



KĀ SĀKT vingrot, nūjot, peldēt...



Dr. med. DAINA ŠMITE

- Fizioterapeite centrā *Laba prakse*.
- RSU Rehabilitācijas katedras pasniedzēja.
- Sadarbībā ar RSU Psihosomatikas un psihoterapijas kliniku pārliecinājusies, cik cieši motivācija vingrot, uzlabojot veselību, saistīta ar attieksmi pret sevi kā personību.

To, ka fiziskās aktivitātes nepieciešamas jebkurā vecumā, visticamāk, katru dienu lasi žurnālos, klausies radio, skaties televīzijā, arī ārsti atgādina. Tā ir! Ja neesi gadiem izkustējusies, sāc! Bet – sāc *ar galvu!*

Latvijā ir daudz fiziski aktīvu cilvēku, kas piedalās senioru vingrošanas programmās, staigā, peld, nūjo, dodas pārgājienos. Ļoti lepojos ar savu mammu, kas 70 gadu vecumā pēc aptuveni 50 gadu pārtraukuma atsāka aktīvi vingrot gudru treneru un fizioterapeitu vadībā, pa laikam konsultējoties ar ārstu, jo viņai ir aritmija, un vēl šis tas kašs. Tas, ka mamma atsāka vingrot un sāka nūjot *ar galvu*, ir veiksmes stāsta pamatā – tagad viņa savos 76 gados vairākas reizes nedēļā to dara joprojām. Labā kompānijā. Šo senioru bariņā

sportošana ir vērtība. Viņi savā starpā apspriež, kur katrs vēl aizgājis pavigrot, kā patīcis, kas pēc tam sāpējis, kurš pēc tam no gultas ārā neticis, kurš vēl ko piedzīvojis. Pasmejas

Jau pēc 40 tu vairs nevari atļauties netrenēt ķermeni, neizjūtot sekas uz savas ādas.

par savām kaitēm un visā nopietnībā atzīst – bez fiziskām aktivitātēm savu dzīvi iedomāties vairs nespēj. Režisors un

treneris Kārlis Anitens kopā ar aktrisi Olgu Dreģi pirms pāris gadiem izstrādāja vienu no senioru vingrošanas programmām. Kad abi, to demonstrējot, abbraukāja Latviju, atsaucība bija ļoti liela. Varbūt tu arī aizgāji. Atnākušie seniori visvairāk bijuši pārsteigti, ka vingrot ir tik vienkārši. «Dzīvē viss ir vienkārši, tikai jādara! Bet slinkums čukst ausī, ka nav laika vingrot. Ja to apklusina un sāk gudri vingrot, cilvēks pēc laika saprot, ko tas dod. Tad pareizi izkustēties kļūst tikpat nepieciešami un pašsaprotami kā ēst un elpot,» atzīst Kārlis Anitens.

KĀ NOMIERINĀT ELPOŠANU, KAD ESI AIZELSUSIES

Ja tu sirds un plaušu problēmu vai netrenētības dēļ mēdz aizelsties gan ātrāk ejot, gan kāpjot pa kāpnēm, pirms palielini savu fizisko slodzi, neatkarīgi no vecuma noteikti veic slodzes testu. Vismaz – 6 minūšu slodzes testu pie fizioterapeita. Ja viņš manīs, ka vajag precīzākus rādījumus, nosūtīs uz veloergometriju. Kamēr veic testus, tu vari iemācīties regulēt elpošanu, nomierināt sirdsdarbību. Tikko sāk aizelsties, mazini tempu, nevis apstājies. Izelpojot savelc lūpas tūtiņā un pūt gaisu ārā tik lēni, cik vari, kamēr nekas nav vairs palicis pāri. Kad tu šādi pagarināsi izelpu, vairs neierausi gaisu ar joni, ieelposi mierīgāk un ar pāris elpas vilcieniem izlīdzināsi elpošanu. Šī metode tev noderēs arī tad, ja vingrosi, nūjosi vai aktivāk staigāsi un temps būs par ātru.

