Djomba

Glavni namen delavnice Gibam se je opolnomočenje in motiviranje odraslih posameznikov za aktiven življenjski slog preko postopnega povečanja ravni telesne dejavnosti (TD) in posledičnega spreminjanja gibalnih navad ter izboljšanja telesne pripravljenosti (TP).

Cilji delavnice so:

- Posamezniki pridobijo poglobljeno oceno lastne TP.
- Posamezniki postopno, po individualnem programu, povečujejo količino TD in spreminjajo gibalne navade.
- Posamezniki pridobijo znanje in veščine za samostojno izvajanje telesne vadbe (TV).
- Posamezniki na podlagi meritev dobijo informacijo o lastnem napredku v TD, gibalnih navadah in TP.

2.1 IZVAJALCI DELAVNICE

Za izvedbo delavnice sta predpisana dva izvajalca. Drugi izvajalec služi predvsem kot pomoč pri testiranjih in izjemoma kot morebitna občasna zamenjava prvega izvajalca (vodje) delavnice. Če izvajalci izvedejo testiranje po predlogu *b*) (glej opombe Tabele 1 na strani 15) priporočamo, da so na testiranju prvi dan prisotni maksimalno 4 izvajalci, drugi dan pa vsaj 2 izvajalca.

Za izvedbo delavnice Gibam se sta predpisana **dva diplomirana fizioterapevta**, oziroma v primerih, ko iz objektivnih razlogov to ni možno, en diplomirani fizioterapevt in kineziolog. Z namenom zagotavljanja varnosti udeležencev mora biti slednji dodatno strokovno usposobljen tudi za delo s kroničnimi bolniki in posamezniki s posebnimi zdravstvenimi stanji (kot so npr. mišično-skeletne disfunkcije (MSD) ali inkontinence).

Če izvajalec ni zdravstveni delavec, izvaja vadbeni del delavnice v sodelovanju z diplomiranim fizioterapevtom, ki je edini kompetenten kader v Republiki Sloveniji za izvajanje kinezioterapije. Ker je delavnica namenjena tudi kroničnim bolnikom in posameznikom s posebnimi zdravstvenimi stanji, je **vodja delavnice** tudi v primerih alternativnih rešitev glede kadra, **obvezno izvajalec, ki je zdravstveni delavec**.

Obvezna znanja izvajalca, ki so predpogoj, da izvajalec sme izvajati delavnico:

- uspešno zaključena CINDI* šola z izpitom (temeljno izobraževanje),
- uspešno opravljeno usposabljanje za izvedbo CINDI implementacijskih delavnic v praksi, vključno z zagovorom seminarske naloge (dodatno izobraževanje za izvedbo konkretnih delavnic v praksi),
- izkušnje vodenja skupinskih TV,
- opravljeno izobraževanje za izvajalce programa za krepitev zdravja v CKZ (vključujoč poglobljeno obravnavo v Programu za krepitev zdravja – izvajanje zdravstvenovzgojne delavnice Gibam se),
- dobro poznavanje vseh teoretičnih, praktičnih in motivacijskih vsebin delavnice Gibam se,
- dodatna strokovna usposobljenost za delo s kroničnimi bolniki in posamezniki s posebnimi zdravstvenimi stanji (npr. MSD, inkontinence) v primerih, ko izvajalec ni zdravstveni delavec (nabor obveznih izobraževanj predlaga in organizira NIJZ).

Zaželena znanja z vidika zagotavljanja učinkovite obravnave in varnosti udeležencev:

- kulturne kompetence (organizira in vodi NIJZ),
- komunikacijske veščine (organizira in vodi NIJZ),
- izkušnje dela s skupino in ustvarjanja skupinske dinamike,
- izkušnje izvajanja testiranj TP in interpretacije rezultatov testiranj,
- izkušnje z individualnim svetovanjem za TD in TV,
- izkušnje z vodenjem raznovrstnih skupinskih vadb,
- osnove temeljnih postopkov oživljanja.

* *Countrywide Integrated Non communicable Disease Intervention*

2.2 CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV DELAVNICE

Vsi udeleženci v delavnici naj bi bili odrasli in praviloma **nezadostno ali vsaj mejno telesno dejavni**. Delavnica Gibam se je tako namenjena:

- odraslim in starejšim odraslim osebam z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni več kot 20 % ogroženosti za kronično/-e bolezen/-ni (KB) ali z že prisotno/-imi KB ali z že prisotnimi posebnimi zdravstvenimi stanji (npr. MSD ali inkontinence),
- starejšim osebam z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo (FM).

Število udeležencev posamezne delavnice Gibam se je 10 oseb.

2.3 ČASOVNI OBSEG IN STRUKTURA DELAVNICE

Delavnica Gibam se **traja 14 tednov**, pri čemer zajema **13–15 srečanj skupine in 2 individualni svetovanji** (Tabela 1):

• SREČANJA SKUPINE

- Srečanja skupine potekajo **1-krat na teden** in trajajo od 60 do 120 minut (odvisno od konkretne vsebine srečanja).
- Vsako srečanje je sestavljeno iz uvodnega, glavnega in zaključnega dela. **Uvodni del** traja od 5 do 20 minut, **glavni del** od 50 do 90 minut, **zaključni del srečanja** pa od 5 do 10 minut (odvisno od dolžine posameznega srečanja, t. j. 60–120 minut). Med izvajanjem glavnega dela srečanja se smiselno prepletajo/izmenjavajo tri vrste vsebin: teoretične, motivacijske in praktične vsebine (vključno s pridobivanjem veščin za varno in učinkovito izvajanje TD in TV) z namenom zagotavljanja skupinske dinamike v skupini.

Primer: Najprej obrazložimo koristi hoje za zdravje, nato prikažemo pravilen vzorec gibanja za različne vrste hoje (običajna, aktivna oziroma hoja s palicami) ter se pogovorimo o načinih za povečanje količine hoje v vsakdanjem življenju. Pri tem nam kot motivacija služijo npr. pisanje dnevnika, osebni načrt telesne dejavnosti (ONTD) in pedomer, katerih uporabo tudi razložimo in prikažemo.

- Dve srečanji skupine sta namenjeni izvedbi skupine testov TP. Delavnica vsebuje **začetno in končno testiranje TP**, s pomočjo katerih se objektivno izmeri napredek v TP posameznika. Izvajalci lahko v primeru heterogene (glede starosti in/ali TP) skupine udeležencev delavnice izvedejo začetno in končno testiranje TP na različne načine (glej opombe Tabele 1 na strani 15). V tem primeru so testiranju namenjena maksimalno štiri srečanja.

- Po vsakem testiranju TP se obvezno izvede individualno svetovanje z vsakim posameznikom.
- Daljši srečanja (prvo, tretje in delno zadnje) se običajno izvedejo v predavalnici (ker je več teoretične vsebine), medtem ko se ostala srečanja izvedejo v telovadnici.

• INDIVIDUALNA SVETOVANJA

- Individualno svetovanje se izvede po opravljenem začetnem in po končnem testiranju TP.
- Začetno individualno svetovanje traja 30 minut, končno 15 minut.
- Na **začetnem individualnem svetovanju** se oceni začetno stanje posameznika (na podlagi subjektivnih in objektivnih rezultatov ter razgovora). Izvede se svetovanje, upoštevajoč morebitne specifične posebnosti posameznika (npr. prisotnost KB in/ali FM in/ali posebnih zdravstvenih stanj kot so npr. MSD ali inkontinence), ter naredi kratkoročni načrt napredovanja v delavnici.
- Na **končnem individualnem svetovanju** se oceni končno stanje posameznika (na podlagi najnovejših subjektivnih in objektivnih rezultatov ter razgovora) in izmeri napredek TP. Individualno svetovanje se izvede z upoštevanjem morebitnih specifik posameznika. Naredi se dolgoročni načrt napredovanja ali ohranjanja stanja.

Pristop v delavnici je vezan na strokovna izhodišča teorije pomoči pri spreminjanju življenjskega sloga, dela v skupini in vedenjsko kognitivne teorije.

Tabela 1: Struktura in časovna opredelitev delavnice Gibam se.

Številka srečanja	Teden srečanja	Oblika obravnave	Glavna tema srečanja	Časovni obseg izvedbe delavnice (minute)	Čas za pripravo na izvedbo delavnice (minute)
1	1.	Skupinska	TD za krepitev zdravja	120	60
2 TP 1 (a/b)*	2.	Skupinska	Začetno testiranje TP (odrasli/starejši)	90	45
2 TP 1 (b)*	2./3.	Skupinska	Začetno testiranje TP (odrasli/starejši)	90	20
3	3.	Skupinska	TD za krepitev zdravja: načrtovanje in spremljanje TD	90	45
IS 1	3. do 4.	Individualna	Začetno individualno svetovanje	300 (10 x 30)	150
4	4.	Skupinska	Vaje za ravnotežje in koordinacijo	60	30
5	5.	Skupinska	Aerobna vadba	60	30
6	6.	Skupinska	Vaje za gibljivost	60	30
7	7.	Skupinska	Vaje za krepitev mišic	60	30
8	8.	Skupinska	Aerobna vadba s pripomočki	60	30
9	9.	Skupinska	Vaje za krepitev mišic s pripomočki	60	30
10	10.	Skupinska	Vaje za sproščanje	60	30
11	11.	Skupinska	Program telesne vadbe brez/s pripomočki	60	30
12 TP 2 (a/b)*	12.	Skupinska	Končno testiranje TP (odrasli/starejši)	90	45
12 TP 2 (b)*	12./13.	Skupinska	Končno testiranje TP (odrasli/starejši)	90	20
IS 2	12. do 13.	Individualna	Končno individualno svetovanje	150 (10 x 15)	75
13**	13./14.	Skupinska	Izbran program telesne vadbe z zaključkom	90	45
SKUPAJ:				1590	745

* Glede na homogenost/heterogenost skupine ima izvajalec pri organizaciji začetnega in končnega testiranja TP na voljo naslednje načine izvedbe:

- homogena skupina udeležencev:** glede na starost (odrasli do 65 leta ali starejši od 65 let) in zmožnosti udeležencev izberite ustrezno skupino testov (za odrasle ali za starejše). Testiranje izvedite kot enkratno srečanje v trajanju 90 minut.
- heterogena skupina udeležencev** (nekaj udeležencev je mlajših od 65 let in nekaj starejših od 65 let): izvedite obe testiranji (za odrasle in za starejše) in sicer:
 - 2. teden** izvedete **skupino testov za starejše** (65 let in več) in **3. teden skupino testov za odrasle osebe** (do 65 let). Pri tem upoštevajte, da v **3. tednu** vseeno izvedete **tudi tretje srečanje skupine** (torej se v tem tednu s skupino srečate dvakrat).

ALI

- 2. teden** izvedete izvedbene teste **obeh skupin testov razen aerobnih** - upoštevajte, da v tem primeru potrebujete vsaj 4 izvajalce testiranja -, v **3. tednu** pa izvedete še **izbrani test za oceno aerobne pripravljenosti** (6-minutni test hoje in/ali 2-minutni test stopanja na mestu in/ali Queens College test stopanja). Pri tem upoštevajte, da v **3. tednu** vseeno izvedete **tudi tretje srečanje skupine** (torej se v tem tednu s skupino srečate dvakrat).

** Tematsko opredeljenih je 13. srečanj skupine, vendar je v celoti, zaradi različnih možnosti izvedbe testiranja TP (način b), za izvajalca možnih od 13 do 15 skupinskih srečanj.

3 GRADIVA IN PRIPOMOČKI ZA IZVEDBO DELAVNICE

Andrea Backović Juričan

Tjaša Knific

Janet Klara Djomba

Delavnica ima opredeljena specifična gradiva za učinkovito izvedbo (plakati, delovni zvezek (DZ), delovni listi (DL), zloženke in druga pisna gradiva), s pomočjo katerih udeleženci delavnice postopno in varno napredujejo v TD ter pri spremembi gibalnih navad.

GRADIVA ZA UDELEŽENCE:

- **Delovni zvezek za udeležence delavnice Gibam se,**
- izbrani didaktični krog **Priporočila za TD za vzdrževanje zdravja za odrasle/starejše** in/ali **zaboljšanje zdravja za odrasle,**
- **Mavrični program hoje:** komplet 11 zloženek (MPH)*,
- **Z gibanjem do zdravja: letna datumska knjižica Preizkusov hoje na 2 km** (ZGDZ; v primeru, da je udeleženec še nima),
- obrazec **Zadovoljstvo uporabnikov z obravnavo v CKZ - Gibam se** (evalvacijski obrazec po koncu delavnice),
- **Z gibanjem do zdravja: Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi** (dodatno izbirno gradivo oziroma namesto DZ pri izvedbi modificirane delavnice Gibam se),
- zloženka z informacijami o Programu za krepitev zdravja: **Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju.**

* Pomembno: komplet 11 zloženek MPH je po vsebini le delno prilagojen za izvedbo delavnice Gibam se, in sicer: vsebina zloženek vezana na program hoje v ožjem smislu je ustrezna, medtem ko ostala pripadajoča vsebina v posamezni zloženki ni vedno v skladu z glavnimi obravnavanimi temami na posameznih srečanjih. Ni pa nič narobe, če udeleženci v obliki domače naloge preberejo celotno zloženko. Glede uporabe MPH imate dve možnosti in sicer: posameznik lahko napreduje v hoji po programu na tedenski ravni ali pa se odloči za napredovanje na vsaka dva tedna (vsak teden programa hoje ima svojo zaporedno številko).

Vsa naštetá gradiva so za udeležence obvezna (razen dodatnega izbirnega gradiva).

GRADIVA ZA IZVAJALCE

Med obvezna gradiva za vsakega izvajalca sodijo:

- vsa gradiva, ki so obvezna tudi za udeležence,
- **Priročnik za izvedbo delavnice Gibam se: Navodila za izvajalce,**
- kartončki z vajami: **Zdrava vadba ABC,**

- priročniki z navodili za izvedbo poglobljenega testiranja TP:
 - **Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb: Priročnik za preiskovalce,**
 - **Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb, SENIOR FITNESS TEST – slovenska različica: Priročnik za preiskovalce,**
 - **Priročnik za izvedbo modula za krepitev zdravja: Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše: Navodila za izvajalce,**
- **Testni kartoni** za vpis rezultatov testiranja TP,
- obrazec za **beleženje prisotnosti** v delavnici,
- evalvacijski obrazec za **oceno delavnice,**
- plakat **Z gibanjem do zdravja: Napotki za učinkovito in varno vadbo,**
- plakati za izvedbo delavnice Gibam se (**Gibam se, Piramida TD, Pojmi in priporočila za TD, Računanje ciljnega območja srčnega utripa, Trening mišic medeničnega dna, Uravnotežena vadba,**),
- didaktični krogi **Priporočila za TD za vzdrževanje zdravja** za odrasle/starejše **ter za izboljšanje zdravja** za odrasle,
- posebna gradiva/minimalni standard za poglobljeno obravnavo KB in posebnih zdravstvenih stanj (npr. MSD, inkontinenca) za namene priprave najbolj optimalnega načela FITT (frekvenca, intenzivnost, trajanje, tip vadbe) za posameznika upoštevajoč specifične previdnostne ukrepe in omejitve zaradi KB ali stanja (*izvajalci prejmejo na izobraževanju*).

Dodatna gradiva za izvajalce so opredeljena na NIJZ izobraževanjih za izvajanje delavnice Gibam se.

KAZALNIKI USPEŠNOSTI V DELAVNICI:

- prisotnost udeležencev,
- napredek v TD, gibalnih navadah in TP (vse s priloženimi vprašalniki in obrazci za spremljanje),
- zadovoljstvo udeležencev.

PRIPOMOČKI ZA IZVEDBO DELAVNICE:

- prenosni računalnik, LCD projektor in USB ključek ter belo platno (za prikaz Power Point);
- televizijski sprejemnik in DVD predvajalnik ter avdio vizualne/DVD zgoščenke s posnetimi telesnimi vajami ali izbranimi motivacijskimi vsebinami;
- bela tabla/tabla z listi papirja (»flip-chart«) in barvnimi flomastri;

1. DEL

- 11 x pisalo in podloge za pisanje;
- predvajalnik za glasbene zgoščenke (CD);
- 3 x glasbena zgoščanka za izvedbo vadbenih delov delavnice (počasnejši tempo za izvedbo ogrevanja, ohlajanja in krepitve mišic; hitrejši tempo za izvedbo aerobnega dela; sproščujoča glasba za izvedbo sprostitvenega dela) - priskrbi izvajalec;
- komplet prve pomoči (vključujoč paketke sladkorja in inzulinsko injekcijo);
- merilec krvnega tlaka;
- 1 x pedomer;
- 11 x podloga za na tla;
- set vadbenih pripomočkov za ravnotežje (polkrogla, levo-desno/ravnotežna deska, ravnotežna blazina (npr. »Airex balance pad«));
- 11 x merilnik srčnega utripa (zapestni merilci, pas in ura);
- 1 x štoparica;
- 1 x namizna ali stenska ura;
- 11 x set palic za nordijsko hojo;
- 3 x kolut elastičnih trakov (npr. »Thera band«: rdeč, zelen, moder);
- 5 x set uteži (0.5, 1, 2, 3 kg);
- 5 x dinamična palica (»Swing stick«);
- 5 x velika žoga (npr. »Gym ball«);
- 5 x mala žoga (npr. »Soft ball«);
- pripomočki za sproščanje (eterična in/ali masažna olja, mini masažni pripomočki, dišeče sveče in/ali palčke ...);
- pripomočki za izvedbo testiranj TP so opredeljeni v priročnikih z navodili za testiranje TP odraslih in starejših oseb.

