



KOLESARJENJE

Kolesarjenje je zelo primerna telesna vadba za ljudi z revmatskimi in mišično-skeletnimi boleznimi, ki jo lahko izvajamo zunaj, v naravi ali v zaprtem prostoru. Med kolesarjenjem lahko posameznik spozna in opazuje tudi svoje življenjsko okolje, tako mestno kot podeželsko.

Če doslej še niste kolesarili in niste prepričani, da je kolesarjenje za vas sploh primerno in varno, lahko začnete z vadbo na sobnem kolesu, kar je prav tako dober začetek ali alternativna možnost, če za vas kolesarjenje v naravi ni možno.

Kolesarjenje je nadzorovano gibanje v stabilnem položaju. Na kolo se prenese večina telesne teže, kar zmanjša obremenitev na spodnji del hrbtenice in kolke. Redno zmerno ali bolj intenzivno kolesarjenje zviša srčni utrip in frekvenco dihanja, kar lahko izboljša stanje srčno-žilnega sistema in učvrsti mišično moč spodnjih udov. Z nadzorovanim vnosom količine hrane (s primerno dieto) in s kolesarjenjem se lahko zmanjša tudi telesna teža.

KAKO ZAČETI?

Če doslej še niste kolesarili in vas skrbi kako boste vzdrževali vaše ravnotežje na kolesu, lahko začnete z vadbo na sobnem kolesu. Večina fitness centrov ima na voljo sobna kolesa. Lahko pa se odločite in si nabavite kar svoje lastno domače sobno kolo. Pred nakupom sobnega kolesa se posvetujte s fizioterapevtom ali z izkušenim trgovcem. Obstaja tudi možnost, da si za začetek vadbe sobno kolo najamete (preverite, koliko znaša dnevna najemnina).

Razmislek

Ali je varno kolesariti, če imate težave s kolenom?

Problemi s koleno pogosto onemogočajo telesno aktivnost. Neaktivnost pa povzroča okorelost sklepov, mišično šibkost, splošno utrujenost, zaradi manjše aktivnosti se povečuje tudi telesna teža. V primerjavi z nekaterimi drugimi vrstami telesne dejavnosti je kolesarjenje prijazno do kolena in se pogosto uporablja tudi pri rehabilitaciji kolenskih sklepov. Pri kolesarjenju navkreber, ki pri težavah s koleno ni najbolj priporočljivo, je treba namestiti in voziti s čim nižjo prestavo. Sicer velja, da se je pri težavah s koleno, kolesarjenju navkreber bolje izogibati.

Če so vam operativno zamenjali kolčni ali kolenski sklep, se pred pričetkom katerekoli telesne aktivnosti posvetujte z zdravnikom ali s fizioterapevtom.

Pred začetkom kolesarjenja izberite zase primerno kolo, da preprečite prekomerno obremenitev vratu, zgornjega dela hrbtenice, ramen, komolcev, zapestij in rok. Zato dirkalno kolo ni primerno. Primernejše je kolo, na katerem kolesarite v pokončnem položaju. Če imate težave z vratom, zgornjim delom hrbtenice, rameni, komolci, zapestiji in dlanmi je za vas primernejše ležeče kolo. Na ležečem kolesu kolesar sloni na sedežu s celotno zadnjico in hrbtom, kar je udobneje in razbremenjeno telo. Pedala sta v isti višini ali celo višje od sedeža, zato sta med kolesarjenjem nogi dvignjeni. Številni fitness centri imajo na voljo tudi ležeča kolesa.

Raztezne vaje pred kolesarjenjem lahko pomagajo, da po kolesarjenju ne občutite okorelosti in togosti. Ogrevanje in raztezanje pred in tudi po kolesarjenju poveča gibljivost sklepov, preprečuje okorelost, posebno vratu, ramen in hrbta. Če med kolesarjenjem v katerem

koli sklepu ali mišici občutite napetost ali večjo obremenitev, kolesarjenje za kratek čas prekinite in napravite nekaj nežnih razteznih vaj.

