

TEMELJI ZDRAVE VADBE

Društvo bolnikov z gaucherjevo boleznijo Slovenije
Dva topola, Izola, 11.9.2021

Barbara Fritz Marzi, viš. ft, prof. soc.ped.
Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Izola

TELESNA DEJAVNOST / VADBA / ŠPORT

Definicija Svetovne zdravstvene organizacije:

„**Telesna dejavnost** je kakršnokoli **telesno gibanje**, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je **poraba energije** nad ravnjo mirovanja.“

Telesno vadbo in šport razumemo kot posebni vrsti telesne dejavnosti:

- **telesna vadba je namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja,**
- šport se nanaša na **organizirano in planirano vadbo**, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja.

TELESNA DEJAVNOST ZA KREPITEV ZDRAVJA

PRIPOROČENA KOLIČINA TELESNE DEJAVNOSTI ZA VAROVANJE ZDRAVJA

zmerno intenzivne



TD/teden

visoko intenzivne



TD/teden

ali poljubna kombinacija TD obeh intenzivnosti (kjer upoštevamo da sta 2 min zmerno intenzivne TD enakovredni 1 minuti visoko intenzivne TD)

PRIPOROČENA KOLIČINA TELESNE DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA (v primeru prekomerne telesne mase in/ali prisotne kronične bolezni)

zmerno intenzivne



TD/teden

visoko intenzivne



TD/teden

ali poljubna kombinacija TD obeh intenzivnosti (kjer upoštevamo da sta 2 min zmerno intenzivne TD enakovredni 1 minuti visoko intenzivne TD)

FITT za odrasle

Frekvenca:
redno, vsaj 5-krat na teden.

Intenzivnost:
vsaj zmerna, da se rahlo ogrejete in nekoliko zadihate.

Trajanje:
150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden, oziroma najmanj 30 minut dnevno (lahko tudi 2-krat po 15 minut dnevno).

Tip: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitev.