Prvo, tretje in delno zadnje srečanje delavnice Gibam se se izvede **v predavalnici, vsa ostala srečanja** pa potekajo **v telovadnici ali na prostem.**

4 OBVEZNOSTI IZVAJALCA DELAVNICE

Andrea Backović Juričan

Tjaša Knific

Janet Klara Djomba

Izvajalci delavnice Gibam se morajo **do zaključka vseh srečanj** na ravni skupine in za vsakega udeleženca posebej v skupini **poznati**:

- prisotnost posameznika na srečanjih skupine (skupinski obrazec za prisotnost);
- izstopno/zaključno stopnjo spreminjanja ravni TD in odnosa do TD (vprašalnik obrazca *Navodila in vprašalnik za udeležence začetnega/končnega testiranja telesne pripravljenosti*);
- izstopno/zaključno količino zmerno (ZITD) ter visoko intenzivne telesne dejavnosti (VITD) ter napredek v količini TD (vprašalnik obrazca *Navodila in vprašalnik za udeležence začetnega/končnega testiranja telesne pripravljenosti*);
- začetno in končno oceno TP (rezultat testiranja TP) ter napredek v TP;
- izstopni/zaključni napredek v gibalnih navadah (DL: Kako napredujem?);
- izstopno/zaključno oceno gibalnih veščin (npr. sposobnost vzdrževanja fiziološke drže ob različnih priložnostih vključujoč aktivacijo osnovnih stabilizatorjev trupa in ob upoštevanju pravilnega vzorca dihanja, sposobnost izvajanja pravilnega dihanja med TV, sposobnost izvajanja pravilnega vzorca gibanja pri hoji, sposobnost izvajanja osnovnih vaj za ogrevanje in ohlajanje, poznavanje lastnega ciljnega SU za varno TV, sposobnost samoocenjevanja intenzivnosti vadbe, sposobnost prepoznavanja znakov preveč intenzivne vadbe, sposobnost pravilne izvedbe izbranih vrst TV, sposobnost pravilne uporabe izbranih pripomočkov za vadbo);
- trenutno vsebino osebnega načrta TD in TV (ONTD in ONTV);
- izbrane načine za dolgoročno vzdrževanje gibalnih navad (vključevanje v lokalno okolje) in
- zadovoljstvo udeleženca z delavnico (obrazec: Zadovoljstvo uporabnikov z obravnavo v CKZ - Gibam se).

Če izvajalec ugotovi poslabšanje ali vidi možnosti za nadaljnje izboljšanje stanja, ustrezno ukrepa še pred razpustitvijo skupine (npr. posameznika motivira za delavnico Zdravo jem ali Zdravo hujšanje, dodatno testiranje telesne zmogljivosti v okviru delavnice Ali sem fit? in/ali Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, ustrezno organizirano skupino TV v lokalnem okolju ali za sorodne vzdrževalne programe).

Po zaključku delavnice je izvajalec dolžan **vse dogovorjene dokumentirane/evidentirane podatke** o posameznem udeležencu in skupini (npr. prisotnost, napredek v TD, gibalnih navadah, TP, zadovoljstvu udeležencev) **posredovati vodji pristojnega CKZ**. Izvajalec NIJZ-ju pošlje vnaprej dogovorjeno dokumentacijo za evalvacijo učinkovitosti obravnave po dogovorjenem protokolu.

Izvajalec delavnice je dolžan po koncu delavnice napisati tudi **poročilo o opravljeni delavnici udeležencu in izbranemu osebnemu zdravniku udeleženca** (predloga: Poročilo o opravljenem preventivnem programu). **Za končno poročilo in vodenje dokumentacije ima izvajalec delavnice predvidenih 180 minut za posamezno delavnico**. Struktura in čas, namenjen pripravi in izvedbi posameznega srečanja delavnice Gibam se, sta opredeljena v Tabeli 1 (str. 15).

5 GLAVNE VSEBINE DELAVNICE

Andrea Backović Juričan

Tjaša Knific

Janet Klara Djomba

- Učenje o varni, zdravju koristni TD in nevarnostih sedečega življenjskega sloga za zdravje.
- Učenje vzdrževanja fiziološke telesne drže in pravilnega vzorca dihanja med izvajanjem TV.
- Učenje vaj mimogrede in pravilnega vzorca gibanja pri hoji.
- Izvajanje poglobljenega testiranja TP (z namenom merjenja napredka v TP).
- Učenje, kako je mogoče s pomočjo TD obvladovati KB ali specifično zdravstveno stanje.
- Prepoznavanje ovir za TD in iskanje ustreznih rešitev za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga.
- Izdelava ONTD in ONTV.
- Učenje ocenjevanja intenzivnosti lastne TV in prepoznavanja znakov pretirane TV.
- Učenje pravilnega izvajanja različnih elementov/delov TV (ogrevanje, glavni del in ohlajanje) in vrst telesnih vaj (dihalne in aerobne vaje, vaje za gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, krepitev mišic ter sproščanje) s pripomočki in brez njih.
- Predstavitev pomena počitka, regeneracije in spanja.
- Pridobivanje informacij in napotkov o možnostih za redno TD v lokalnem okolju.
- Merjenje napredka v TD, gibalnih navadah ter TP.

Teoretične vsebine	<ul style="list-style-type: none"> • Pomen TD za krepitev zdravja - kot dejavnik tveganja in kot zdravilo. • Načela uravnotežene in varne vadbe: priporočila o TD, uravnotežena TD, FITT princip, previdnostni ukrepi pri TD. • Sedeč življenjski slog - nevarnosti le-tega in preprečevalni ukrepi. • Aktiven življenjski slog (TD v vsakdanjem življenju). • Pomen funkcijskega statusa in izvedbe baterije testov TP za zdravje. • Pomen, pravila in vrste različnih elementov/delov TV: ogrevanje, glavni del in ohlajanje. • Pomen, pravila in vrste posameznih skupin telesnih vaj: dihalne in aerobne vaje, vaje za gibljivost, ravnotežje in koordinacijo, krepitev mišic ter sproščanje. • Pomen počitka, regeneracije in spanja. • Spodbujevalni in zaviralni dejavniki okolja (pro-contra)/ovire in rešitve za TD.
Motivacijske vsebine	<ul style="list-style-type: none"> • Osebni spodbujevalni in zaviralni dejavniki (pro-contra)/ovire in rešitve za TD. • Iskanje nadomestnih vedenj v povezavi s TD. • Iskanje mehanizmov za vzdrževanje vseživljenjske TD. • Pomen dnevnika in ONTD ter ONTV. • Možnosti za TD v različnih okoljih, ob različnih priložnostih (doma, na poti, v službi, v prostem času). • Vsakodnevna izvedba vaj mimogrede vključno s hojo. • Poglobljena ocena TP in ugotavljanje napredka. • Ocena ravni/količine TD in gibalnih navad ter ugotavljanje napredka. • Motivacijski pripomočki za spremljanje napredka TP: pedomer, pripomočki za TV, merilci srčnega utripa (SU). • Motivacijska gradiva: DZ za udeležence vključno z DL, CINDI gradiva (Z gibanjem do zdravja, Mavrični program hoje in drugo). • Podpora okolice za TD - nabor ponudnikov TD/TV v lokalnem okolju. • Morebitne multimedijske vsebine (motivacijski DVD ali CD, spletne in mobilne aplikacije).

<p>Praktična znanja in veščine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vzdrževanje fiziološke drže pri stoji, sedenju, vsakodnevnih opravilih, vadbi. • Pravilen dihalni vzorec in pravilno dihanje pri TV. • Pravilen vzorec gibanja pri hoji (tudi nordijski hoji). • Ogrevanje in ohlajanje ter glavni del vadbe - prikaz različnih vrst vaj. • Vaje za gibljivost: vrste vaj vključujoč vaje za razgibavanje/dinamične vaje in vaje za raztezanje (dinamično/aktivno, statično/pasivno). • Dihalne vaje: tehnike dihanja, vrste vaj. • Vaje za koordinacijo in ravnotežje: vrste vaj, statično/dinamično ravnotežje, z odprtimi in zaprtimi očmi, brez in s pripomočki. • Aerobne vaje: vrste vaj in razne intenzivnosti, intervalni trening, brez in s pripomočki. • Vaje za krepitev mišic: vrste vaj glede na različne skupine mišic in vrste mišičnih krčenj vključujoč trening mišic medeničnega dna (MMD), brez in s pripomočki. • Vaje za stabilizacijo trupa, vključujoč krčenje globoke trebušne mišice in MMD ter dihanja s trebušno prepono. • Vaje za sproščanje: glede na vrste vaj, različne metode in tehnike sproščanja. • Učenje pravilne uporabe pripomočkov za TV za posamezne vrste telesnih vaj. • Izračunavanje lastnega ciljnega SU po izbrani matematični formuli in odčitavanje ciljnega SU v izbrani tabeli. • (Samo)ocenjevanje intenzivnosti TD: načini za merjenje SU s pripomočki in brez, govorni test, Borgova lestvica. • Prepoznavanje znakov prekomerne/pretirane TD ter pravilno ukrepanje.
-------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.1 KRATKA VSEBINA DELAVNICE PO SREČANJIH

Prvo srečanje skupine: TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA

Trajanje: 120 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Ozaveščanje udeležencev o pomenu TD za njihovo zdravje. • Učenje pravilne telesne drže, dihalnega vzorca in aktivacije stabilizatorjev trupa. • Povečanje tedenske količine hoje z uporabo novo naučenih veščin (nadzor drže in stabilizatorjev trupa med hojo). 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Plakat: Pojmi in priporočila za TD • DL: <ul style="list-style-type: none"> – Dihalne vaje (DZ str. 26–28), – Učenje fiziološke telesne drže (DZ str. 29–33), • obrazec: Navodila in vprašalnik za udeležence začetnega testiranja telesne pripravljenosti <p><i>Priporočamo, da 1. srečanje izvedete v predavalnici, kjer predhodno pripravite blazine za izvedbo praktičnih vaj na tleh.</i></p>		Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se • ZGDZ: letna datumska knjižica Preizkusov hoje na 2 km (v primeru, da je še nimajo) • Očala (če jih uporabljajo) • Udobna/športna oblačila • Brisača 	
Teoretični modul:			
UVOD <ul style="list-style-type: none"> • Predstavitve izvajalca/-ev in udeležencev. • Kratka predstavitev delavnice (struktura, namen, cilji, vsebina srečanj in njihovo trajanje). • Kratka predstavitev DZ Gibam se in njegovih DL. • Opredelitev pravil dela v skupini in domačih obveznosti. • Vpis prisotnosti. <p>Pomembno! Poskrbite, da bodo udeleženci predhodno obveščeni o dolžini srečanj in trajanju delavnice (uporaba informacijske zloženke: Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju in knjižice obravnava v Centru za krepitev zdravja: Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju).</p>			

GLAVNI DEL

- Pojmi in koristi TD za zdravje.
- Priporočila za TD za krepitev zdravja, načelo FITT če imate zelo sposobno skupino, v nasprotnem primeru vsebino predstavite na 3. srečanju.
- Pomen fiziološke telesne drže in pravilnega dihalnega vzorca za zdravje, pomen stabilizatorjev trupa za varno izvajanje telesnih vaj in pravilnega vzorca hoje.

ZAKLJUČEK

- Pomen celovite TP za zdravje in izvedbe baterije testov ter priprava na testiranje TP.

Praktične/motivacijske veščine in pristopi:

- Prikaz vzdrževanja fiziološke drže (pri stoji, sedenju, vsakodnevnih opravilih, vadbi) in pravilnega dihalnega vzorca ter pravilnega dihanja pri telesnih vajah.
- Prikaz pravilnega vzorca hoje.
- Učenje aktivacije stabilizatorjev trupa (m. transversus abdominis).

Opomba: določite najbolj optimalen položaj za učenje m. transversus abdominis (priporočamo leže na hrbtu ali položaj na vseh štirih).

Drugo srečanje skupine: ZAČETNO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Trajanje: 90 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Začetna ocena TP. • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Priročniki: <ul style="list-style-type: none"> – Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb: Priročnik za preiskovalce; – Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb, SENIOR FITNESS TEST - slovenska različica: Priročnik za preiskovalce; – Priročnik za izvedbo modula za krepitev zdravja: Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše: Navodila za izvajalce • Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti • Obrazec z rezultati testiranja telesne pripravljenosti - za udeležence 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se • Očala (če jih uporabljajo) • Športna oblačila in obutev • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Kratka teoretična obrazložitev pomena testiranja in izvedbe vsakega testa. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Izvedba testiranja TP (odrasli in/ali starejši)*. • Interpretacija rezultatov testiranja. • Kratek povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 			
Opombe:			
*Upoštevajte navodila za organizacijo izvedbe testiranj (str. 15).			

Tretje srečanje skupine: NAČRTOVANJE IN SPREMLJANJE TELESNE DEJAVNOSTI

Trajanje: 90 min		Število udeležencev: 10
Cilji srečanja:		
<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje različnih vrst vadbe in njihovih sestavnih elementov (ogrevanje, glavni del, ohlajanje). • Učenje vaj mimogrede. • Učenje aktivacije MMD. • Pomen ONTD in izpolnjevanja dnevnika TD. • Spodbujanje in načrtovanje aktivnega življenjskega sloga (domene oz. priložnosti za TD/didaktični krog TD). 		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Plakat: ZGDZ - Napotki za varno in učinkovito vadbo, Piramida TD, Uravnorežena vadba, Vadba mišic medeničnega dna. • Krog TD • DL: Moj osebni načrt telesne dejavnosti (DZ str. 67–69), Moj dnevnik gibanja (DZ od str. 135 dalje), Kako napredujem (DZ str. 153). 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se • MPH št. 1 • Očala (če jih uporabljajo) • Športna oblačila in obutev • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:		
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih teoretičnih vsebin iz DZ (doma). • Aktiven življenjski slog (domene TD) in pomen hoje/korakov za zdravje. • Načrtovanje TD preko ONTD in spremljanje TD preko Dnevnika gibanja. • Načela varne in učinkovite TD/TV (napotki za varno TD/TV, struktura vadbene enote, SMART načrt, uravnorežena TV, piramida TD). • Kratak povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 		
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:		
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz splošnega ogrevanja in ohlajanja; Prikaz preprostih vaj mimogrede z vključevanjem (v prvi vadbi) naučenih veščin. • Učenje aktivacije MMD (če je skupina primerna, drugače individualno začetni temo na 1. individualnem posvetu). • Predstavitvev ONTD. • Izpolnjevanje dnevnika gibanja. • Izpolnjevanje DL: Kako napredujem (1. mesec). 		
Opombe:		
<p><i>V dnevnik gibanja naj udeleženci izpolnjujejo le namensko TD (TV) in ne telesne dejavnosti doma in na delovnem mestu (te le zabeležijo kot aktiven življenjski slog ali ukrepe za zmanjšanje sedečega življenjskega sloga). V primeru, da gre za zelo neaktivne udeležence, lahko za merjenje napredka uporabite tudi zelo natančno analizo aktivnosti, ki jih izvajajo v domeni aktiven življenjski slog.</i></p> <p><i>Spodbudite udeležence k rednemu izpolnjevanju dnevnika gibanja. Zabeležke boste skupaj pregledali na 1. individualnem posvetu.</i></p>		