KĀ ATCERĒTIES, KO DRĪKSTI UN KO NEDRĪKSTI

Ja nevari atcerēties visu, ko fizioterapeits tev individuāli ieteicis, palūdž, lai viņš to uzraksta uz lapas, ko iedot trenerim. Dari tā arī tad, ja ej uz senioru grupu vai pie veselības sporta trenera (tā ir jauna treneru specializācija – ar labām zināšanām ne tikai par sportošanu, bet arī par veselību). Visi šie treneri saprot, kas vingrojot jāielāgo vecumposma dēļ, bet tavas individuālās īpatnības un veselības problēmas viņi gan nezina, ja nepateiksi. Ja pajaujies uz sevi, ka pati regulēsi, ko un kā drīksti darīt, pārdomā, vai saprati visu, ko fizioterapeits tev teica. Piemēram, vai zināsi, kuri nodarbībā ir tie vingrojumi, kad sevi jāpiebremzē, ja tev teica, ka nevajag pildīt vēderpreses vingrojumus dinamiskajā slodzē?

Sāc ar galvu!

Arī tie, kuri gadiem un gadu desmitiem teju neko nav darījuši, lai trenētu savu ķermeni, spēj saņemties un sākt! Jo – vai nu veselība sāk klibot, vai stīvums zogas klāt, vai kilogrami māt nost, vai kāds labs piemērs iedvesmo, vai arī vēl kas cits pamudina – nu, aiziet, tu taču arī to spēji! Galvā ir skaista un pamatota doma – kad vingrošu, jūtišos labāk. Taču, jo vairāk tev gadu, jo vairāk nepieciešamas zināšanas, kādas fiziskās aktivitātes tev piemērotas, lai šo domu īstenotu. Citādi, kā atzīst fizioterapeite Daina Šmite, nereti gadās tā – cilvēks ap gadiem 50–60 uzsāk vingrot, un viņam kļūst nevis labāk, bet sliktāk. Jo pirms tam nav pārbaudījis veselību, pakonsultējies. Un tad, neraugoties uz to,

ka speciālists izskaidro, kāpēc tā notika, otrreiz šo pašu cilvēku līdz sportošanai vairs nedabūt. Galvā sēž: «Es jau mēģināju, bet man kļuva sliktāk!» Ja tā noticis arī ar tevi, pārvari šo pārliecību – tā ved aplamā virzienā. Tev jākustas, bet tā, kā drīksti un vari. Un to izskaidros ārsts, fizioterapeits un treneris. Tikai pajautā!

«Nereti gadās arī tā – cilvēks, kurš kādreiz aktīvi sportojis, dzīves otrajā pusē atpopas un dodas uz treniņu. Bet priekšstats par sevi saglabājies, ka viņš spējis visu kā toreiz pirms 40 gadiem. Jo citu atmiņu par sportošanu smadzenēs nav. Un tad pirmajā treniņā seniors izvēlas tādu slodzi, kāda piemērota junioru čempionam. Pēc tam nāk ārstēties,» skaidro Daina Šmite.

3 lietas, ko tu vari darīt uzreiz

iesaka senioru vingrošanas programmas izstrādātājs režisors un DHC studijas treneris KĀRLIS ANITENS



Iztaisno muguru!

Skaties, kurā virzienā gribi, – kāds noteikti stāv, baktīdams ar degunu zemē. Bet iztaisnot muguru spēj jebkurš, kam tā nav smagi traumēta. Jānostājas pie sienas, pieliekot tai muguru, un jāmēģina piefiksēt un atcerēties sajūtu, kā tas ir, kad mugura ir taisna. Kad šķiet, ka sajūta palikusi prātā, jāmacās no jauna staigāt – ar taisnu muguru. Un stāvēt taisni, gaidot autobusu, tramvaju vai rindā pie daktera. Tas aizņems domas, jo vismaz mēnesi sevi visu laiku būs jākontrolē. Un tad arī valdību mazāk sanāks lamāt, jo prātā būs paša muguras taisnošana, nevis gānīšanās. Līdz ar to arī oma uzlabosies.



Ejot cilā kājas!