Oprema

Izbira kolesa

- Izberite kolo, ki omogoča kolesarjenje v pokončnem ali ležečem položaju, da čim bolj zmanjšate obremenitev vratu, ramen in zapestja
- Tricikel je primeren za ljudi, ki niso še nikoli kolesarili ali imajo težave z ravnotežjem
- Vožnja s kolesom v tandemu je zabavna oblika kolesarjenja v dvoje in lahko zagotovi dodatno stabilnost ter omogoča večjo moč pri vrtenju pedalov
- Motorizirana kolesa imajo nameščen motor, ki lahko pomaga pri vrtenju pedalov ali pa vrtil pedale namesto vas
- Lahka kolesa lažje upravljamo in se z njimi lažje povzpnejo navkreber. Pred nakupom kolesa se posvetujte z izkušenim strokovnjakom, ki vam bo pomagal izbrati za vas ustrezno kolo



Sedež kolesa

- Izberite dobro prilegajoč, širok in oblazinjen sedež
- Za kolesarski sedež lahko dokupite prevleko iz gela ali ovčje kože, ki omogoča dodatno udobje in nudi zaščito za vašo hrbtenico in kolke

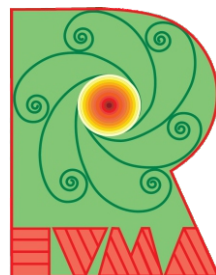
Kolesarska oblačila

- Za kolesarjenje zunaj, v naravi so vedno priporočljiva udobna in funkcionalna oblačila, ustrezne velikosti, potrebna je tudi primerna čelada
- Podložene kolesarske rokavice olajšajo oprijem in zmanjšujejo obremenitev rok, predvsem med kolesarjenjem po neravnih površinah
- Podložene kolesarske hlače povečajo udobje pri sedenju na sedežu in ublažijo tresljaje

Če ste začeli kolesariti nedavno, začnite počasi, na položnem terenu in nato hitrost ter dolžino kolesarjenja postopno stopnjujte. Na začetku kolesarite na kratke razdalje, pri vožnji morate uživati in si pridobivati samozavest. Nato postopoma povečujte razdaljo in hitrost, pri tem upoštevajte vaše splošno počutje. Poskrbite, da vam kolesarjenje ne poslabša zdravstvenega stanja ali povečuje bolečin. Če za določen čas prenehate kolesariti, morate ob ponovnem začetku hitrost in čas kolesarjenja spet zelo postopno stopnjevati.

PET KLJUČNIH NASVETOV

1. Pred začetkom kolesarjenja si na kolesu prilagodite višino vašega sedeža. Posvetujte se z izkušenim strokovnjakom, ki naj vam pomaga in vas nauči, kako na kolesu nastaviti primerno višino sedeža.
2. Motivacijo ohranjajte z realno zastavljenimi cilji, ki naj bodo na začetku skromni in jih nato postopno stopnjujte. Tudi sprememba poti po kateri boste kolesarili, lahko ugodno vpliva na vašo motivacijo.
3. Pri kolesarjenju uživajte s člani vaše družine in prijatelji. Začnite uporabljati kolo tudi za pot v službo, trgovino in za druge vsakodnevne opravke.
4. Udeležite se kolesarskega tečaja, kjer se boste seznanili s pravilno in za vas primerno tehniko kolesarjenja, kar vam bo povečalo samozavest, obenem boste poskrbeli, da bo z dobljenim znanjem vaše kolesarjenje še bolj varno.
5. Med kolesarjenjem na sobnem kolesu lahko poslušate glasbo, berete knjigo ali gledate televizijo.



www.revma-slo.si

To so splošni nasveti za bolnike z revmatičnimi in mišično-skeletnimi boleznimi. Zavedati pa se je treba, da ima vsak posameznik lahko individualne zdravstvene težave, zato je treba tudi telesno aktivnost prilagajati individualno. Pomembno je tudi, da se vedno posvetujete s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom preden pričnete z novo obliko telesne aktivnosti.