IS 1: ZAČETNO INDIVIDUALNO SVETOVANJE

Trajanje: 30 min/udeleženca		Število udeležencev: 10 x 1	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Pregled dosedanjega stanja in aktivnosti. • Oblikovanje najbolj optimalnega ONTD in FITT načela za udeleženca. • Iskanje podpornega okolja za spodbujanje TD izven skupine za TD. • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Posameznikovi: <ul style="list-style-type: none"> – Rezultati začetnega testiranja TP – Izpolnjen vprašalnik obrazca Navodila in vprašalnik za udeležence začetnega testiranja telesne pripravljenosti – Moj dnevnik gibanja – Gibalne navade (DL: Kako napredujem?) – Izbran didaktični krog o TD – Cilji posameznika (opredeliti kratke in dolgoročne) 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se z izpolnjenimi DL do tega srečanja • Izpolnjen Moj dnevnik gibanja • ONTD • Očala (če jih uporabljajo) 	
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Izvajalec skupaj z udeležencem pregleda rezultate začetnega testiranja TP. • Izvajalec izpostavi najboljše in najslabše komponente TP posameznika. Na podlagi vprašalnika, oceni gibalnih navad (DL: Kako napredujem?) in stopnje motiviranosti za spremembo (del vprašalnika o TD) skupaj postavita kratkoročne in dolgoročne cilje, katerih namen je spodbujanje aktivnejšega življenjskega sloga, ter izpolnita ONTD. • Izbereta najbolj ustrezen didaktični krog s TD priporočili za posameznika (opredelita najbolj optimalno načelo FITT za posameznika). 			
Opombe:			
<p><i>V primeru KB ali posebnega zdravstvenega stanja (MSD, inkontinenca) se oceni, kaj se izvede kot dodatno, individualno svetovanje (v sklopu pogovornih ur pri dipl. fiziot.).</i></p> <p><i>Če se pomena treninga MMD na skupinskem srečanju še niste dotaknili, na IS povprašajte posameznika o morebitnih težavah z uhajanjem urina in blata in posamezniku dajte navodila za izvajanje vaj za MMD doma (DL: Vadba mišic medeničnega dna).</i></p> <p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja.</i></p>			

Četrto srečanje skupine: VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev s pomenom in pravilno izvedbo vaj za ravnotežje in koordinacijo. • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Vaje: 5 do 6 osnovnih vaj za ravnotežje in koordinacijo • Ravnotežni pripomočki (npr. polkrogla, ravnotežna deska levo-desno, airex blazina) 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: ONTV Vaje za ravnotežje in koordinacijo (str. 78–79) • Očala (če jih uporabljajo) • MPH (nadalj.) • Športna oblačila in obutev • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ: <ul style="list-style-type: none"> – Vaje za ravnotežje (pomen, pravila, doziranje, vrste vaj) in – Vaje za koordinacijo (pomen, pravila, vrste vaj). • Kratak povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz vaj za statično in dinamično ravnotežje. • Prikaz vaj s pripomočki za trening ravnotežja (npr. polkrogla, ravnotežna deska levo-desno, blazina) in brez njih. • Prikaz vaj za izboljšanje koordinacije. 			
Opombe:			
<p><i>Ravnotežno vadbo lahko izvedete tudi v obliki krožnega treninga (obhodne vadbe).</i></p> <p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo Moj dnevnik gibanja ter v ONTV zapišejo tiste vaje za ravnotežje in koordinacijo, ki jih bodo izvajali doma.</i></p> <p><i>Udeleženci naj dodajo trening ravnotežja in koordinacije k programu svoje redne TD vsaj 3-krat tedensko, še posebej, če so starejši od 65 let. Pri tem naj jim bodo v pomoč slikovna navodila za izvajanje TV (izvajalec udeležencem svetuje o razporeditvi v ustrezno težavnostno stopnjo).</i></p>			

Peto srečanje skupine: AEROBNA VADBA

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev s pomenom in pravilno izvedbo aerobnih vaj. • (Samo)ocena intenzivnosti TD na različne načine (prepoznavanje znakov pretirane TV ter pravilno ukrepanje). • Učenje uporabe merilnikov SU. • Računanje ciljnega srčnega utripa (glede na intenzivnost vadbe). • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Plakat: Računanje ciljnega območja srčnega utripa • Merilniki SU • DL: Kako napredujem (2. mesec, DZ str. 153) 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: ONTV Aerobna vadba (str. 90–91) • Športna oblačila in obutev • MPH (nadalj.) • Brisača • Platenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ: <ul style="list-style-type: none"> – Aerobne vaje (pomen, pravila, doziranje, vrste vaj). • Kratek povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz preprostih oblik aerobne vadbe (npr. hoja, korakanje, počepanje, vstajanje/sedanje, dvigovanje rok in/ali nog) z namenom dviga SU. • Prikaz načinov za ocenjevanje in merjenje intenzivnosti vadbe: brez pripomočkov (na vratu ali notranji strani zapestja, govorni test, Borgova lestvica) in s pripomočki (merilnik SU). • Prikaz izmenjevanja različnih intenzivnosti TV (prikaz intervalnega treninga). • Prepoznavanje znakov prekomerne/pretirane TD ter pravilno ukrepanje skozi TV. 			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in DL: Kako napredujem (2. mesec) ter v ONTV zapišejo tiste aerobne vaje, ki jih bodo izvajali doma.</i></p>			

Šesto srečanje skupine: VAJE ZA GIBLJIVOST

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev s pomenom in pravilno izvedbo vaj za gibljivost. • Učenje varnega in učinkovitega raztezanja. • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Na primer priročnik: <i>Niel Asher: Stretching for pain relief and rehabilitation</i> in podobno • Vaje: 5 osnovnih vaj za raztezanje, elementi osnov jogijskih vaj, vaje pilatesa ... • pripomočki za raztezanje (palice, trakovi/brisače, švedska lestev ...) 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: ONTV Vaje za gibljivost (str. 96–97) • Športna oblačila in obutev • MPH (nadalj.) • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ (doma): <ul style="list-style-type: none"> – Vaje za gibljivost (pomen, pravila, doziranje, vrste vaj). • Kratak povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz dinamičnih vaj za razgibavanje (klasične vaje, pilates, joga, tai chi, tibetanske vaje - če je izvajalec usposobljen za te vrste vadb). • Prikaz vaj za dinamično/aktivno in statično/pasivno raztezanje. 			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in v ONTV zapišejo tiste vaje za gibljivost, ki jih bodo izvajali doma.</i></p> <p><i>Udeleženci naj dodajo vaje za gibljivost k programu svoje redne TD vsaj 2-krat na teden, oziroma naj redno izvajajo raztezanje po izbrani TD. Pri tem naj jim bodo v pomoč slikovna navodila za izvajanje pravilnega raztezanja (DZ: Navodila za pravilno raztezanje, Ohlajanje).</i></p>			

Sedmo srečanje skupine: VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev s pomenom in pravilno izvedbo vaj za krepitev mišic. • Razlikovanje med statičnimi in dinamičnimi vajami za krepitev mišic, med koncentričnim in ekscentričnim krčenjem mišic in pomen vseh vrst krčenj za krepitev mišic. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Priročnik in opravljena delavnica: Zdrava vadba ABC • Komplet kartončkov z vajami: Zdrava vadba ABC • Vaje: po 2 do 3 osnovne vaje za krepitev mišic trupa, zgornjih udov in spodnjih udov (skupaj 6 do 9 vaj) 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: ONTV Vaje za krepitev mišic (str. 105–106) • Kartončki Zdrava vadba ABC (za uporabnike) • Športna oblačila in obutev • MPH (nadalj.) • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ: <ul style="list-style-type: none"> – Vaje za krepitev mišic (pomen, pravila, doziranje, vrste vaj glede na različne skupine mišic, statične ali dinamične vaje in vrste mišičnih krčenj), – Vaje za stabilizacijo trupa (pomen, pravila, osnovni stabilizatorji, vrste vaj). • Kratek povzetek srečanja, razreševanje dilem, težav in vprašanj. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz vaj za stabilizacijo hrbtenice in medenice (vključujoč krčenje prečne trebušne mišice in MMD* ter dihanje s trebušno prepono) — statične in dinamične vaje. • Prikaz vaj za krepitev mišic rok, nog in trupa (dolga, kratka krčenja; statične, dinamične vaje). • Prikaz vaj za MMD* (dolga, kratka krčenja, kombinacija krčenj). <p><i>* če ste MMD obravnavali že na prejšnjih srečanjih ponovitev ni potrebna</i></p>			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in v ONTV zapišejo tiste vaje za krepitev mišic, ki jih bodo izvajali doma.</i></p> <p><i>Srečanja, ki obravnavajo tematiko krepitev mišic lahko izvedete tudi kot predstavitev programa Zdrave vadbe ABC (pogoj za to je opravljena delavnica Zdrava vadba ABC - organizira NIJZ).</i></p>			

Osmo srečanje skupine: AEROBNA VADBA S PRIPOMOČKI

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Seznanitev z uporabo številnih pripomočkov in trenažerjev za aerobno vadbo. • Spodbujanje vključevanja udeležencev v dodatno TV v lokalnem okolju. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Vaje: 5 osnovnih vaj aerobne vadbe s pripomočki 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: Spreminjanje okolja (str. 110) in ONTV Aerobna vadba (str. 90–91) • MPH (nadalj.) • Športna oblačila in obutev • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ: <ul style="list-style-type: none"> – Aerobne vaje s pripomočki (našteti in opisati uporabnost raznih vrst pripomočkov za aerobno vadbo, vključno s trenažerji). • Izpostaviti pomembnost varnega in postopnega doziranja in napredovanja. • Opomniki za pomoč pri vztrajanju s TD (npr. pomen telovadnih nalepk). 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz uporabe izbranih vadbenih pripomočkov (npr. žoge, uteži, elastični trakovi, palice) skozi izvedbo programa aerobnih vaj. • Opcijsko: Obisk vadbenega centra v lokalnem okolju. 			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in v ONTV zapišejo tiste aerobne vaje s pripomočki, ki jih bodo izvajali doma ter izpolnijo obrazec Spreminjanje okolja (DZ str. 110).</i></p>			

Deveto srečanje skupine: VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ S PRIPOMOČKI

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> Seznanitev z uporabo številnih pripomočkov in trenažerjev za krepitev mišic. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> Priročnik in opravljena delavnica: Zdrava vadba ABC Komplet kartončkov z vajami: Zdrava vadba ABC Lista prisotnosti Vaje: 5 do 6 osnovnih vaj za krepitev mišic trupa, zgornjih in spodnjih udov. <p><i>Opomba: Če izvajate vadbeno enoto v fitnes centru, lahko kot opis vaj priložite navodila za pravilno izvajanje vaj na 3 izbranih trenažerjih (po 2 do 3 vaje posebej za roke, noge in trup).</i></p>		Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> DZ Gibam se: ONTV Vaje za krepitev mišic (str. 105–106) MPH (nadalj.) Športna oblačila in obutev Brisača Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> Pripomočki za izvedbo vaj za krepitev mišic (našteti in opisati uporabnost raznih vrst pripomočkov za krepitev mišic vključno s trenažerji). Izpostaviti pomembnost varnega in postopnega doziranja in napredovanja. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> Prikaz uporabe izbranih vadbenih pripomočkov (npr. žoge, uteži, elastični trakovi, palice, blazine) skozi izvedbo programa vaj za krepitev mišic. Opcijsko: Obisk vadbenega centra v lokalnem okolju, fitnesa na prostem. 			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in DL: Kako napredujem (3. mesec) ter v ONTV zapišejo tiste vaje za krepitev mišic s pripomočki, ki jih bodo izvajali doma.</i></p> <p><i>Srečanja, ki obravnavajo tematiko krepitev mišic lahko izvedete tudi kot predstavitev ali nadaljevanje programa Zdrave vadbe ABC (pogoj za to je opravljena delavnica Zdrava vadba ABC – organizira NIJZ).</i></p>			

Deseto srečanje skupine: VAJE ZA SPROŠČANJE

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10
Cilji srečanja:		
<ul style="list-style-type: none"> • Predstavitve pomena počitka, spanja in regeneracije za zdravje. • Seznanitev s pomenom in pravilno izvedbo vaj za sproščanje (z in brez pripomočkov). 		
Potrebni pripomočki:		
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Vaje: 3 osnovne vaje sproščanja (dihalne vaje), lahko tudi tehnika napni-sprosti, vizualizacija, progresivna mišična relaksacija, samomasaža ... 	Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> • Športna oblačila in obutev • MPH (nadalj.) • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:		
<ul style="list-style-type: none"> • Obravnava izbranih vsebin iz DZ: <ul style="list-style-type: none"> – Pomen počitka, spanja in regeneracije za zdravje. – Pomen in vrste vaj za sproščanje (metode in tehnike sproščanja). 		
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:		
<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz raznih vaj za sproščanje (različne metode in tehnike sproščanja npr. dihalne vaje, vizualizacija, progresivna mišična relaksacija, (samo)masaže). • Prikaz vaj v različnih položajih (stoje, sede in leže). • Prikaz uporabe pripomočkov za sproščanje (masažne žogice, blazine, masažni valjček ...). 		
Opombe:		
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in izberejo vsaj eno metodo oziroma tehniko za redno in vsakodnevno sproščanje.</i></p> <p><i>Osnovne vaje za sproščanje (dihalne tehnike) - povzeto iz delavnice Tehnike sproščanja*</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Osredotočenost na počasno in sproščeno dihanje: štejemo do 10 izdihov in začnemo znova; 2. Čas vdih in izdih: vdih skozi nos naj bo kratek (npr. 4 s), sledi mu čas zadrževanja diha (npr. 2) in daljšega sproščenega izdiha (npr. 4–8 s); 3. Osredotočenost na izdih z ustnično priporo (oblikujemo glas S, Š ali F). 		
<p>* delavnica Tehnike sproščanja in Spoprijemanje s stresom spadata pod temeljne in poglobljene obravnave v Centru za krepitev zdravja.</p>		

Enajsto srečanje skupine: PROGRAM TELESNE VADBE BREZ/S PRIPOMOČKI (udeleženci v vlogi izvajalcev)

Trajanje: 60 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Udeleženci so v vlogi izvajalca (z namenom ocene osvojenih gibalnih veščin s strani izvajalca). 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti <p><i>Opomba! Predhodno se s skupino dogovorite ali želijo program TV brez ali s pripomočki (da lahko ustrezno pripravite telovadnico).</i></p>		Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> • Športna oblačila in obutev • MPH (nadalj.) • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Morebitne teoretične vsebine po izboru udeležencev. (predlog: TD na delovnem mestu in/ali možnosti za TD v vašem okolju) 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Izvedba izbranega programa telesne vadbe brez/s pripomočki: Vsak udeleženec prikaže nekaj treniranih vaj brez/s pripomočki. Pri vseh preverimo sposobnost prepoznavanja znakov preveč intenzivne vadbe, sposobnost subjektivnega samoocenjevanja intenzivnosti TV (Borgova lestvica, govorni test, izračun ciljnega SU), na podlagi poznavanja lastnega ciljnega SU za TV. Preverimo sposobnost pravilne izvedbe vaj (npr. usklajeno, varno in pravilno gibanje ter pravilno dihanje ob vzdrževanju fiziološke telesne drže). 			
Opombe:			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja in v ustrezen del ONTV zapišejo tiste dodatne vaje s pripomočki ali brez, ki jih bodo izvajali doma.</i></p>			

Dvanajsto srečanje skupine: KONČNO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Trajanje: 90 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> Končna ocena TP in ocena napredka v primerjavi z začetnim testiranjem. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje <ul style="list-style-type: none"> Lista prisotnosti Priročniki: <ul style="list-style-type: none"> Testiranje telesne pripravljenosti odraslih oseb: Priročnik za preiskovalce; Testiranje telesne pripravljenosti starejših oseb, SENIOR FITNESS TEST - slovenska različica: Priročnik za preiskovalce; Priročnik za izvedbo modula za krepitev zdravja: Test telesne pripravljenosti za odrasle in starejše: Navodila za izvajalce. Obrazec: Navodila in vprašalnik za udeležence končnega testiranja telesne pripravljenosti Testni kartoni za vpis rezultatov testiranja telesne pripravljenosti Obrazec z rezultati testiranja telesne pripravljenosti - za udeležence 		Za udeležence <ul style="list-style-type: none"> Očala (če jih uporabljajo) Športna oblačila in obutev Brisača Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> Kratka teoretična obrazložitev pomena testiranja in izvedbe vsakega testa. 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> Izvedba testiranja TP (odrasli in/ali starejši).* Interpretacija rezultatov testiranja. 			
Opombe:			
* Upošteвайте navodila za organizacijo izvedbe testiranj (str. 15).			
<p><i>Udeležencem naročite naj doma izpolnijo dnevnik gibanja, DL: Kako napredujem (4. mesec) in Vprašalnik o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti (obrazec Navodila in vprašalnik za udeležence končnega testiranja telesne pripravljenosti).</i></p> <p><i>Izpolnjene DL boste skupaj z udeležencem pregledali na končnem individualnem svetovanju (IS 2).</i></p>			

IS 2: KONČNO INDIVIDUALNO SVETOVANJE

Trajanje: 15 min/udeleženca		Število udeležencev: 10 x 1	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Pregled in primerjava začetnega in končnega stanja TP in TD/TV. • Oblikovanje najbolj optimalnega SMART načrta za TV in TD udeleženca. • Iskanje podpornega okolja za spodbujanje TD izven skupine za TD. • Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. 			
Potrebni pripomočki:			
<p>Za vodje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista prisotnosti • Nabor ponudnikov organizirane TD/TV v lokalnem okolju (Katalog informacij ali seznam ponudnikov, ki jih naredi vsak CKZ po predlaganih kriterijih NIJZ) <p>Pregledamo, prediskutiramo in pri svetovanju upoštevamo naslednje izstopne podatke udeleženca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rezultati končnega testiranja TP • Dnevnik gibanja • Količina TD, stopnja spreminjanja odnosa do TD (vprašalnik obrazca Navodila in vprašalnik za udeleženca končnega testiranja telesne pripravljenosti) • Ocena gibalnih navad (Kako napredujem?) • Morebitne ovire in rešitve za TD, nadomestna vedenja (DL: Ovira – rešitev za telesno (ne)dejavnost str. 133–134) • ONTD in ONTV (mora slediti SMART načelu, upoštevati načelo uravnotežene TV in FITT princip ter previdnostne ukrepe) • Cilji posameznika (kratkoročni in dolgoročni) 		<p>Za udeležence</p> <ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se • Izpolnjen dnevnik gibanja • MPH (nadalj.) • Izpolnjen DL: Kako napredujem?, Vprašalnik o zdravstvenem stanju in telesni dejavnosti (obrazec Navodila in vprašalnik za udeleženca končnega testiranja telesne pripravljenosti) • Očala (če jih uporabljajo) 	
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • S posameznikom se na podlagi pridobljenih izstopnih podatkov pogovorimo o iskanju mehanizmov za vzdrževanje vse življenjske TD (npr. posameznika spodbudimo za redno testiranje telesne zmogljivosti/pripravljenosti, vključitev v organizirane programe TV v njegovi okolici ali k organiziranju/vključitvi prostovoljne skupine za samopomoč in rekreacijo kot je npr. Šola zdravja ali lokalna skupina za hojo). 			