Ļoti daudzi šļūkā ar kājām pa zemi. Tas ik uz soļa rada mikrotriecienus, kas izplatās pa visu ķermeni, aiziet uz gūžām, kuras sievietēm senioru vecumā ir vājā vieta. Ja no dabas būtu paredzēts, ka cilvēks šļūkā kājas ejot, pēdas būtu pārklātas ar kādu amortizējošu slāni. Bet nav vis! Daudzi saka, ka nevar vairs citādi paiet, jo sāp kājas. Tad es lieku pastaigāt atpakaļgaitā. Un – neviens vairs nevelk kājas pa zemi. Tas tāpēc, ka ikdienā neviens atpakaļgaitā nestaigā, līdz ar to nav izveidojusies ierastā nepareizā kustība. Bet kustība, ejot atpakaļgaitā, ir precīzi tāda pati kā ejot uz priekšu. Ja cilvēks spēj iet atpakaļ, cilājot kājas, tad tāpat var iet arī uz priekšu, viņš tikai pieradis šļūkt.



Pastiepi muskuļus!

Vai esi vingrojusi, vai ravējusi – ja pēc tam sāp muskuļi, tas nozīmē, ka neesi tos izstiepusi. Viens no efektīvākajiem

veidiem, kā izstiept muskuļus pēc jebkuras slodzes – ar auklas palīdzību. Ņem divus metrus garu auklu, vislabāk no dabiska materiāla. Pārloki auklu uz pusēm un sasien abos galos mezglus, izveidojot rokturus. Sanāks aptuveni 90 cm garš trenāžieris. Tas ir attālumš, kas ir ļoti svarīgs muskuļu atslābināšanai. Turot auklu izstieptās rokās, vari visādi locīties. Vari ar auklu pastiept arī kājas. Tu šādi esi nodrošinājusies, ka kustēsies simetriski, tāpēc nenodarīsi sev pāri.



Jebkurai, kam ir 40+, 50+, 60+, 70+

Ja tev ir 40, 50, 60, 70 un vairāk gadu, ilgi neesi bijusi fiziski aktīva (lauku un dārza darbi neskaitās – tā ir cita veida slodze), bet nu esi izlēmusi sportot, vispirms aizej pie ģimenes ārsta, kaut arī nekas it kā nekaš. KĀPEC?

► Paaugstināts asinsspiediens un audzēji nesāp. Ārsts pamēris spiedienu, paskatīšies, vai veikta pārbaude jeb skrīnings sievietēm biežāk sastopamajiem – krūtīs, dzemdē, kakliņā – vēža veidiem (vīriešiem – prostatas vēzēm). **Ja tu sāc aktīvāk dzīvot un vingrot, slodzes laikā paaugstinās pulss, visos orgānos aktivizējas asinsrite. Tas var radīt krīzi, ja tev pašai nezinot sākusies arteriālā hipertensija vai citas sirds un asinsvadu problēmas. Ja kādā orgānā veidojas audzējs (un jau ap 50 gadu vecumu riska grupā esam visi), asinsrites uzlabošanās var aktivizēt ļaundabīgo šūnu augšanu.** Ja vizītes laikā kādi simptomi, kas tevi nesatrauc, ārstam radīs pārdomas, piemēram, svara zudums, ja tu speciāli netievē, klepus u. c., tev nozīmēs papildu izmeklējumus.

► **Ja ārstam kaut kas šķietis aizdomīgi tavā sirdsdarbībā, būs jāveic slodzes tests uz veloergometra** (par šo pārbaudi sīkāk nākamajā numurā!). Arī tad, ja ārsts nesūta, slodzes tests uz veloergometra pirms fiziskas slodzes palielināšanas vēlamas ikvienam. Ja ārsts nesūta un pati nevari atļauties par to samaksāt, noteikti palīdz norīkojumu vismaz uz 6 minūšu slodzes testu pie fizioterapeita. Tas ir vienkāršs tests, kur pulsu un asinsspiedienu izmēra, pirms tu sāc staigāt savā ritmā šurpu turpu turpat pa kādu gaiteni un tad pēc 6 minūtēm. Pat tik vienkāršs tests var uzrādīt sirds un asinsvadu problēmas.

