



## PLAVANJE IN VADBA V VODI

### DEJSTVA

- Na kopnem opravljamo dela proti gravitacijski sili, ki nas potiska navzdol, v vodi pa deluje na telo sila vzgona, ki telo potiska navzgor in daje občutek lažjega telesa.
- V vodi, globoki do pasu, je teža telesa enaka polovici teže na kopnem.
- Slana voda ima več vzgona kot neslana voda, saj sol naredi vodo bolj gosto. Slanost vode pa se razlikuje.
- Voda nudi 12x več upora od zraka. Zato med plavanjem ali gibanjem v vodi, mišice delajo 12x težje kot na kopnem, ne da bi pri tem obremenjevali - poškodovali sklepe.

### UVOD

Tudi če ne znate plavati, voda omogoča osebam z revmatičnimi obolenji in mišično skeletnimi težavami veliko možnosti za različne oblike vadb v vodi.

Plavanje in vadba v vodi sta zelo priporočljivi za osebe z revmatičnimi in mišično skeletnimi obolenji. Vzgon vode namreč podpira telo med gibanjem, hkrati pa nudi upor, ki lahko izboljša mišično moč in aerobno vzdržljivost brez obremenjevanja sklepov. Gibanje v vodi v primerjavi z gibanjem na kopnem manj obremenjuje sklepe, torej posledično povzroča manj bolečin. Tako je omogočeno bolj intenzivno gibanje brez prizadetosti sklepov, tudi pri starejši osebi s povečano telesno težo in slabšim zdravstvenim stanjem. Vsekakor pa zgolj vadba v vodi ne zadostuje, potrebno je tudi ustrezno gibanje na kopnem, predvsem zaradi vzdrževanja in ali izboljšanja kostne gostote. V vodi se lahko izvajajo vaje za izboljšanje sklepne gibljivosti, samo sedenje ali stoja v vodi pa pomagata povečati prožnost in sprostiti togost (okorelost) telesa. Priporočljivo je izvajanje različnih tehnik plavanja, izvajanje različnih vaj v bazenu ali celo v banji doma ali se zgolj prepustiti užitku svobode gibanja v vodi in uživati v naravni lepoti morja ali jezera. Gibanje v vodi pomaga pri sproščanju telesa, zmanjšanju stresa, izboljša razpoloženje; vse to se dogaja med samim telesnim treningom.

### PLAVANJE

Če ne znate plavati, se lahko v katerikoli starosti vpišete na tečaj plavanja, kjer se naučite pravilne tehnike, kar je pomembno. Plavanje z dvignjeno glavo nad površino vode, obremenjuje vratno hrbtenico in lahko povzroča težave osebam z ankilozirajočim spondilitisom (AS). Hrbtno in prsno plavanje kravla je najbolj priporočljivo za osebe z AS, ki imajo težave s celotno hrbtenico, tudi z vratnim delom, s kolki in koleno. Po operacijah kolka ni priporočljivo prsno plavanje (žabica), ker pri tem lahko pride do neželene obrabe v kolku. Pred začetkom plavanja ali vadbe v vodi se je vedno potrebno posvetovati z operaterjem ali fizioterapevtom.

### VADBA V VODI

Če za vas plavanje ni zanimivo, obstaja veliko drugih možnosti za vadbo v vodi. Vadba v vodi namreč izboljšuje in vzdržuje mišično moč, izboljšuje tudi sklepno gibljivost ter razteznost in vzdržljivost srčno-žilnega sistema.

- VODNAAEROBIKA vključuje ponavljajoče se gibalne vzorce, ki se izvajajo v vodi, ki sega do prsi in z intenzivnostjo, ki ne povzroča težje sapa. Izvajanje je skupinsko pod vodstvom inštruktorja, pogosto ob glasbeni spremljavi, kar je bolj zabavno in poveča motivacijo vadečih. To je odličen



način za izboljšanje srčno žilne vzdržljivosti in »kurjenje« kalorij brez obremenitev sklepov.

- HOJAV VODI je dober način za izboljšanje srčno-žilne vzdržljivosti ob sočasnem uživanju v vodi v plitvem ali globljem delu bazena, z uporabo plovnega pasu, jopiča ali pene. Čim globlja je voda, tem napornejša je vadba, njena intenzivnost pa se lahko še dodatno poveča z višjim dvigovanjem kolen med hojo.

## V RAZMISLEK

- TEMPERATURA VODE - topla voda sprošča in je zato primerna za sprostitvev mišic in zmanjšanje bolečin v sklepih. Veliko je bazenov z malo ogrevano vodo, nekateri pa so ogrevani do višjih temperatur (33-34 °C) in ti so primernejši za hidroterapijo. V termalnih kopališčih so na voljo bazeni, ki so primerni za plavanje, bazeni z najtoplejšo vodo pa so namenjeni relaksaciji. Prehajanje iz enega bazena v drugega z različnimi temperaturami pospešuje prekrvavitev telesa.
- HIDROTERAPIJA zajema specialne vaje, ki jih je možno izvajati individualno ali skupinsko. Vodi jih fizioterapevt v vodi s primerno temperaturo. Hidroterapija je pogosto prilagojena potrebam posameznika in je namenjena rehabilitaciji.
- KOPALNA KADI - V domači kadi je možno izvajati nekatere vaje za raztezanje mišic in ohranjanje sklepne gibljivosti. Možno je gibanje z rokami in nogami. Za izvajanje primernih vaj je priporočljivo posvet s fizioterapevtom. Med izvajanjem vaj v domači kadi je na dnu kadi priporočljivo namestiti nedrsečo podlago.

## **DODATNA OPREMA IN PRIPOMOČKI**

Očala zaščitijo oči pred kemikalijami v bazenu in slano vodo v morju. Osebe, ki imajo težave z očmi, lahko uporabljajo individualno prilagojena očala. Na voljo so številni plavajoči pripomočki, ki nudijo oporo, pomoč in večji občutek varnosti med gibanjem v vodi. To so: telovniki in pasovi, ki obdržijo telo na površini vode; plavajoče blazinice, ki podprejo zgornji del telesa in omogočajo prosto gibanje z nogami in penasti - cevasti »črvi«, ki so uporabni na več načinov. Vsi omenjeni pripomočki pri vodnih aktivnostih so lahko tudi zabavni. Za večji upor, kot ga povzroča sama voda, so na voljo plavuti, plavalne rokavice in vodne uteži. Pomembno je, da so ustrezno nameščeni, da ostanejo zapestja in sklepi stabilni. Ohlapno nameščeni pripomočki namreč dodatno obremenijo sklepe.



[www.revma-slo.si](http://www.revma-slo.si)

## **NASVETI**

1. Ker je gibanje v vodi lažje, je večja verjetnost, da začnete pretiravati, zlasti če ste začetnik. Z vadbo v vodi je treba začeti postopoma, čas preživet v bazenu počasi podaljšujete in postopoma stopnjujete intenzivnost plavanja ali vadbe v vodi.
2. Ni priporočljivo izvajati programa vadbe v vodi kot ga izvajate na suhem, saj morda ne bo učinkovit in ni primeren za vadbo v vodi. O primerni vadbi v vodi se posvetujte s fizioterapevtom.
3. Če uživate v poslušanju glasbe med izvajanjem vadbe, lahko uporabite MP3 predvajalnik, ki ga je možno uporabiti v vodi. Glasba vas bo dodatno motivirala pri plavanju ali programu vadbe.
4. Lahko plavate ali vadite sami ali v skupini. Vadbi v skupini je dodana socialna nota in je bolj zabavna.