Trinajsto srečanje skupine: IZBRAN PROGRAM TELESNE VADBE Z ZAKLJUČKOM

Trajanje: 90 min		Število udeležencev: 10	
Cilji srečanja:			
<ul style="list-style-type: none"> • Predstavitev končnega stanja (napredka) skupine vključno s skupno oceno gibalnih veščin. • Spodbuda k vključitvi v organiziran program TV v lokalni skupnosti. • Spodbuda k organiziranju prostovoljne skupine za samopomoč in rekreacijo. • Obvezna spodbuda k redni kontroli TP in vabilo na delavnico Ali sem fit? • Vabilo na druge delavnice v okviru CKZ. • Zaključek delavnice z evalvacijo. 			
Potrebni pripomočki:			
Za vodje		Za udeležence	
<ul style="list-style-type: none"> • Zloženka Program za krepitev zdravja (Pridružite se aktivnim in uživajte v zdravju) • Lista prisotnosti 		<ul style="list-style-type: none"> • DZ Gibam se: DL Ovira-rešitev za telesno (ne)dejavnost (str.133–134) • Evalvacijski obrazec za oceno zadovoljstva udeležencev • Očala (če jih uporabljajo) • MPH (nadalj. – če ni že zaključil napredovanja v hoji po programu) • Športna oblačila in obutev • Brisača • Plastenka z vodo 	
Teoretični modul:			
<ul style="list-style-type: none"> • Morebitne teoretične vsebine po izboru udeležencev. (predlog: Ukrepi za zmanjšanje sedečega načina življenja in/ali ovire in rešitve za telesno (ne)dejavnost, če obstajajo še kakšne ovire za TD) 			
Praktične/motivacijske veščine in pristopi:			
<ul style="list-style-type: none"> • Izvedba izbranega programa telesne vadbe (npr. trening MMD, program vaj za stabilizacijo, demonstracija nordijske hoje, vadba v zunanjem fitnesu, pohod, kolesarjenje na prostem, obisk bazena, fitnesa ali izbranega programa TV v okolju ...). • Možnost, da lokalni ponudniki športne rekreacije na kratko predstavijo svoje programe TV. • Izpolnjevanje evalvacijskih obrazcev. 			
Opombe:			
<p><i>Pri izbiri vabljenih lokalnih ponudnikov športne rekreacije izberite tiste, ki so bili izbrani za ponudnike v Katalogu informacij.</i></p>			

2. DEL

Osnovni napotki za telesno dejavnost oseb s specifično kronično boleznijo ali zdravstvenim stanjem



1 SLADKORNA BOLEZEN TIPA 2

Miroljub Jakovljević

Koristi redne telesne vadbe pri preprečevanju in zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2 so že dobro poznane (1). Redna telesna vadba izboljša nadzor nad sladkorjem v krvi, telesno sestavo, aerobno telesno pripravljenost, funkcijsko zmogljivost in počutje (2, 3).

Program telesne vadbe mora biti individualiziran glede na telesno zmogljivost, farmakološko zdravljenje, prisotnost in težavnostno stopnjo zapletov sladkorne bolezni, cilje posameznika ter pričakovane koristi vadbenega programa. Prav tako je eden od prispevnih dejavnikov slabega nadzora nad krvnim sladkorjem tudi neustrezen odgovor na distress. Pri oblikovanju programa telesne dejavnosti je potrebno preučiti tudi možnosti lokalne skupnosti.

PROGRAM VADBE ZA BOLNIKE S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2

Telesna dejavnost bolnikov s sladkorno boleznijo brez prisotnosti zapletov mora vsebovati **ustrezno aerobno vadbo** in **vadbo proti uporu** za razvoj in vzdrževanje kardio-respiratorne pripravljenosti, sestave telesa, mišične sile in mišične vzdržljivosti. Učinke vadbenega programa je priporočljivo vrednotiti po štirih do šestih mesecih.

Obvezni sestavni del kateregakoli programa telesne vadbe za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 je **ogrevanje** pred začetkom vadbe. Namen ogrevalnega dela vadbe je priprava telesa na telesni napor, zato naj vključuje proste vaje s stopnjevanjem intenzitete (od lažjih k težjim vajam) in traja 5–10 minut pred začetkom programa telesne vadbe.

- **Aerobna vadba**

Cilj aerobne vadbe je povečanje aerobne zmogljivosti, izboljšanje delovnih sposobnosti in zmanjševanje tveganja za pojav srčno-žilnih bolezni. Aerobna vadba za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 naj bo glede na *intenziteto* (4, 5):

a) zmerna:

- 40–59 % rezerve (presežka) frekvence srčnega utripa (FSU-R) ali 55–69 % maksimalne frekvence srčnega utripa (FSU_{max}) ali 12–13 točk na lestvici za oceno občutenja napora (RPE);
- *trajanje vadbe*: skupno 210 minut na teden;

ali

b) intenzivna:

- 60–84 % FSU-R ali 70–89 % FSU_{max} ali 14–16/20 točk RPE;
- *trajanje vadbe*: skupno 125 minut na teden.

Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 2 naj aerobno vadbo izvajajo najmanj 3-krat na teden, pri čemer sta med vadbami največ dva zaporedna dneva brez telesne vadbe.

• Vadba proti upor

Cilj vadbe proti upor je izboljšati mišično vzdržljivost in zmogljivost. Značilnosti vadbe proti upor, primerne za bolnike s sladkorno boleznijo, so (5):

- *intenziteta vadbe*: zmerna do intenzivna vadba proti upor (70–84 % enega ponovitvenega maksimuma (angl. one repetition maximum – 1 RM));
- *št. ponovitev vaj*: 8–10 različnih vaj v 2–4 setih po 8–10 ponovitev posamezne vaje. Pri tem velja razmerje: lahke uteži in večje število ponovitev oziroma težje uteži z manj ponovitvami vaje (slednje je primerno le za bolnike z nadzorovano boleznijo);
- vmesni 1–2 minutni počitki med intervali obremenitve;
- *trajanje vadbe*: 20–45 minut;
- *pogostnost vadbe*: vsaj 2-krat na teden oziroma vsaj 60 minut na teden.

Pri izboljšanju občutljivosti na inzulin je intenziteta vadbe bolj pomembna kot trajanje (6). Kombinacija aerobne vadbe in vadbe proti upor je verjetno bolj učinkovita pri uravnavanju sladkorja v krvi kot aerobna vadba ali vadba proti upor posebej (7, 8).

Vsakemu vadbenemu delu sledi **ohlajanje**. Namen ohlajanja je postopen prehod v stanje manjše telesne obremenitve in večje aktivnosti vagusa (9), zato naj vključuje proste vaje s stopnjevanjem intenzitete od težjih k lažjim vajam. Traja naj 5–10 minut.

Za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 je priporočljiva tudi **relaksacija**. Relaksacija ob koncu vadbe vpliva na uravnavanje kortizola in drugih stresnih hormonov (10) ter sladkorja v krvi (11). Vrsto relaksacije je najbolje prilagoditi posamezniku, med najbolj uporabnimi in enostavnimi tehnikami je abdominalno dihanje. Relaksacija naj traja najmanj 10 minut, bolnik pa naj jo izvaja 2-krat na dan.

PREVIDNOSTNI UKREPI IN KONTRAINDIKACIJE

Posebno pozorni smo na usklajevanje telesne vadbe in prehrane pri tistih bolnikih, ki so na hipoglikemični terapiji. Na splošno ena ura vadbe zahteva dodatnih 15 g dodatnih ogljikovih hidratov pred ali po vadbi. Bolniki morajo zaužiti dodatnih 15 g do 30 g ogljikovih hidratov vsako uro med intenzivno, dolgo trajajočo (več kot 60 min) vadbo (5).

Previdnostni ukrepi vključujejo (5):

- zagotavljanje dostopa do ogljikovih hidratov (ki ne vsebujejo maščob) med vadbo,
- zagotavljanje ustreznega vnosa tekočine pred, med in po vadbi,
- vzpodbujanje pravilne nege in nadzora stopal, ustrezen izbor in nadzor obuval.

Telesna vadba je **kontraindicirana**, kadar je (5):

- prisotna aktivna krvavitev mrežnice ali med zdravljenjem retionapatije,
- prisotna bolezen ali okužba,
- krvni sladkor nad 250 mg/dl in so prisotni ketoni,
- krvni sladkor pod 70 mg/dl.

Viri:

1. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation* 2007; 116: 1081–93.
2. Marwick TH, Hordern MD, Miller T, et al. Exercise training for type 2 diabetes mellitus: impact on cardiovascular risk: a scientific statement from the American heart association. *Circulation* 2009; 119: 3244–62.
3. Snowling NJ, Hopkins WG. Effects of different modes of exercise training on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic patients: a meta-analysis. *Diabetes Care* 2006; 29: 2518–27.
4. Hordern MD, Dunstan DW, Prins JB, Baker MK, Singh MA, Coombes JS. Exercise prescription for patients with type 2 diabetes and pre-diabetes: a position statement from Exercise and Sport Science Australia. *J Sci Med Sport* 2012; 15: 25–31.
5. Guyton Hornsby W, Albright AL. Diabetes. In: Durstine JL, Moore GE, Pinter PL, Roberts SO, eds. *ACSM'S exercise management for patients with chronic diseases and disabilities*. Champaign: Human Kinetics, 2009, 182–91.
6. Giannopoulou I, Ploutz-Snyder LL, Carhart R, et al. Exercise is required for visceral fat loss in postmenopausal women with type 2 diabetes. *J Clin Endocrinol Metab* 2005; 90: 1511–8.
7. Sigal RJ, Kenny GP, Boulé NG, et al. Effects of aerobic training, resistance training, or both on glycemic control in type 2 diabetes: a randomized trial. *Ann Intern Med* 2007; 147: 357–69.
8. Cuff DJ, Meneilly GS, Martin A, Ignaszewski A, Tildesley HD, Frohlich JJ. Effective exercise modality to reduce insulin resistance in women with type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2003; 26: 2977–82.
9. Takahashi T, Okada A, Hayano J, Tamura T. Influence of cool-down exercise on autonomic control of heart rate during recovery from dynamic exercise. *Front Med Biol Eng*. 2002; 11(4): 249–59.
10. Lazar SW, Bush G, Gollub RL, Fricchione GL, Khalsa G, Benson H. Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport* 2000; 11: 1581–5.
11. DiNardo MM. Mind-Body therapies in diabetes management. *Diabetes Spect* 2009; 22: 30–4.

2 BOLEZNI SRCA

Miroљjub Jakovljević

Redna telesna dejavnost, ki vključuje velike mišične skupine (npr. hitra hoja, kolesarjenje, plavanje in pod določenimi pogoji tudi vadba proti uporu) je ena od pomembnejših orodij pri preventivi in rehabilitaciji bolnikov s srčnimi boleznimi, kar potrjujejo številne raziskave. Redna telesna dejavnost lahko prispeva k blažitvi dejavnikov tveganja z znižanjem arterijskega krvnega tlaka, uravnavanjem nivoja maščob v krvi, zmanjšano odpornostjo na insulin, spremembo telesne zgradbe in boljšim psiho-socialnim statusom (1, 2). K temu lahko prispevajo še relaksacijske tehnike, ki poleg psiholoških učinkov vplivajo tudi na hemodinamske spremenljivke (3).

PROGRAM VADBE ZA BOLNIKE Z BOLEZNIMI SRCA

Bolnike je potrebno spodbujati, da izvajajo **vadbo za celo telo**. Za bolnike s stabilnimi srčnimi boleznimi je **lahka do zmerna vadba proti uporu** varna in učinkovita metoda za izboljšanje srčno-žilne funkcije, sestave telesa, gibčnosti, mišične zmogljivosti in odpravljanje dejavnikov tveganja. Učinke vadbenega programa je priporočljivo vrednotiti po štirih do šestih mesecih.

Obvezni sestavni del kateregakoli programa telesne vadbe za bolnike z boleznimi srca je **ogrevanje** pred začetkom vadbe. Namen ogrevalnega dela vadbe je priprava telesa na telesni napor, zato naj vključuje proste vaje s stopnjevanjem intenzitete (od lažjih k težjim vajam) in traja 5–10 minut pred začetkom programa telesne vadbe.

- **Aerobna vadba**

Cilj aerobne vadbe je povečanje aerobne zmogljivosti, izboljšanje srčno-žilne prilagodljivosti na telesni napor, izboljšanje delovne zmogljivosti in zmanjšanje dejavnikov tveganja. Aerobna vadba, primerna za bolnike z boleznimi srca, ima naslednje značilnosti (4):

- *intenziteta vadbe*: 40 % do 80 % maksimalne aerobne zmogljivosti (VO_{2max}) ali FSU-R, 11–16/20 točk RPE;
- *trajanje vadbe*: 20–60 minut;
- *pogostnost vadbe*: več kot 3-krat na teden.

2. DEL

• Vadba proti uporju – krožna vadba

Cilj vadbe proti uporju je izboljšanje sposobnosti opravljanja poklica in osnovnih dnevnih opravil, izboljšanje mišične vzdržljivosti in zmogljivosti. Za bolnike z boleznimi srca je primerna vadba proti uporju z naslednjimi značilnostmi (4):

- *intenziteta vadbe za zgornji del telesa*: 30–40 % 1 RM;
- *intenziteta vadbe za spodnji del telesa*: 50–60 % 1 RM;
- *št. ponovitev vaj*: 8–10 različnih vaj v 2–4 setih po 12–15 ponovitev;
- *pogostnost vadbe*: 2- do 3-krat na teden.

Vsakemu vadbenemu delu sledi **ohlajanje**. Namen ohlajanja je postopen prehod v stanje manjše telesne obremenitve in večje aktivnosti vagusa (5), zato naj vključuje proste vaje s stopnjevanjem intenzitete od težjih k lažjim vajam. Traja naj 5–10 minut.

Za bolnike z boleznimi srca je priporočljiva tudi **relaksacija**. Relaksacija ob koncu vadbe izboljšuje odgovor organizma na distress (3). Vrsto relaksacije je najbolje prilagoditi posamezniku, med najbolj uporabnimi in enostavnimi tehnikami je abdominalno dihanje. Relaksacija naj traja najmanj 10 minut, bolnik pa naj jo izvaja 2-krat na dan.

PREVIDNOSTNI UKREPI IN KONTRAINDIKACIJE

Redna telesna dejavnost predstavlja tudi tveganje za pojavnost mišično-skeletnih poškodb in neželenih dogodkov (npr. ponovni infarkt ali zastoj srca), vendar je stopnja pojavnosti nizka (6). Višje tveganje imajo bolniki, ki redko vadijo in tisti, ki se izpostavljajo večjim naporom. Tveganje lahko močno znižamo z dobro oceno telesne zmogljivosti bolnika in temu prilagojenim programom telesne dejavnosti (6).