► Turklāt norīkojumu pie fizioterapeita uz konsultāciju

(līdz piecām vizītēm pie fizioterapeita tev pienākas ar ģimenes ārsta nosūtījumu), palīdz noteikti. **Domājot ne tikai par sirdi, bet arī par balsta un skeleta sistēmu – kauliem, muskuļiem, saitēm, locītavām. Pat, ja tu sāc sportot ar**

Līdz 50+ vari vēl nedomāt par senioru grupu, bet ap 60 vingrot sporta klubā kopā ar jauniešiem nav prāta darbs.

mugurai un locītavām tik saudzējošu nodarbi kā nūjošana, pārbaude pie fizioterapeita un individuālie ieteikumi ir zelta vērti. Ja tev, piemēram, bijis traumēts ceļgals, kāds muskulis tur

nedarbojas. Treneris to nezina un dod vingrojumus, it kā visi muskuļi darbotos. Ja pildīsi kā visi, citiem muskuļiem būs pārslodze un ceļgals sāks sāpēt, kaut arī daudzus gadus pēc traumas nav līcis par sevi manīt. Un tad labi uzsāktā sportošana tev būs jāpārtrauc.

► Līdzīgi ir ar muguras sāpēm. Ja sāc vingrot, nūjot, kaut arī korsetes daļas un vēdera muskulatūra tev ir ļoti vāja, var sākt sāpēt mugura, jo slodzes laikā muskuļi to nenotur. Fizioterapeits konsultācijā skatās, vai tu vispār proti sasprindzināt, piemēram, vēdera muskuļus. Ja tev pat nav skaidrs, kur tie ir, pāris nedēļas katru dienu

būs jāpilda vingrojumi, lai tos sajūstu un spētu sasprindzināt, ejot, nūjot vai peldot. Tikai tad vari domāt par lielāku slodzi. Daudziem ieteicams kādu laiku iet uz pilātēm, šajās nodarbībās trenē dzīļos muskuļus un stabilizē ķermeni.

Veicot spēka vingrojumus, daudziem ir nīķis pavisam aplami aizturēt elpu. Turklāt – tādos brīžos ceļas asinsspiediens un daudziem tas ir bīstami! Ja vēl neproti vingrot vienmērīgi ieelpot un izelpot, spēka vingrinājumu laikā pastiepies un mācies neaizturēt elpu.



+ sievietēm pēc 50

Pēc 50 pirms sportošanas sākšanas jāpārbauda viss tas pats, kas pēc 40 gadu vecuma sasniegšanas, bet **vēl jāņem vērā, ka līdz ar menopauzes iestāšanos pieaug osteoporozes risks. Fiziskās aktivitātes kļūst teju obligātas, lai saglabātu kaulu blīvumu, uzlabojot to asinsapgādi (vajadzīgi arī spēka vingrojumi!), bet, ja ilgi nekas nav darīts, pirms vingrošanas jāpārbauda kaulu blīvums.** Pie fizioterapeita vērts doties tika tad, kad ir skaidrs, ko uzrāda tests un izmeklējumi – kāds ir kaulu lūzumu risks. Sievietēm nav retums gūžas kakliņa lūzums, un tas ir ļoti nepatīkams. Labā ziņa – ja tev ir 50, vēl vari neiet vingrot uz senioru grupu. Vienīgi, ja menopauze rit ar spēcīgām izpausmēm, varbūt ārsts ieteiks tādus ierobežojumus, ka gudrāk iet pie senioriem. Ieteiks, piemēram, HAT – hormonaizstājēterapiju. Bet fizioterapeits – peldēšanu, nūjošanu un spēka vingrojumus, kas domāti senioriem.

