

## POSTANITE AKTIVNI!

**Telesne dejavnosti in vaje primerne za ljudi z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi**

### HOJA

Hoja je odličen način telesne vadbe. Je brezplačna, lahko jo izvajamo kjerkoli in kadarkoli. Vsak korak, ki ga naredimo, že šteje kot telesna aktivnost, kar pomeni, da šteje tudi hoja po hiši in okrog nje. Če uporabimo števec korakov, bomo ugotovili, koliko dodatnih korakov lahko naredimo v enem samem dnevu.



### KAKO ZAČETI?

Hoja, kot telesna vadba, bo imela dober učinek na vaše zdravje le, če jo boste izvajali redno, če boste prehodili določeno razdaljo in hodili določen čas. Če se do sedaj niste veliko ukvarjali s hojo, začnite postopoma in si ne postavljajte previsokih ciljev. Začnete lahko s kratkim sprehodom po soseski in postopno pospešujete tempo in podaljšujete razdaljo do meje, ki jo še zmorete.

Sprehod začnite z nekaj ogrevalnimi, razteznimi vajami, sploh če mislite prehoditi daljšo razdaljo. Takšne vaje so npr. nežno nihanje z rokami, raztezanje meč in sprednjega dela stegna (štiriglave stegenske mišice - m. quadriceps), kroženje z boki in v gležnjih, odkloni, itd.

Začetni tempo hoje naj bo počasen, nato ga stopnjujte. Ko pridete do končne, zelene razdalje, hojo upočasnite in zaključite z razteznimi vajami za sprostitvev.

Redna hoja zmernega tempa:

- izboljša vašo moč in vzdržljivost
- ohranja gibljivost vaših sklepov
- zmanjša telesno težo
- dviguje nivo vaše samozavesti.

### PET KLJUČNIH NASVETOV:

1. Hoja naj postane vaša dnevna rutina – iz sredstev javnega prevoza izstopite nekaj postaj prej in dodatno razdaljo prehodite.
2. Med hojo poslušajte glasbo, ki ugodno vpliva na vaše razpoloženje, ob tem vam tudi čas hitreje mineva.
3. Hodite s prijatelji, vendar se držite svojega tempa hoje.
4. Prijavite se na organiziran pohod in si postavite določen cilj.
5. Sprehajajte se po svoji soseski in jo spoznavajte – saj hoja ni namenjena samo telesni vadbi.

### Zaključki

Motivacijo za hojo lahko vzdržujete z menjanjem različnih poti, z daljšanjem razdalje, med hojo vključite tudi druge aktivnosti. Če imate npr. radi naravo in fotografiranje, vzemite s seboj fotoaparata in po poti posnemite nekaj lepih fotografij. Načrtujte svoje sprehode in njihov predviden čas vpisujte v dnevnik.

Intenzivnost hoje prilagodite svojim sposobnostim. Z nekoliko hitrejšo hojo pospešite tudi svoj srčni utrip. Če mislite, da vam bolj odgovarja nadzorovana vadba, lahko poskusite z vadbo na



»tekaški stezi«, kjer vas usposobljeni športni vaditelj nauči pravih tehnik in nadzira vaš tempo. »Hoja za moč« z lahkimi ročnimi utežmi bo povečala intenzivnost vaše vadbe, vendar ni priporočljiva, če imate težave s sklepi, predvsem zgornjega dela telesa ali s hrbtenico.

Če nimate težav s koleno, se čim pogosteje in kadar je le možno izogibajte uporabi dvigal in si moč ter vzdržljivost pridobivajte s hojo po stopnicah in tekočih stopnicah.

Če imate prizadete kolke, kolena ali stopala bo za vas daljša hoja težavnejša. To lahko omilite z dobro obutvijo za hojo, s hojo po ravnem in po mehkejših površinah; bolj primerna je torej hoja po travi kot po asfaltu, ker zmanjša pritisk in negativne učinke na sklepe.

## Oprema

Za ljudi z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi so dobro prilagajajoči čevlji za hojo zelo pomembni in so dobra naložba za sklepe, še posebej, če se želite več in pogosteje ukvarjati s hojo. Pri revmatoidnem artritisu je stopalni lok lahko povešen in potrebuje dodatno oporo.

Vložke za podporo stopalnega loka lahko kupite v trgovini. Če potrebujete posebne vrste vložkov, vam bo specialist za stopala (podiatler) po oceni vaše hoje in oblike stopal izdelal posebne ortoze – vložke prilagojene vašemu stopalnemu loku. Ortoze nudijo nogi oporo, saj porazdelijo obremenitev in uravnavajo nožne sklepe med hojo in v stoječem položaju. Težave s stopali lahko vplivajo na kolke, kolena in hrbtenico, zato je zelo pomembno tovrstne težave čim prej odpraviti.

Ko izbirate udobno obutev za hojo, izberite obutev, ki podpira stopalo, del ob palcu naj bo prostornejši. Obutev naj se zavezuje z vezalkami ali zapenja z »ježki«, da jo lahko razrahljate, če vam otečejo noge. Vložki omogočajo, da so čevlji čim bolj prilagojeni posamezni nogi.

Za ljudi, ki imajo težave s stopali in radi nosijo moderno obutev, je priporočljivo, da jo uporabijo le ob posebnih priložnostih, za kratek čas, torej kadar hoja in stanje na mestu ne trajata predolgo.

Uporaba pripomočkov, kot so palice ali pohodne palice, izboljšajo ravnotežje in stabilnost pri hoji. Še posebno to velja pri hoji navkreber in po klancu navzdol. Pohodne palice so po dolžini nastavljive in jih lahko prilagodite svoji višini in svojim potrebam.

Nordijska hoja ali »hoja s pohodnimi palicami« je pri bolnikih z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi zelo priljubljena. Temelji na tehnikah teka na smučeh, z uporabo palic se pri vsakem koraku dodatno poveča moč. Pri taki hoji sodeluje celotno telo, pri tem uporabimo 46 odstotkov več zmogljivosti, kot pri hoji brez pohodnih palic. Z nordijsko hojo se lahko ukvarjamo v skupini s pomočjo inštruktorja ali jo izvajamo sami. V nekaterih telovadnicah imajo celo naprave za trening in izvajanje nordijske hoje.

Z intenzivno hojo morate prekiniti, če je bolezen aktivna, če imate težave s sklepi ali ste nedavno imeli operacijo sklepov. Preden ponovno začnete s treningom hoje, se posvetujte s svojim zdravnikom, kirurgom in fizioterapevtom, ki vam bodo svetovali kakšen naj bo nov način vaše vadbe in kdaj lahko z njo spet pričnete. Ko ste pripravljeni, začnite trenirati počasi in tempo postopoma stopnjujte do ravni, ki jo zmorete.

Če vam hoja ne odgovarja, je za izboljšanje vašega zdravja in telesne zmogljivosti še veliko drugih načinov telesne vadbe, kot so kolesarjenje, joga ali vadba v vodi.

**To so splošni nasveti za ljudi z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi. Zavedati pa se je treba, da imajo posamezniki lahko specifične težave, zato se pred začetkom novega načina vadbe vedno posvetujte s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.**