Telesna vadba je **kontraindicirana**, kadar so prisotni (7):

- nestabilna angina pektoris,
- simptomi kot so tiščanje v prsah, zadihanost in nizka telesna zmogljivost,
- nenadzorovano popuščanje srca,
- huda stenoza aorte,
- nenadzorovan visok arterijski krni tlak,
- akutna okužba ali visoka telesna temperatura in slabo počutje,
- tahikardija ali motnje srčnega ritma v mirovanju,

- nenadzorovana sladkorna bolezen,
- spremenjen klinični status (manifestacija simptomov pri nižjih obremenitvah).

Bolniki z napredovano boleznijo in psihološkimi motnjami zahtevajo za nekaj časa še poseben nadzor med telesno vadbo.

S telesno vadbo bolniki **takoj prenehajo**, ko se pojavijo (7):

- tiščanje in bolečina za prsnico, ki se širijo še v druge dele telesa,
- simptomi podobni predhodnemu dogodku,
- omotica ali občutek izgube zavesti,
- težave z dihanjem,
- slabost,
- neznačilno prekomerno potenje,
- razbijanje srca skupaj s slabim počutjem,
- prekomerna utrujenost,
- bolečine v nogah, ki omejujejo dejavnost,
- telesna nezmožnost nadaljevati s telesno vadbo.

Za večjo varnost izvedbe vadbenega program je potrebno narediti in postaviti na vidno mesto akcijski načrt za primer pojava bolečine ali tiščanja za prsnico in protokol za ukrepanje ob pojavu simptomov in znakov, ki ogrožajo življenje.

Viri:

1. Warburton DE, Charlesworth S, Ivey A, et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2010; 7: 39.
2. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010: 1–60.
3. Neves A, Alves AJ, Ribeiro F, Gomes JL, Oliveira J. The effect of cardiac rehabilitation with relaxation therapy on psychological, hemodynamic, and hospital admission outcome variables. *J Cardiopulm Rehabil Prev* 2009; 29(5): 304–9.
4. Franklin BA. Myocardial infarction. In: Durstine JL, Moore GE, Pinter PL, Roberts SO, eds. *ACSM'S exercise management for patients with chronic diseases and disabilities*. Champaign: Human Kinetics, 2009: 49–57.
5. Takahashi T, Okada A, Hayano J, Tamura T. Influence of cool-down exercise on autonomic control of heart rate during recovery from dynamic exercise. *Front Med Biol Eng*. 2002; 11(4): 249–59.
6. Franklin B, Bonzheim K, Gordon S, et al. Safety of medically supervised outpatient cardiac rehabilitation exercise therapy: a 16-year follow-up. *Chest* 1998; 114: 902–6.
7. Gibbons RJ, Balady GJ, Bricker JT, et al. ACC/AHA 2002 Guideline update for exercise testing: summary article. A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines (Committee to Update the 1997 Exercise testing Guidelines). *JACC* 2002; 40(9): 1531–40.

3 DEPRESIJA

Tjaša Knific

Janet Klara Djomba

Duševna bolezen se skupaj nanaša na katerokoli od 300 različnih diagnosticiranih duševnih bolezni karakteriziranih v motnjah mišljenja, čustev ali obnašanja. Med resne duševne bolezni vsekakor spadajo depresija, shizofrenija in bipolarna motnja (1).

Depresija je najpogostejša duševna motnja. Za ponavljajočo se depresivno motnjo zboleva od 10–20 % žensk in 5–12 % moških. Depresija ni navadna žalost, je bolezen, ki prizadene človeka kot celoto. Je motnja v delovanju možganov, ki spremeni naša čustva, misli in telo ter onemogoči funkcioniranje v družbi. Depresija ni znak slabosti ali nemoči, je resna, vendar ozdravljiva motnja. Sodi v veliko skupino afektivnih motenj. Na osnovi klinične slike jo grobo delimo v bipolarno afektivno motnjo, depresivno epizodo, ponavljajočo se depresivno motnjo, ponavljajočo se kratko depresijo, depresivno reakcijo ter organsko depresivno motnjo. Njena klinična slika je zelo različna. Poleg depresivnega razpoloženja, ki traja več kot 14 dni (glavni kriterij za diagnozo), je pogosto povezana s številnimi telesnimi znaki, vegetativnimi, vedenjskimi in kognitivnimi motnjami (zaznavanje, prepoznavanje, mišljenje, predstavljanje, spominjanje, presojanje). Depresija je resna bolezen z različno klinično sliko in jo zato težko prepoznamo, posebej če prevladujejo telesni znaki. Pri ženskah so znaki dokaj tipični, pri moških in mladostnikih pa je bolezen pogosto povezana z boleznimi odvisnosti, adrenalinskimi športi, begom v delo, razdražljivostjo. Pri starejših so znaki motnje spanja, spomina, apetita, pogosti so samomori (2).

Značilni simptomi depresije so naslednji (3):

- žalost, tesnoba in občutek praznine,
- pesimizem in obup,
- občutki krivde, manjvrednosti, nemoči,
- zmanjšano zanimanje za prijetne dejavnosti, hobije in stvari, pri katerih je pacient dotlej užival, tudi zmanjšano zanimanje za spolnost,
- pomanjkanje energije, utrudljivost, upočasnenost,
- nemir in razdražljivost,
- motnje spanja – nespečnost, zgodnje jutranje prebujanje ali pretirano spanje,
- motnje hranjenja – izguba teka in znižanje telesne teže ali pretiran vnos hrane in dvig telesne teže,
- impotenca pri moških ter frigidnost pri ženskah,

- telesne težave, ki ne reagirajo na zdravljenje (npr. prebavne motnje, glavobol in druge kronične bolečine),
- motnje koncentracije in spomina,
- misli o smrti in samomoru ali celo poskusi samomora.

PRIPOROČILA TELESNE DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA PRI PREPREČEVANJU DEPRESIJE

Študije dokazujejo, da je redna in pravilno dozirana telesna dejavnost varovalni dejavnik duševnega zdravja. Ohranja in krepi zdravje ter ugodno vpliva na številne, že prisotne dejavnike tveganja in že razvite bolezni. Krepi obrambne sposobnosti organizma, zmanjšuje stres in depresijo. Za duševno zdravje populacije je tako izrednega pomena, da se čim več ljudi čim pogosteje vsaj zmerno giblje (4).

Za zmanjšanje tveganja za pojav depresije veljajo tako kot za preprečevanje ostalih KNB, priporočila SZO za telesno dejavnost za krepitev zdravja.

PRIPOROČILA TELESNE DEJAVNOSTI ZA KREPITEV ZDRAVJA PRI ZDRAVLJENJU DEPRESIJE

V večini primerov, ko razvijamo vadbeni program za posameznike z duševnimi boleznimi, je dobra izhodiščna točka pri pripravi le-tega sledenje standardnim ACSM protokolom za delo z očitno zdravimi posamezniki, če ni prisotna kakšna spremljevalna bolezen (1).

Za programe telesne vadbe pri pacientih z depresijo obstaja več različnih protokolov. V splošnem velja, da so vadbeni programi, ki vključujejo hojo in tek, kot tudi dinamične skupinske aktivnosti nizke do zmerne intenzivnosti (50–65 % maksimalnega srčnega utripa) v trajanju od 20 do 60 minut, varni in učinkoviti pri tej populaciji (1).

Eden od protokolov za telesno dejavnost pri podpražnih simptomih depresije ter pri blagi do zmerni depresiji opisuje vadbo, ki naj bi potekala pod strokovnim vodstvom 2- do 3-krat na teden po 45–60 minut, v obdobju 12–14 tednov (5,6).

Priporočila za zdravljenje depresije s telesno dejavnostjo, ki jih navaja Kjellman s sodelavci (7), priporočajo zmerno do visoko intenzivno telesno dejavnost aerobnega tipa (ocena intenzivnosti 13–15 po Borgovi lestvici), ki naj traja vsaj 9 tednov, 2- do 3-krat tedensko v trajanju od 30–45 minut. V primeru vadbe za povečanje mišične moči priporočajo vadbeni program, ki naj traja vsaj 9 tednov, v obsegu 8–10 vaj, ki jih izvajamo v 1–3 setih, z 8–12 ponovitvami. Vadba za mišično moč naj se izvaja 2- do 3-krat tedensko v trajanju od 30–60 minut.

2. DEL

Smits in sodelavci (8) tudi ugotavljajo, da naj bolniki s postopnim, povprečno 4-tedenskim povečevanjem telesne vadbe dosežejo smernice za telesno dejavne, zdrave odrasle, ki jim svetujejo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden ali najmanj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. Pri bolnikih z depresijo je za začetek dovolj, da pričnemo z 10, 15 ali 20 minutami telesne dejavnosti in postopoma povečujemo trajanje le-te.

Povzamemo lahko, da pri načrtovanju telesne dejavnosti za paciente z depresijo upoštevamo naslednje (9):

- vadba naj bo redna, 2- do 3-krat na teden,
- traja naj vsaj 30 minut,
- poteka naj pod strokovnim vodstvom.

Viri:

1. Skrinar GS, Hutchinson DS. Mental Illness. In: Durstine JL, Moore GE, Painter PL et al. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 3rd edn. Human kinetics, 2009: 375–8.
2. Markoš Krstulović I. Depresija. V: Klemenc Ketiš Z, Tušek Bunc K. Navodila za bolnike. Bolezni in poškodbe, 2. knjiga. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine, 2009: 304–7.
3. Psihiatrična bolnišnica Idrija. Depresija. Dosegljivo 20. 2. 2017 s spletne strani: <http://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/depresija>
4. WHO. Global recommendation on physical activity for health. Switzerland: World Health Organization, 2010.
5. SIGN Guideline. Non-pharmaceutical management of depression in adults, 2010. Dosegljivo 20. 2. 2017 s spletne strani: <http://www.sign.ac.uk/pdf/sign114.pdf>.
6. Taylor A, Faulkner G. Mental Health and Physical Activity. Inaugural editorial, 2008: 1–8.
7. Kjellman B et al. Depression. In: Physical Activity in the Prevention and treatment of Disease. Sweden: Professional association for physical activity (Sweden), 2010: 325–35.
8. Smits J, Otto M. Exercise for mood and anxiety disorders. Therapist guide. New York: Oxford University, 2009.
9. Rush Thompson C. Prevention practice: A physical therapists guide to health, fitness an wellness. SLACK Incorporated, 2007.

4 PLJUČNE BOLEZNI

Brigita Zupančič Tisovec

Področje fizioterapije, ki se ukvarja s pljučnimi bolniki in obolenji dihalnega sistema, imenujemo respiratorna fizioterapija. Najpogostejše pljučne bolezni, pri katerih se izvaja respiratorna fizioterapijo, so: kronični bronhitis, astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), emfizem in nekatere druge pljučne bolezni, ki povzročajo težko dihanje in s tem močno ovirajo bolnike pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti (kot npr. pljučnice).

Osnovni namen respiratorne fizioterapije je pomoč pri izkašljevanju in predihavanju pljuč, izboljšanje pljučne funkcije, povečanje telesne vzdržljivosti in mišične moči, zmanjšanje oteženega dihanja in s tem povečanje bolnikovih funkcionalnih sposobnosti (1).

Fizioterapevtski postopki pri pljučnem bolniku:

- **ozaveščanje dihalnega vzorca:** aktiven vdih skozi nos, podaljšan in sproščen izdih skozi usta;
- **čiščenje dihalnih poti:** s pripomočki (npr. flutter) ali specialnimi tehnikami (npr. Huffing);
- **vibracija z aparati** (izvajamo v fazi izdiha z namenom mobilizacije bronhialne sluzi) **in perkusija ali clapping tehnika s pripomočki** (postopek rahljanja bronhialne sluzi in odlepljanja od stene sluznice dihalnih poti z izmeničnim udarjanjem – perkusijo);
- **drenažni položaji:** metoda mobilizacije sluzi, pri kateri z gravitacijsko silo dreniramo posamezne segmente pljuč v za to primernih položajih;
- **trening dihanja in učenje sproščanja**, ki sledi šele po uspešnem izkašljevanju, ko so dihalne poti prehodne. Predvsem bolnike s KOPB in astmo se nauči sprostivnih položajev;
- **izboljševanje telesne zmogljivosti** (vaje za večje mišične skupine, kondicijske vaje oziroma nizko intenzivne vaje aerobnega tipa, vaje mišic rok in ramenskega obroča ...).

DIHALNE VAJE so namenjene tako zdravim kot bolnim ljudem. Z njimi izboljšamo ventilacijo oziroma predihanost pljuč, kar pomeni boljšo oskrbo s kisikom. Pri bolnikih se jih izvaja predvsem z namenom preventive pred dodatnimi infekcijami in drugimi pljučnimi obolenji. Predihanost izboljšujemo s spreminjanjem položaja rok in/ali telesa in uporabo različnih pripomočkov za spodbujanje vdiha ali izdiha. Dihalne vaje pa

2. DEL

so tudi zelo dobra sprostitevna tehnika. Namen tovrstnih dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca ter sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve in izboljšanja psihofizičnega počutja. Ta sposobnost pri posamezniku gradi zdrav občutek notranje moči, samozavesti in samostojnosti.

VAJE V DIHANJU pa so namenjene izključno pljučnim bolnikom in obsegajo različne tehnike dihanja, z namenom sprostitve in predihanosti.

TEHNIKE DIHANJA:

- preponsko ali diafragmalno dihanje (s trebuhom),
- prsno ali pljučno dihanje,
- apikalno dihanje ali dihanje z vršički pljuč.

Dihanje z ustnično priporo, s črko S ali Š, se kot tehnika največkrat uporablja, ko želimo ozavestiti, podaljšati in olajšati izdih.

PRIKAZ IZVAJANJA NEKATERIH DIHALNIH VAJ

Dihalne vaje delimo glede na posamezen del pljuč, ki ga vaja zajame. Z njimi spodbujamo predihanost določenega pljučnega dela, kar dosežemo s spremembo položaja telesa in zgornjih udov ter uporabo različnih pripomočkov (na primer trakov, uteži).

V nadaljevanju sta predstavljena primera osnovnih in najpogosteje izvajanih **dihalnih vaj**.



Prsno dihanje

Vzravnano sedimo ali stojimo. Dlane položimo na spodnja rebra. Počasi globoko vdihnemo skozi nos, ob tem občutimo, kako se pod našimi rokami prsni koš razširi. Za kratek čas zadržimo dih, nato počasi podaljšano izdihnemo s priprtimi ustnicami in občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami stisne. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.



Trebušno dihanje

Zavzamemo sproščen, dobro podprt položaj leže ali pol sede. Nogi pokrčimo. Dlani položimo na trebuh v višini popka. Popolnoma sprostimo trebuh. Počasi vdihnemo skozi nos tako, da se trebuh pri tem izboči oziroma razširi. Za kratek čas zadržimo dih in sproščeno podaljšano izdihnemo s priprtimi ustnicami. Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.

V nadaljevanju sta predstavljena dva primera **sprostitvenih položajev**. Izbrana položaja sta preprosta zaradi možnosti prilagoditve v kateremkoli okolju in sta učinkovita tudi, če se ju izvede improvizirano (brez uporabe blazin in ostalih pomagal).



Sprostitveni položaj sede za mizo

Položaj sede, ko se z namenom sprostitve dihalnih poti (predvsem v izdihu) z rokami naslonimo na primerno visoko mizo in glavo podpremo z blazino in rokami, s pomočjo katerih omogočimo nemoteno dihanje.



Sprostitveni položaj »kočijaža«

Položaj »kočijaža« je namenjen sprostitvi dihalnih poti. S komolci se naslonimo na kolena in tako omogočimo sprostitvev prsnega koša.

Viri:

1. Radon E. Respiratorna fizioterapija pri pljučnem bolniku. Dosegljivo 7. 2. 2017 s spletne strani: http://www.klinika-golnik.si/strokovna-javnost/referencne-ambulante/datoteke/inhalacijska_terapija.pdf.
2. Bolnišnica Golnik. Prikaz izvajanja dihalnih vaj. Dosegljivo 7. 2. 2017 s spletne strani: <http://www.klinika-golnik.si/uploads/si/bolniki-in-obiskovalci/uporabne-publikacije/prikaz-izvajanja-dihalnih-vaj-7-08-139.pdf>.
3. Rama S, Ballentine R, Hymes A. Science of breath. A practical guide. Himalayan Institute Press, 1998.
4. Tortora G, Grabowski SR. Principles for anatomy and physiology. HarperCollins College, 1996.
5. Nelson JE, Cox CE, Hope AA, Carson SS. Concise clinical review: chronic critical illness. Am J Respir Crit Care Med 2010; 182(4): 446–54.
6. Hanekom S, Gosselink R, Dean E, van Aswegen H, Roos R, Ambrosino N, et al. The development of a clinical management algorithm for early physical activity and mobilization of critically ill patients: synthesis of evidence and expert opinion and its translation into practice. Clin Rehabil 2011; 25(9): 771–87.
7. Gosselink R, Bott J, Johnson M, Dean E, Nava S, Norrenberg M, et al. Physiotherapy for adult patients with critical illness: recommendations of the European Respiratory Society and European Society of Intensive Care Medicine Task Force on physiotherapy for critically ill patients. Intensive Care Med 2008; 34(7): 1188–99.