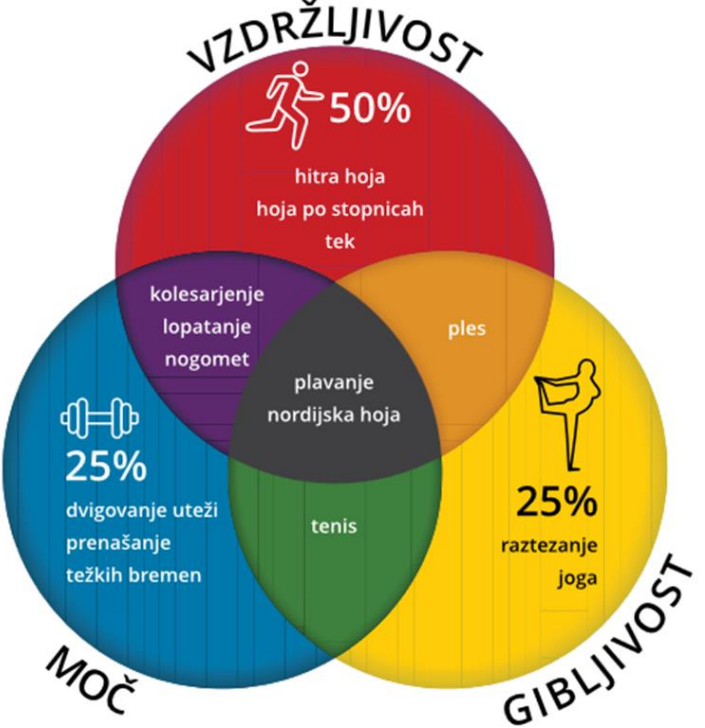
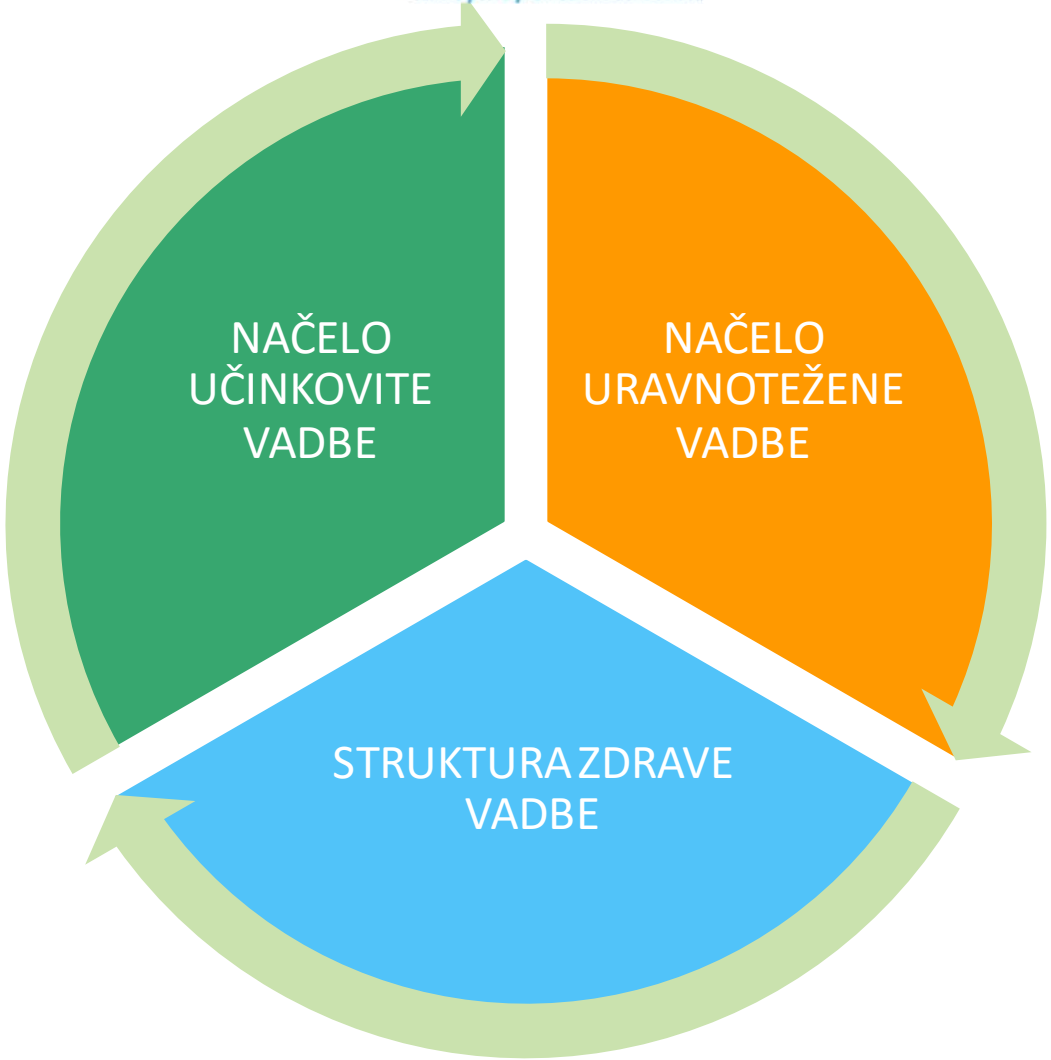
FITT za otroke in mladostnike

Frekvenca:
redno, vsak dan.

Intenzivnost:
zmerna, da se ogrejete in nekoliko zadihate, do visoko intenzivna, da se najmanj spotite in zadihate.

Trajanje:
najmanj 60 minut.

Tip: raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost in sprostitev.



◦ 3 vadbeni elementi: OGREVANJE, GLAVNI DEL, OHLAJANJE

KAKŠNA JE MOJA KOLIČINA IN STRUKTURA TELESNE DEJAVNOSTI?