+ visiem pēc 60



KO DARĪT, JA TEV IR PROBLĒMAS AR SIRDIS UN ASINSVADU SISTĒMU UN JA TU LIETO MEDIKAMENTUS

Tad tavu aerobo slodzi (kad paštrinās pulss, ātri ejot, peldot, nūjojot u. c.) stingri noteiks ārsts. Un darīs to, ņemot vērā, kādi ir rezultāti tavam 6 minūšu slodzes testam pie fizioterapeita vai veloergometrijas slodzes testam pie kardiologa (par to sīkāk nākamajā numurā!). Ja tev nosaka slodzes laikā maksimāli pieļaujamo pulsu, senioru vecumā – ja vien nav sirds un asinsvadu problēmu – regulāras fiziskās slodzes laikā drīkstī sasniegt 50–60% no tā. Vienkāršoti pieļaujamo pulsu slodzes laikā rēķina šādi: 220 – vecums gados $\times$ 0,5. Nūjojot vai ātri ejot, pulsu vari skaitīt pati, vari nopirkt pulsa skaitītāju. Bet, ja tu kādas problēmas dēļ lieto medikamentus, slodzi ārsts noteiks individuāli. Tev būs sava formula, jo pat aspirīns maina dabisko sirds darbības ritmu!

Nūjošanu senioriem ieteicamo nodarbību kļāst iekļauj vienmēr, jo tā ir laba iespēja trenēt sirdi, bet mugurkaulam tiek mazāki triecieni nekā skrienot, turklāt locītavām slodze ir sadalīta – pareizi atspēroties ar nūjām, rokām un kājām slodze ir līdzīga. Svārs labi sadalās starp

locītavu grupām, arī braucot ar velosipēdu, peldot.

► Braukšana ar velosipēdu labi trenē arī līdzsvaru un koordināciju, kas daudziem ap 60 jau ir traucēta. Tāpēc senioru grupās izpilda vingrojumus, kuriem kritienu risks ir zemāks. ♥

Pēc ārsta un fizioterapeita apmeklēšanas, ar individuāliem ieteikumiem kabatā vislabāk meklē senioru vingrošanas grupu. Jo ap šo vecumu sākas degeneratīvi procesi, kas liek ievērot dažus papildu noteikumus.

► Mugurkaulā starp skriemeļiem katra diska centrā ir tāda kā želejiņa, kurā ir 90% ūdens. Ap 60 gadu vecumam pamazām samazinās šī ūdens daudzums, līdz ar to arī – slānīša biezums. Tāpēc **mugurkauls sliktāk spēj amortizēt triecienus un tev vairs nevajadzētu lēkāt. Arī skriet vairs neiesaka, un arvien svarīgāk, lai arī pastaigām tev ir apavi ar labu amortizāciju.**

► Normāli, ka vairs nevari veikt kustības ar pilnu amplitūdu – noliekties līdz zemei, nostāties tiltiņā – mugurkauls to vairs nepieļauj. Bet tas nenozīmē, ka tev nav jāliecas – liecies, cik mugurkauls ļauj, un izkustini to skriemeli pa skriemelim.

Mugurkaulā uz skriemeļu maliņām veidojas tā dēvētie radziņi – tā ķermenis dabiski

cenšas regulēt nestabilitāti. Ja radziņi neizaug tieši tur, kur ir nervu saknītes, nespēz uz tām, tie neko ļaunu nedara. Slikti, ja šis process notiek ļoti strauji, un to ietekmē arī dzīvesveids. Ja uz mugurkaulu ikdienā bijusi liela slodze (arī sēdošā darbā tāda ir!), tas nav trenēts, mugurkauls ātrāk nolietojas.

► Visu locītavu virsmas klāj hialīnais skrimslis, tas baro locītavu. Ap 60 gadu vecumu skrimslis degenerējas, nav vairs tik līdzens, nav tik daudz asinsvadu, tas kļūst plānāks. Parasti tas notiek lēnām un pakāpeniski – locītavas *novalkājas*. Tomēr nereti šie procesi ir izteikti – rada sāpes un kustību ierobežojumus (artroze). Tādēļ, uzsākot sportošanu, šis process jāņem vērā. **Treneri, izvēloties vingrojumus senioriem, neizmanto pozas ar pārmērīgu noslodzi uz locītavām. Ja sākusies artroze, nav labi rāpot, veikt vingrojumus, kuros ilgstoši jāatrodas četrpāpus, jo var ciest ceļgalu locītavas.** Locītavām patīk, ja tās izkustina visos virzienos ar brīvām kustībām.