Priporočena literatura o najpogostejših pljučnih boleznih:

- Nacionalni inštitut za javno zdravje. Astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB). Dosegljivo 7. 2. 2017 s spletne strani: <http://www.nijz.si/sl/astma-in-kronicna-obstruktivna-pljucna-bolezen-kopb>.
- Bolnišnica Golnik. Pulmološka dejavnost - opisi bolezni dihal. Dosegljivo 7. 2. 2017 s spletne strani: <http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/klinicna-dejavnost/pulmoloska-dejavnost/>.

5 SPECIFIČNA ZDRAVSTVENA STANJA MIŠIČNO-SKELETNEGA SISTEMA

Darija Šćepanović

TELESNA DRŽA

Telesna drža je relativna urejenost delov telesa.

Kadar govorimo o telesni drži, mislimo na držo celega telesa, ne samo na držo hrbtenice:

- Temelj telesne drže so **stopala** s pripadajočimi sklepi, ki absorbirajo strese stoje, hoje in teka.
- Podporna struktura telesne drže sta **spodnja uda**, katerih mišice se iz stegenice, preko kolčnega sklepa pripenjajo na medenico.
- Platforma oz. ključni del telesne drže je **medenica**, ki tvori povezavo med spodnjimi udi in hrbtenico. Njeni križnično-črevnični sklepi in križnično-ledveni del hrbtenice so najbolj obremenjeni, saj nosijo polovico teže telesa in morajo absorbirati vse sile tal, ki se prenašajo preko spodnjih udov.
- Zgornjo enoto predstavlja **hrbtenica**, ki je oblikovana kot steber in skrbi za pokončno telesno držo in omogoča prosto gibanje zgornjih udov.

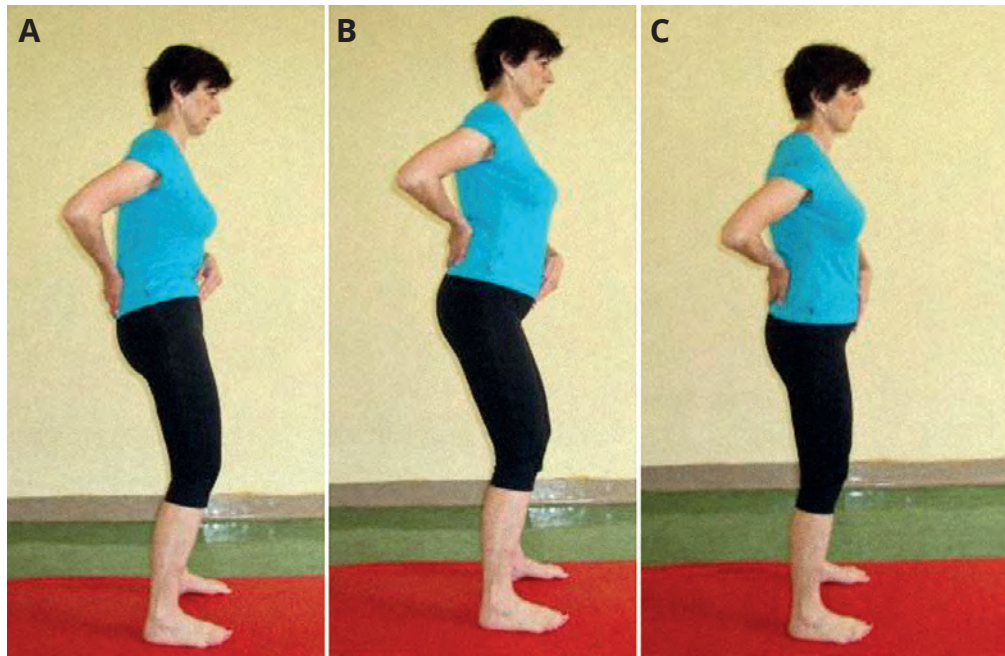
UČENJE FIZIOLOŠKE TELESNE DRŽE

Fiziološka telesna drža je stanje mišičnega in kostnega ravnotežja, ki varuje podporne strukture telesa pred poškodbami ali razvijajočimi nepravilnostmi, ne glede na položaj telesa, delo in počitek. Pod takimi pogoji telo deluje najbolj učinkovito in zagotavlja optimalno zaščito in oporo prsnim in trebušnim organom.

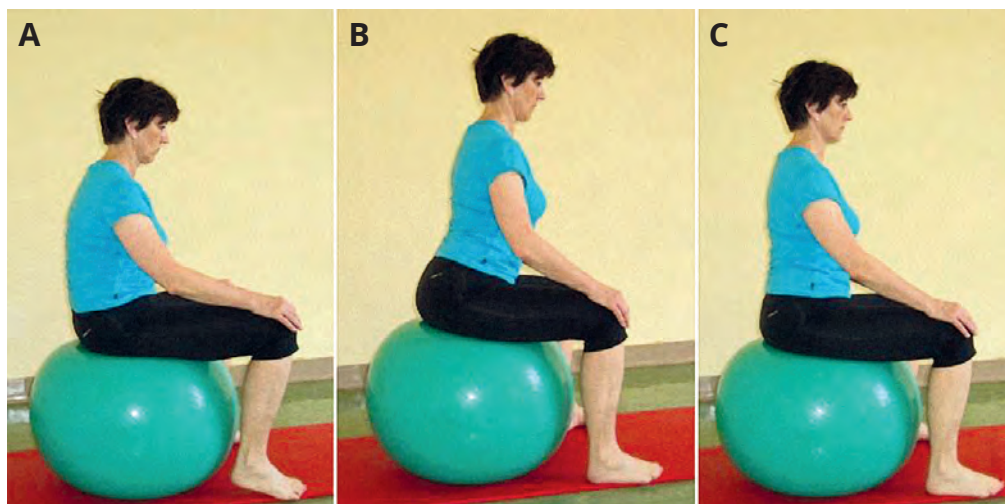
V nadaljevanju so prikazane in opisane osnove učenja fiziološke telesne drže, ki najprej zajema učenje fiziološkega nevtralnega položaja medenice in trebušnega dihanja ter aktivacije m. transversus abdominis in mišic medeničnega dna. Učenje fiziološke telesne drže nato poteka v različnih položajih.

2. DEL

- Učenje fiziološkega nevtralnega položaja medenice



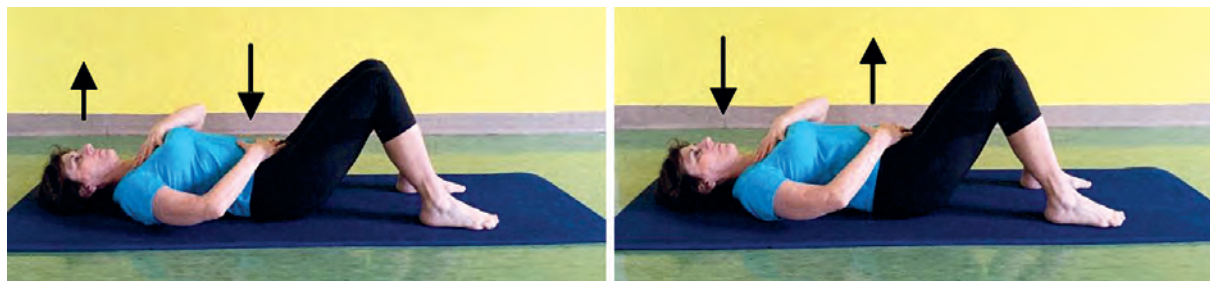
Iskanje fiziološkega nevtralnega položaja medenice stoje: a) nagib medenice nazaj, b) nagib medenice naprej, c) nevtralni položaj medenice.



Iskanje fiziološkega nevtralnega položaja medenice sede: a) nagib medenice nazaj, b) nagib medenice naprej, c) nevtralni položaj medenice.

- **Učenje trebušnega dihanja:**

- izdih skozi usta, trebuh se nežno uvleče;
- vdih skozi nos, trebuh se rahlo izboči.



Pazite, da se prsni koš čim manj premika in da dihate s trebušno prepono. Ko vdihnete se trebuh rahlo izboči, ko izdihnete se trebuh splošči.

Za lažji nadzor pravilne izvedbe vaje eno roko položite na trebuh, drugo na prsnico.

Izdih naj bo 2-krat daljši od vdiha.

Vajo lahko izvajate tudi sede.

- **Učenje aktivacije m. transversus abdominis in mišic medeničnega dna**

Te mišice, ki se imenujejo tudi globoki stabilizatorji trupa, je potrebno aktivirati pred začetkom vsake vaje, obremenitve ali giba hrbtenice. Mišico transversus abdominis aktivirate tako, da najprej popolnoma sprostite trebuh, nato pa rahlo in počasi povlečete spodnji del trebuha navznoter in sočasno aktivirate mišice medeničnega dna, kot bi hoteli zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesa in istočasno zaustaviti curek urina. Pri tem je pomembno, da mišico transversus abdominis in mišice medenične dna aktivirate zelo nežno, ko pa boste začeli izvajati vajo, se bodo globoki stabilizatorji trupa sami od sebe močnejše aktivirali, da zagotovijo dodatno stabilnost trupa med obremenitvijo. Poleg tega se bodo vključile še ostale trebušne mišice.

Navodila za aktivacijo globokih stabilizatorjev trupa:

- Leže na boku z nevtralnim položajem medenice popolnoma sprostite trebuh, da se rahlo spusti proti podlagi.
- Sproščeno vdihnite in izdihnite, zadržite dih ter nežno aktivirajte mišico transversus abdominis, tako da rahlo uvlečete spodnji del trebuha navznoter (oziroma potegnete popek proti hrbtenici).
- Sočasno aktivirajte mišice medeničnega dna.
- Dihajte normalno in aktivacijo zadržite 10 sekund, nato se sprostite.
- Vajo ponovite na vsakem boku 10-krat.

2. DEL

Aktivacijo globokih stabilizatorjev trupa se izvaja tudi v položaju leže na hrbtu in na vseh štirih.



Učenje aktivacije globokih stabilizatorjev trupa v različnih položajih.

FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA V STOJE

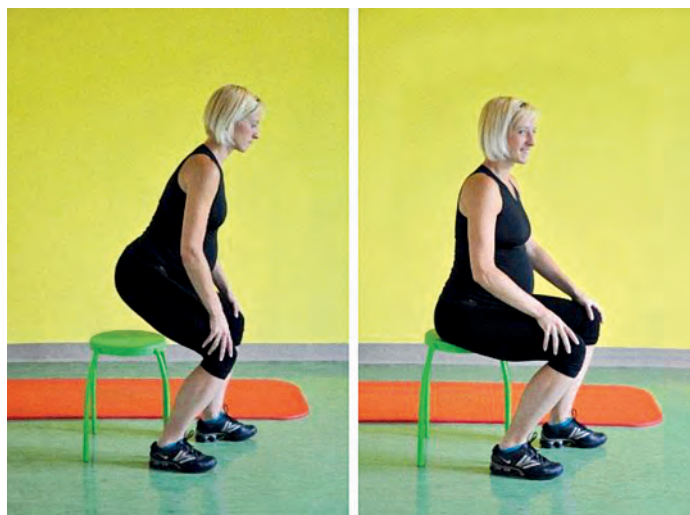
- Stopala so v širini bokov.
- Kolena so rahlo pokrčena.
- Da dosežete fiziološki položaj ledvene krivine, medenico poravnajte v nevtralni položaj.
- Da bi ta položaj obdržali, aktivirajte globoke stabilizatorje trupa.
- Ramena spustite in jih rahlo potisnite nazaj.
- Poravnajte položaj vratu ter brado potisnite nekoliko navzdol in nazaj.

S palico lahko preverite ali je vaša telesna drža pravilna oziroma ali so ohranjene fiziološke krivine hrbtenice. Namesto palice lahko uporabite tudi dolgo držalo metle. Palica se sme dotikati samo zadnjice, prsnega dela hrbtenice in zadnjega dela glave. Palica se ne sme dotikati ledvenega in vratnega dela hrbtenice.



Preverjanje fiziološke telesne drže s palico stoje.

FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA PRI SEDANJU NA STOL IN VSTAJANJU



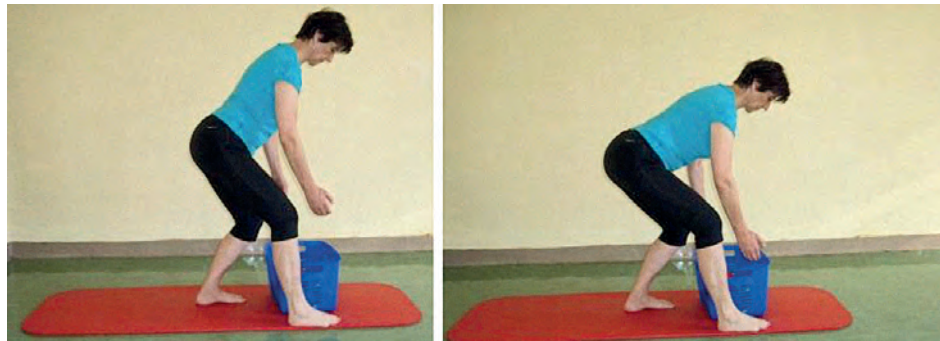
Ohranjanje fiziološke telesne drže pri sedanju in vstajanju s stola.

- Ko sedate na stol, flektirajte kolena, trup nagnite nekoliko naprej, zadnjico potisnite malo nazaj ter se z ravno hrbtenico usedite (ohranjanje fizioloških krivin).
- Ko vstajate, se nagnite z ravno hrbtenico (ohranjanje fizioloških krivin) naprej, če je potrebno se z dlanmi oprite na stegna in vstanite.
- Pred sedanjem in vstajanjem vedno aktivirajte mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- Ko vstajate s stola in sedate na njega, je pomembno, da ohranjate pravilen položaj hrbtenice (ohranjanje fizioloških krivin), kar lahko preverite s palico.



Preverjanje fiziološke telesne drže s palico med vstajanjem s stola.

FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA MED DVIGOVANJEM BREMEN



Ohranjanje fiziološke telesne drže med vsakodnevnimi opravili.

- Stopite v razkorak čim bliže predmetu, ki ga dvigujete, aktivirajte m. transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- Dvigujte s pokrčenimi koleno in kolki. Vzdržujte fiziološke krivine hrbtenice in dvigujte s pomočjo mišic nog.
- Izogibajte se dvigovanju težkih bremen. Težje breme razdelite na več manjših delov.

FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA MED VADBO

Poskušajte ohranjati fiziološko telesno držo tako pri vsakdanjih opravilih, kot tudi pri vadbi.



Ohranjanje fiziološke telesne drže med vadbo.

Viri:

1. Britnell SJ, Cole JV, Isherwood L, Sran MM, Britnell N, Burgi S, Candido G, Watson L; Canadian Physiotherapy Association; Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada. Postural health in women: the role of physiotherapy. J Obstet Gynaecol Can. 2005; 27(5): 493–510.
2. Richardson C, Paul Hodges P, Hides J. Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain. 2nd ed. Churchill Livingstone: Elsevier Ltd., 2004.

Viri slik:

1. Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.

5.1 BOLEČINA V KRIŽU

Zaradi načina življenja, prekomernega sedenja, enostranskih in čezmernih obremenitev lahko pride do bolečine v križu.

Za zmanjšanje tveganja pojava bolečine v križu ali omilitev že prisotne bolečine je pomembna mehanika gibanja telesa (kako prehajamo iz enega v drug položaj), vaje za stabilizacijo hrbtenice in medenice ter vaje za gibljivost in prožnost mišic.

Pred katerokoli vajo ali prehodom iz enega v drug položaj je ob že prisotni bolečini v križu še toliko bolj pomembna predhodna aktivacija mišice transversus abdominis (glej poglavje *Učenje fiziološke telesne drže*). Prav tako vadite trebušno dihanje, kot je opisano v istem poglavju.

PREHAJANJE IZ STOJEČEGA V LEŽEČ POLOŽAJ IN VSTAJANJE

Za zaščito sklepov hrbtenice in medenice sta pomembna pravilno prehajanje iz stoječega v ležeč položaj in vstajanje.



Prehod iz stoječega položaja v položaj na vse štiri.

- Aktivirate mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- Stopite z eno nogo naprej, pokleknite najprej na eno in nato še na drugo koleno.
- Oprite se na dlani.

2. DEL



Prehod v ležeč položaj.

- Kolena rahlo stisnite skupaj in se uležite na bok.
- Na hrbet se obrnete tako, da premaknete ramena in kolena sočasno, ne da bi se pri tem sukali v hrbtenici.
- Ko se vračate na bok, spet rahlo stisnite kolena skupaj in se obrnite. Iz položaja na boku vstanete po obratnem vrstnem redu, kot ste prej prešli iz stoječega v ležeči položaj.

S postelje vedno vstajajte preko boka in nikoli iz leže na hrbtu.

Za **vstajanje in sedanje ter dvigovaje bremen** veljajo enaki napotki, kot so opisani v poglavju *Učenje fiziološke telesne drže*.

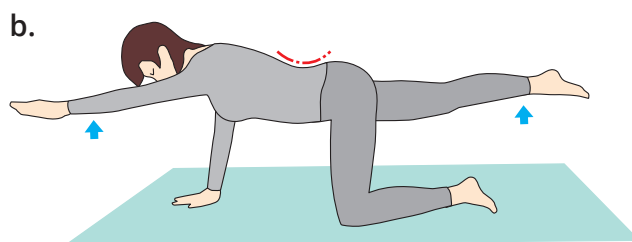
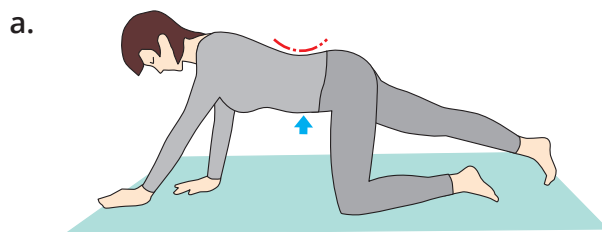
VAJE ZA STABILIZACIJO HRBTENICE IN MEDENICE

Splošna navodila za izvajanje vaj:

- Vsako vajo ponovite 8- do 12-krat v treh serijah, med katerimi počivajte pol minute.
- Lahko preteče kar nekaj tednov, da boste pri vseh vajah dosegli želeni cilj.
- Vaje izvajajte v zmernem ritmu in ne sunkovito.
- Med izvajanjem vaj ne zadržujte dihanja.
- Pri izvajanju vaj vedno najprej nežno aktivirajte mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna, šele nato izvedite vajo.

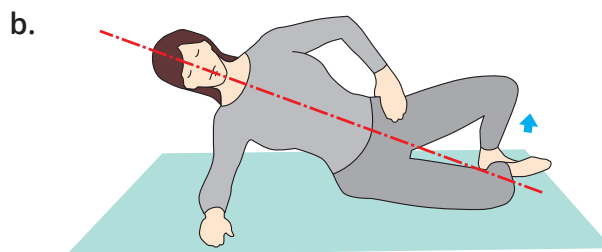
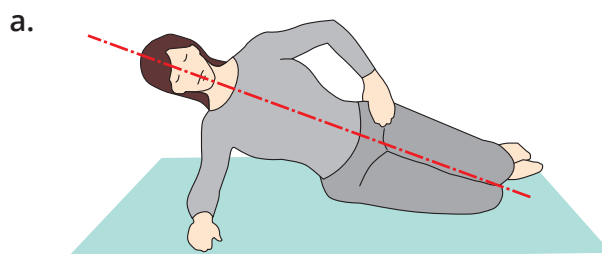
- **Dvig roke in noge od podlage**

- a. Postavite se v položaj kot prikazuje slika. Aktivirajte globoke stabilizatorje trupa.
- b. Sočasno dvignite roko in nogo od podlage. Položaj zadržite nekaj sekund ter ju vrnite v začetni položaj. Ne dvigujte roke in noge previsoko, da ne povečate ledvene krivine.



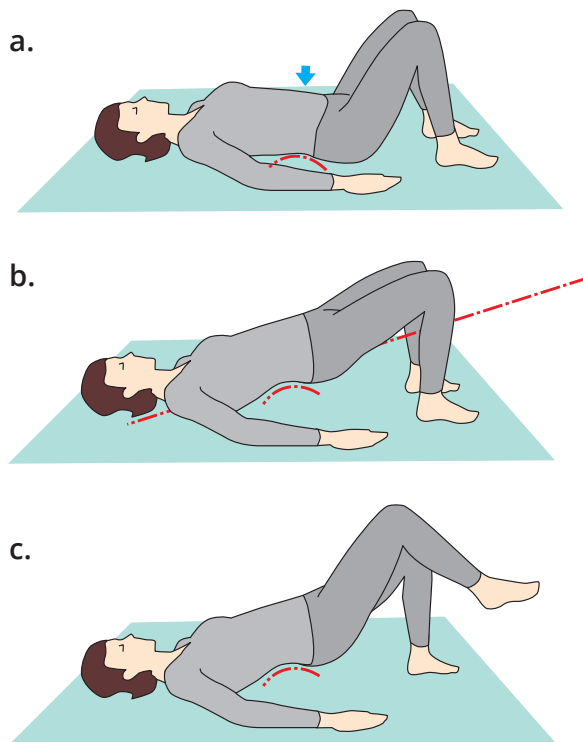
- **Odmik zgornjega kolena**

- a. V položaju na boku, z oporo na podlakti, aktivirajte globoke stabilizatorje trupa.
- b. Odmaknite zgornje koleno od spodnjega toliko, da ne obračate medenice (to je v začetku lahko zelo majhen gib). Nato ga primaknite v izhodiščni položaj.



• Dvig medenice od podlage

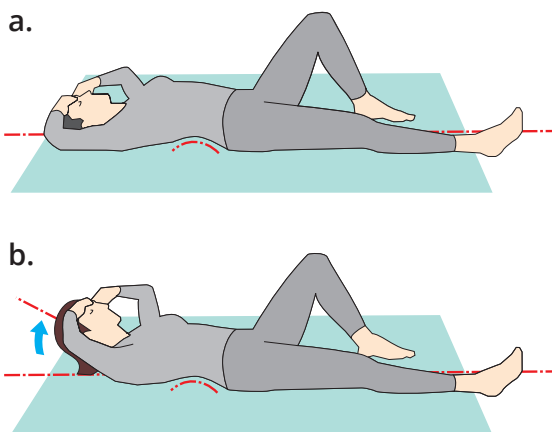
- Leže na hrbtu, nežno aktivirajte globoke stabilizatorje trupa. Ne pritiskajte križa ob podlago.
- Kontrahirajte zadnjične mišice in dvignite medenico od podlage.
- Počasi in nadzorovano dvignite stopalo ene noge od podlage ne da bi prišlo do nagiba medenice in ga položite nazaj. Isto ponovite še z drugo nogo. Vsako stopalo dvignite 3-krat, nato se vrnite v začetni položaj in se sprostite. Pazite, da ohranjate fiziološke krivine hrbtenice in da ob dvigu stopala ne pride do nagiba medenice v katerokoli stran.



• Upogib v zgornjem delu hrbta

- V položaju kot prikazuje slika, nežno aktivirajte globoke stabilizatorje trupa.
- Dvignite glavo in ramena od podlage, tako da se flektirate v prsnem delu hrbtenice in ne v ledvenem delu hrbtenice. Položaj zadržite nekaj sekund in se vrnite v začetni položaj.

- Ob dvigu zgornjega dela trupa ne pritiskajte križa ob podlago, ampak ohranite ledveno krivino.
- Z rokami ne pritiskajte na čelo, prste rok le nežno položite na čelo.
- Glava in vrat sta v podaljšku prsne hrbtenice in delujeta kot celota.
- Če med izvajanjem vaj občutite neudobje v področju vratu, položite jezik na nebo, tik za sprednje zobe. To bo pripomoglo k stabilizaciji vratu med vajo.
- Bodite pozorni, da ob dvigu trupa ne pride do čezmerne pritiska navzdol v mišice medeničnega dna.



VAJE ZA GIBLJIVOST IN PROŽNOST MIŠIČ

- **Raztezanje sprednje stegenske mišice**



- V položaju na boku, z oporo na podlakti, aktivirajte mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- Peto zgornje noge približajte zadnjici toliko, da začutite napetost v sprednji stegenski mišici.
- Položaj zadržite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Z vsako nogo vajo ponovite 3-krat.

- **Raztezanje zadnjih stegenskih mišic**



- Eno nogo položite na stol. Aktivirajte mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- S trupom se nagnite naprej (pri tem vzdržujte fiziološke krivine hrbtenice) toliko, da začutite napetost v zadnji stegenski mišici.
- Položaj zadržite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Z vsako nogo vajo ponovite 3-krat.

• Raztezanje velike prsne mišice



- Stojite vzravnano, z eno nogo stopite naprej, položite podlaket na vogal zidu ali okvir vrat tako, da imate komolec v pravokotnem položaju.
- Vzdržujte ravno hrbtenico. Aktivirajte mišico transversus abdominis in mišice medeničnega dna.
- S telesom se nagnite naprej tako, da težo prenesete na sprednjo nogo in toliko, da začutite napetost v prsni mišici.
- Položaj zadržite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Vajo ponovite z vsako roko 3-krat.

Pri akutni bolečini v križu strogo ležanje ni priporočljivo. Če je to edini način obvladovanja bolečine, se priporoča ležanje, a ne več kot dva dni. V tem času naj oseba izvaja aktivacijo mišice transversus abdominis in mišic medeničnega dna. Ko se bolečina zmanjša, je potrebno postopoma začeti z zmerno intenzivno vadbo.

Vaj ne izvajajte zjutraj, v postelji. Vaje je varno izvajati šele 2 uri po tem, ko zjutraj vstanete. Med izvajanjem vaj ne zadržujte dihanje, dihanje normalno.

Cilj je, da je posameznik redno telesno dejaven. Vadbo za stabilizacijo hrbtenice in medenice je priporočljivo izvajati vsak dan, vadbo za povečanje gibljivosti pa vsaj 2-krat na teden. Vadba naj vsaj 3-krat na teden vključuje tudi vadbo za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev.

Viri:

1. McGill S, Low back disorders: Evidence-based prevention and rehabilitation. 3rd ed. UK: Human Kinetics, 2016.
2. Lee D, Lee LY, Vleeming A. The Pelvic Girdle. An Integration of clinical expertise and research. 4th ed. Elsevier Ltd., 2011.
3. Vleeming A, Mooney V, Stoeckart R. Movement, stability & lumbopelvic pain. Integration of research and therapy. 2nd ed. Churchill Livingstone: Elsevier Health Sciences, 2007.
4. Richardson C, Paul Hodges P, Hides J. Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization. A motor control approach for the treatment and prevention of low back pain. 2nd ed. Churchill Livingstone: Elsevier Ltd., 2004.

Viri slik:

1. Mlakar K, Videmšek M, Vrtačnik Bokal E, Žgur L, Ščepanović D. Z gibanjem v zdravo nosečnost. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2011.
2. Ščepanović D, Žgur L. Mišice medeničnega dna: izboljšajte kondicijo. Ljubljana: Schering-Plough CE AG, 2007.

5.2 OSTEOPOROZA

V prvi polovici življenja mineralno kostno gostoto gradimo, po 35. letu pa se pri obeh spolih začne počasen upad, ki je pri ženskah pospešen prvih nekaj let po menopavzi zaradi manjšega nastajanja estrogena. Osteoporozna je pri ženskah pogostejša.

Proces "redčenja" mineralne kostne gostote lahko dolga leta poteka tiho in brez opaznih težav privede do zlomov z vsemi posledicami, ki izrazito poslabšajo kakovost življenja: bolečine, zmanjšana gibljivost, oteženo opravljanje vsakodnevnih opravil ter socialna izolacija.

Vrsta in pogostost telesne dejavnosti se razlikuje glede na stopnjo mineralne kostne gostote in glede na to ali je oseba že utrpela osteoporozni zlom. Ločimo:

1. **osebe z normalno mineralno kostno gostoto**, pri katerih želimo zmanjšati tveganje za osteoporozo in **osebe z že blago spremenjeno mineralno kostno gostoto** (osteopenija);
2. **osebe s klinično diagnozo osteoporozna**, ki še niso utrpeli osteoporoznega zloma;
3. **osebe z napredujočimi spremembami mineralne kostne gostote**, ki so že utrpeli osteoporozni zlom.

PRIPOROČENA TELESNA DEJAVNOST ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE IN OSTEOPOROZNIH ZLOMOV

V spodnji tabeli je predstavljenih nekaj vrst telesne dejavnosti za preprečevanje osteoporozne in osteoporoznih zlomov.

Priporočena vrsta telesne dejavnosti	Pogostost
Hitra hoja ali lahek tek	45–60 minut, 3-krat na teden
Poskoki višine pribl. 10 cm (50 poskokov), skakanje čez kolebnico*, step aerobika	3- do 6-krat na teden
Vaje proti uporju z elastičnim trakom, prostimi utežmi ali na fitness napravah (70–80 % maksimalne moči) za krepitev naslednjih mišičnih skupin: <ul style="list-style-type: none">• abduktorji in adduktorji kolka,• ekstenzorji kolena,• dorzalni in plantarni fleksorji stopal,• ekstenzorji hrbta,• ekstenzorji zapestja,• mišice ramenskega obroča.	8–10 ponovitev vsake vaje v 2–3 setih, 3- do 4-krat na teden

* poskoki in skakanje niso priporočljivi pri osebah z urinsko inkontinenco in/ali zdrsom medeničnih organov.

PRIPOROČENA TELESNA DEJAVNOST ZA OSEBE Z NAPREDUJOČIMI SPREMEBAMI MINERALNE KOSTNE GOSTOTE, KI SO ŽE UTRPELE OSTEOPOROZNE ZLOME

Za njih je najpreprostejša, a hkrati učinkovita oblika telesne dejavnosti hoja: hoja z normalnim tempom, hitra hoja in hoja po stopnicah. Priporočljivo je 30 minut hoje dnevno. Primerno je tudi kolesarjenje po ravnem terenu in hrbtno plavanje, vendar je sila teže pri teh oblikah manjša, zato sta manj učinkoviti.

Telesna dejavnost mora vključevati vaje za mišično jakost, stabilizacijo hrbtenice in medenice, gibčnost in ravnotežje ter koordinacijo. Vadbo je potrebno izvajati vsak dan ali vsaj trikrat na teden. Vadbo lahko oseba porazdeli preko dneva, trikrat dnevno po 10 minut, da se izogne poškodbam in bolečinam, ki bi lahko nastale zaradi nepravilne tehnike izvajanja vaj, prevelikega števila vaj ali utrujenosti. Če se pojavi bolečina, je potrebno z vajami prenehati in počakati da le-ta mine. Če se bolečina stopnjuje, je potrebno poiskati zdravniško pomoč.

Izogibati se je potrebno:

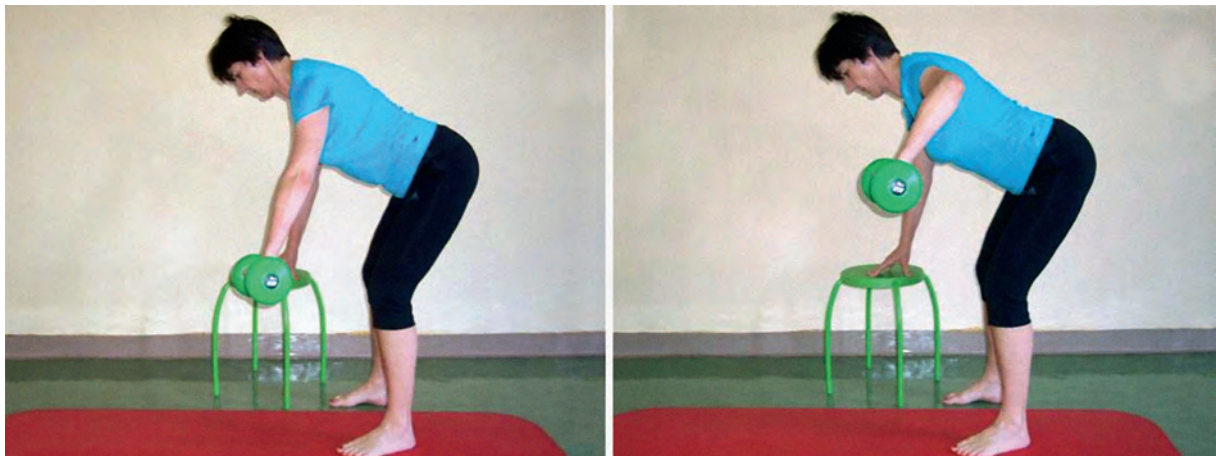
- vsem hitrim, sunkovitim, nenadzorovanim gibom;
- rotacijam;
- poskokom, skokom;
- teku;
- hoji nazaj;
- nagibom telesa naprej, vstran, nazaj;
- dvigovanju;
- vajam, ki pretirano obremenjujejo določen del telesa (npr. medenično dno).

PRIMERI VAJ

Pred vsako vajo aktivirajte mišice medeničnega dna in mišico transversus abdominis in ohranjajte nevtralen položaj medenice (glej poglavje *Učenje fiziološke telesne drže*).

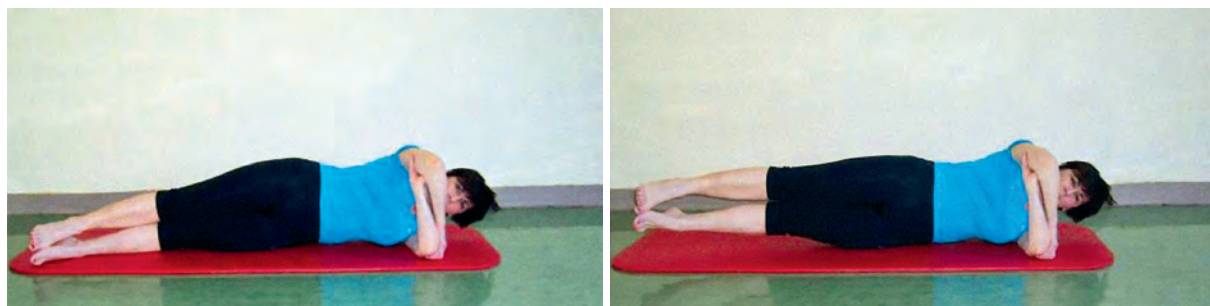


Primer funkcijske vaje za **krepitev hrbtnih mišic** in **ekstenzorjev kolena in kolka**. Med vajo pritisnite eno roko ob drugo.

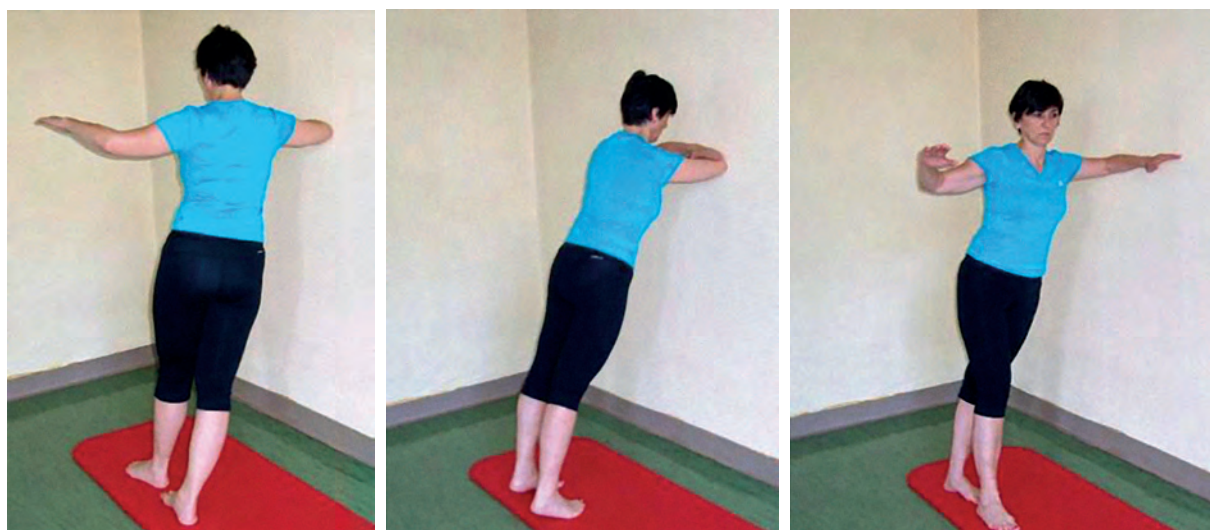


Primer vaje za **krepitev mišic zgornjega uda** in **ramenskega obroča** (možna je tudi izvedba vaje v sede).

2. DEL



Primer vaje za krepitev **adduktornih** in **abduktornih mišic kolka** (spodnja roka je lahko pod glavo, zgornja spredaj za oporo).



Primer vaje za ravnotežje.

Tudi pri osteoporozi je za hrbtenico in vse ostale sklepe izjemnega pomena **vzdrževanje fiziološke telesne drže pri dvigovanju bremen** (glej poglavje *Učenje fiziološke telesne drže*), pravilno **prehajanje iz stoječega v ležeč položaj in vstajanje** (glej poglavje *Bolečina v križu*) ter redno izvajanje **vaj za gibljivost, prožnost mišic ter stabilizacijo hrbtenice in medenice** (glej poglavje *Bolečina v križu*).

Viri:

1. Pfeifer N, Kroktej Kogoj T. Vpliv telesne vadbe na zdravje kosti. Zdrav. Vestn. 2014; 83: 792–801.
2. Cosman F, de Beur SJ, LeBoff MS, et al. Clinician's guide to prevention and treatment of osteoporosis. Osteoporos Int. 2014; 25: 2359.

5.3 URINSKA INKONTINENCA

Nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca je pogosta in neprijetna nadloga, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih in pri obeh spolih.

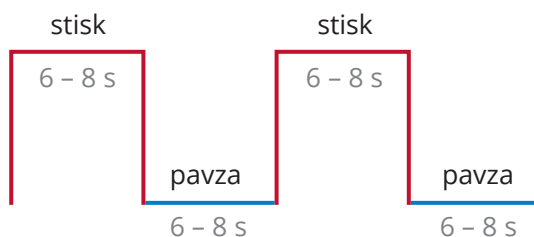
Vrste urinske inkontinence s simptomi:

- **stresna urinska inkontinenca** (nehoteno uhajanje urina med aktivnostmi, kot so kašljanje, smejanje, kihanje ali med telesno dejavnostjo);
- **urgenca** (nenadna močna potreba po uriniranju z malo ali nič možnosti, da bi uriniranje odložili);
- **urgentna urinska inkontinenca** (nenadna močna potreba po uriniranju, ki ji sledi uhajanje urina npr. na poti do stranišča).

Za preprečevanje in zdravljenje težav, povezanih z zadrževanjem urina je pomembna vadba mišic medeničnega dna, vadbe sečnega mehurja in sprememba življenjskega sloga.

VADBA MIŠIC MEDENIČNEGA DNA

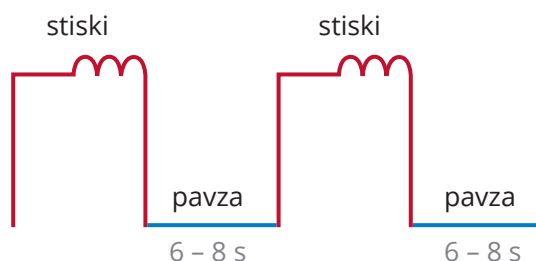
Vadba mišic medeničnega dna poteka tako, da kontrahirate **mišice medeničnega dna kar se da močno** (kontraktacija mišic medeničnega dna ima dve komponenti: stisk okrog medeničnih odprtin in dvig medeničnega dna kranialno) in kontraktacijo **zadržite 6 do 8 sekund** (če lahko). Nato sprostite mišice in počivajte nekaj sekund. Kontraktacijo mišic ponovite tolikokrat, kolikor ste sposobni, **največ 8- do 12-krat**.



Kontraktacije mišic medeničnega dna.

Čez nekaj časa je potrebno **intenzivnost vadbe povečati**. Prvih 5 ponovitev kontraktacij naredite tako kot prej, **zadnjih pet ponovitev** pa na način, da medtem, ko kontraktacijo zadržujete, **dodate še 3 do 4 maksimalne kontraktacije z višjo hitrostjo**.

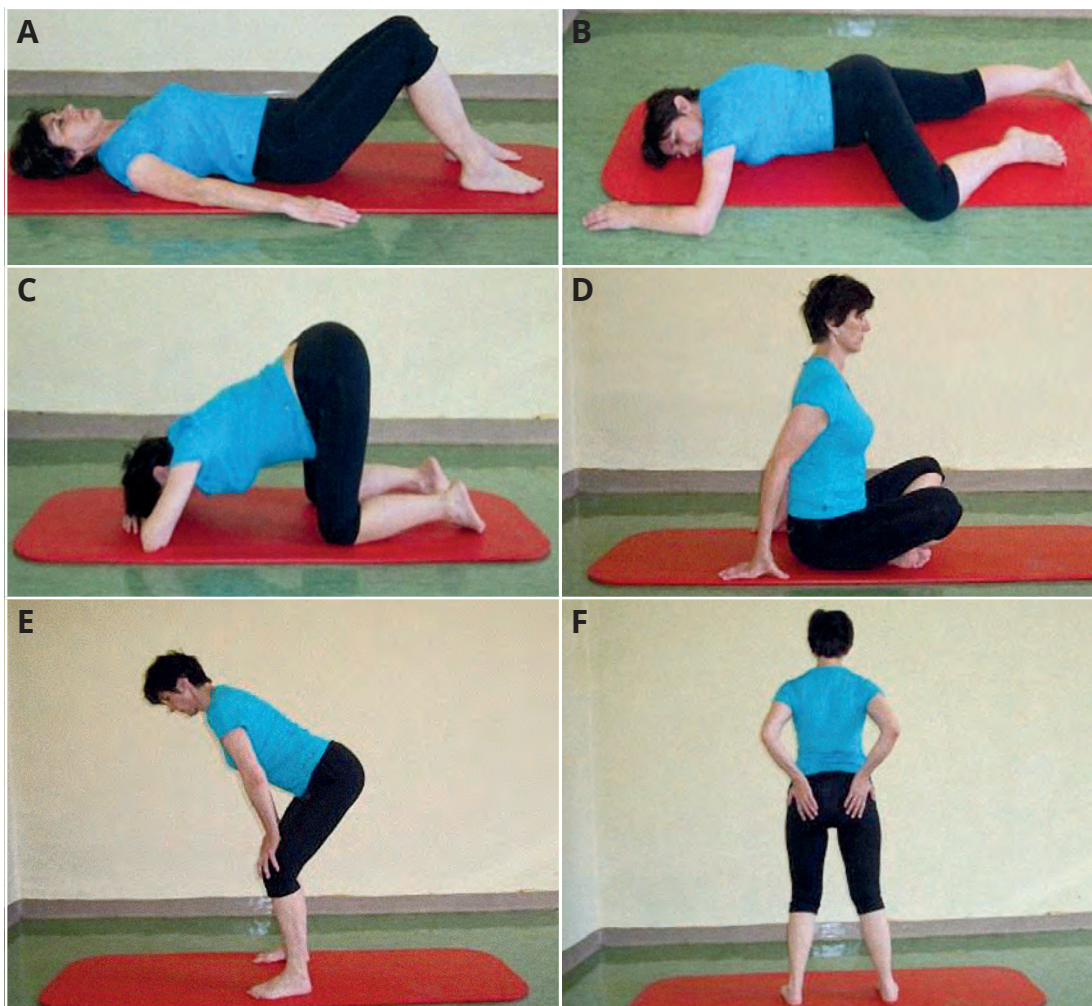
2. DEL



Kontraksije mišic medeničnega dna z višjo hitrostjo.

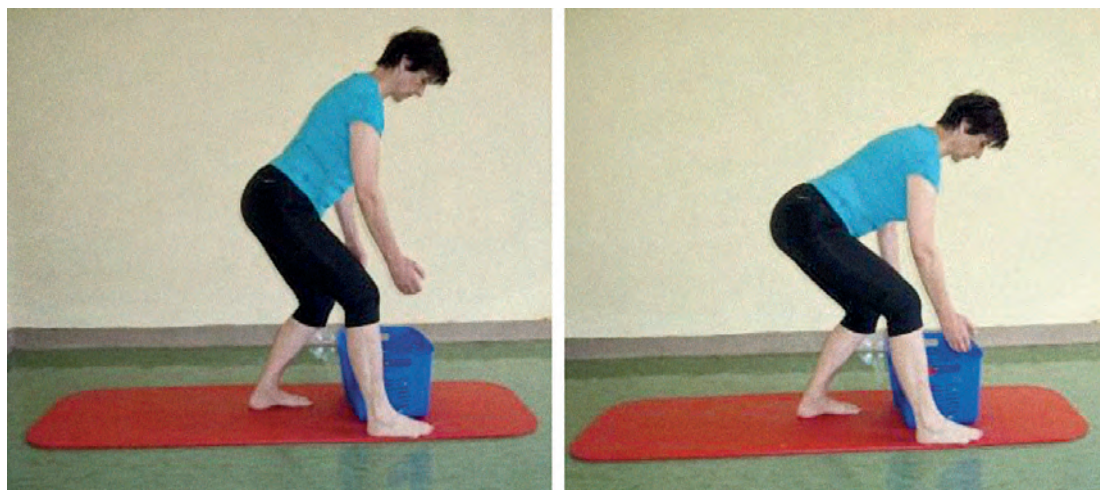
Ob kontrakciji mišic medeničnega dna **ne zadržujte dihanja**. Ob kontrakciji lahko začutite, da so se nekoliko napele trebušne mišice v spodnjem delu trebuha, kar je povsem normalno. Da bi pridobili jakost in vzdržljivost mišic medeničnega dna, morate vaje izvajati **3- do 5-krat na dan, vsak dan**, pol leta. Da bi ohranili in vzdrževali pridobljeno zmogljivost, pa je potrebno izvajati vaje **vse življenje**.

Vadbo mišic medeničnega dna je priporočljivo izvajati v različnih položajih (slike a-f). S prehajanjem v bolj vertikalne položaje intenzivnost vadbe stopnjujete.



Vadba mišic medeničnega dna v različnih položajih: a) leže na hrbtu; b) leže na trebuhu; c) na vseh štirih; d) sede na tleh; e) stoji s pokrčenimi kolena in kolki; f) stoji.

FUNKCIJSKA VADBA MIŠIČ MEDENIČNEGA DNA



Učenje tako imenovanega »the knack« pred pobiranjem predmeta oziroma bremena.

Angleški izraz **»the knack«** pomeni zavestno hoteno aktivacijo mišic medeničnega dna tik pred povečanjem pritiska v trebušni votlini (tik pred dvigom bremena, tik pred kašljem, kihanjem, poskokom ...).

VADBA SEČNEGA MEHURJA

Z redno vadbo sečnega mehurja postopoma podaljšujete čas med enim in drugim uriniranjem. Če morate sedaj na stranišče vsako uro, poskusite podaljšati ta čas na uro in 15 minut. Ko vam zadrževanje urina za dodatnih 15 minut ne bo več povzročalo težav, podaljšajte čas še za dodatnih 15 minut. S tem boste povečali kapaciteto sečnega mehurja, da bo le-ta sposoben zadržati večjo količino urina.

Pri vadbi sečnega mehurja za nadzor nenadne hude nuje po uriniranju poskusite uporabiti naslednje metode, s katerimi boste umirili mehur in tako lažje podaljšali čas med enim in drugim uriniranjem:

- stoja na prstih,
- sedenje na stolu s celo površino stegen,
- močne kontrakcije mišic medeničnega dna,
- pritisk na presredek,
- odvrčanje pozornosti.

Sprememba življenjskega sloga

Napotki za spremembo življenjskega sloga in vzdrževanje oziroma izboljšanje zdravja sečil:

- uživajte zadostno količino tekočine (2 litra oziroma nekoliko več v vročem vremenu ali ob telesni dejavnosti),
- omejite pitje kave, pravega čaja, pijač, ki vsebujejo kofein (coca-cola), gaziranih in alkoholnih pijač,
- izogibajte se hrani in pijači, ki lahko draži sečni mehur: paradižnik in prehrabni izdelki na osnovi paradižnika, začinjena hrana, citrusi in pijača iz citrusov, čokolada ter pijače in živila, ki vsebujejo umetna sladila,
- če morate ponoči več kot 1-krat na WC se izogibajte pitju večjih količin tekočine tik pred spanjem,
- skrbite za redno prebavo,
- med uriniranjem ali odvajanjem blata morate biti sproščeni in se izogibati čezmernemu napenjanju. Ženske naj ne čepijo nad straniščno školjko, ampak naj se nanjo usedejo,
- vzdržujte primerno telesno težo.

Viri:

1. Bø B, Berghmans B, Mørkved S, Van Kampen M. Evidence-based physical therapy for pelvic floor: bridging science and clinical practice. Edinburg: Churchill Livingstone Elsevier, 2015.
2. Burkhard FC et al. Guidelines on urinary incontinence. European Association of Urology, 2017.

Viri slik:

Šćećpanović D, Žgur L. Vaje za mišice medeničnega dna. Trzin: Simp'S, 2014.