MESEC	Sem 150 minut ZMerno INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da začnem nekoliko pospešeno dihati in se ogrejem (na primer vsaj 5 x na teden po 30 minut na dan ali 2 x na dan po 15 minut ali 3 x na dan po 10 minut).		Sem 75 minut VISOKO INTENZIVNO telesno dejaven na teden, tako da se zadimam in prepotim (na primer 3 x na teden po 25 minut na dan skupaj).		Vsaj 2 x na teden izvajam VAJE ZA KREPITEV večjih mišičnih skupin.		Vsaj 3 x na teden izvajam VAJE ZA RAVNOTEŽJE in KOORDINACIJO.		Vsaj 2 x na teden izvajam VAJE ZA GIBLJIVOST.		Vsak dan izvajam VAJE ZA STABILIZACIJO TRUPA (vključujoč vaje za globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna ter dihanje s trebušno prepono).		Redno hodim PEŠ ali se VOZIM S KOLESOM v službo/po opravkih.		Redno HODIM PO STOPNICAH namesto, da se peljem z dvigalom ali po tekočih stopnicah.		V prostem času PRESEDIM manj kot 3 ure na dan (na primer pred TV ali računalnikom, med branjem knjig ali časopisov).	
	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
1	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
2	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
3	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
4	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
5	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE

Obkrožite ustrezen odgovor.

Delavnice, ki jih izvajamo fizioterapevti/tke



Predpogoji za zdravo vadbo in varno delo

- ✓ Fiziološka telesna drža
- ✓ Pravilen vzorec dihanja
- ✓ Aktivacija stabilizatorjev trupa
- ✓ Pravilna izvedba osnovnih gibalnih vzorcev
- ✓ Počitek in spanje

„ALI SEM FIT?“

Informacija o telesni pripravljenosti, individualni nasvet za zdravju prijazno telesno dejavnost.

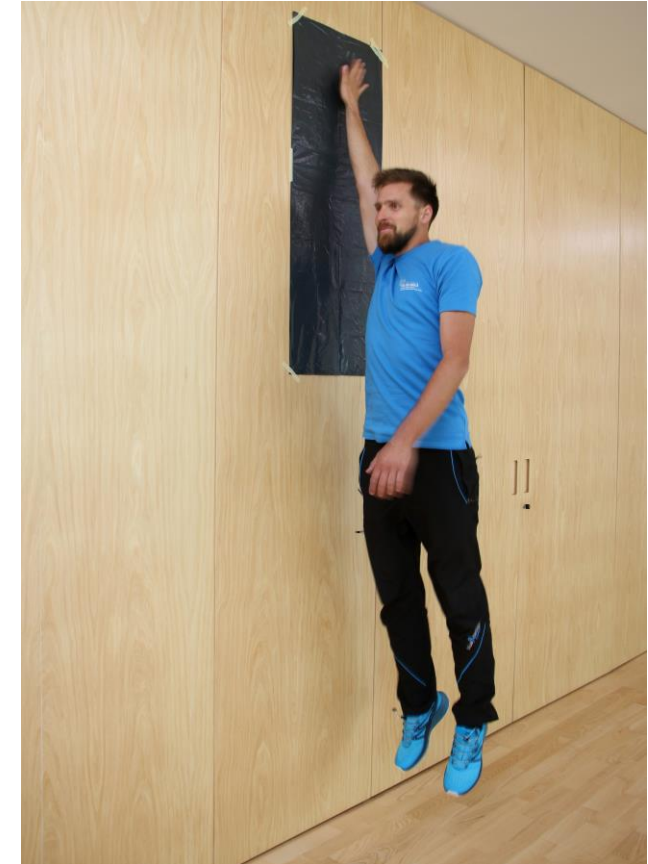
VIDEO: <https://www.zd-izola.si/center-za-krepitev-zdravja/spletne-vsebine/gibanje/predstavitev-delavnice-ali-sem-fit>



TEST TELESNE PRIPRAVLJENOST ZA STAREJŠE / ODRASLE

Pridobitev poglobljene ocene
svoje telesne pripravljenosti

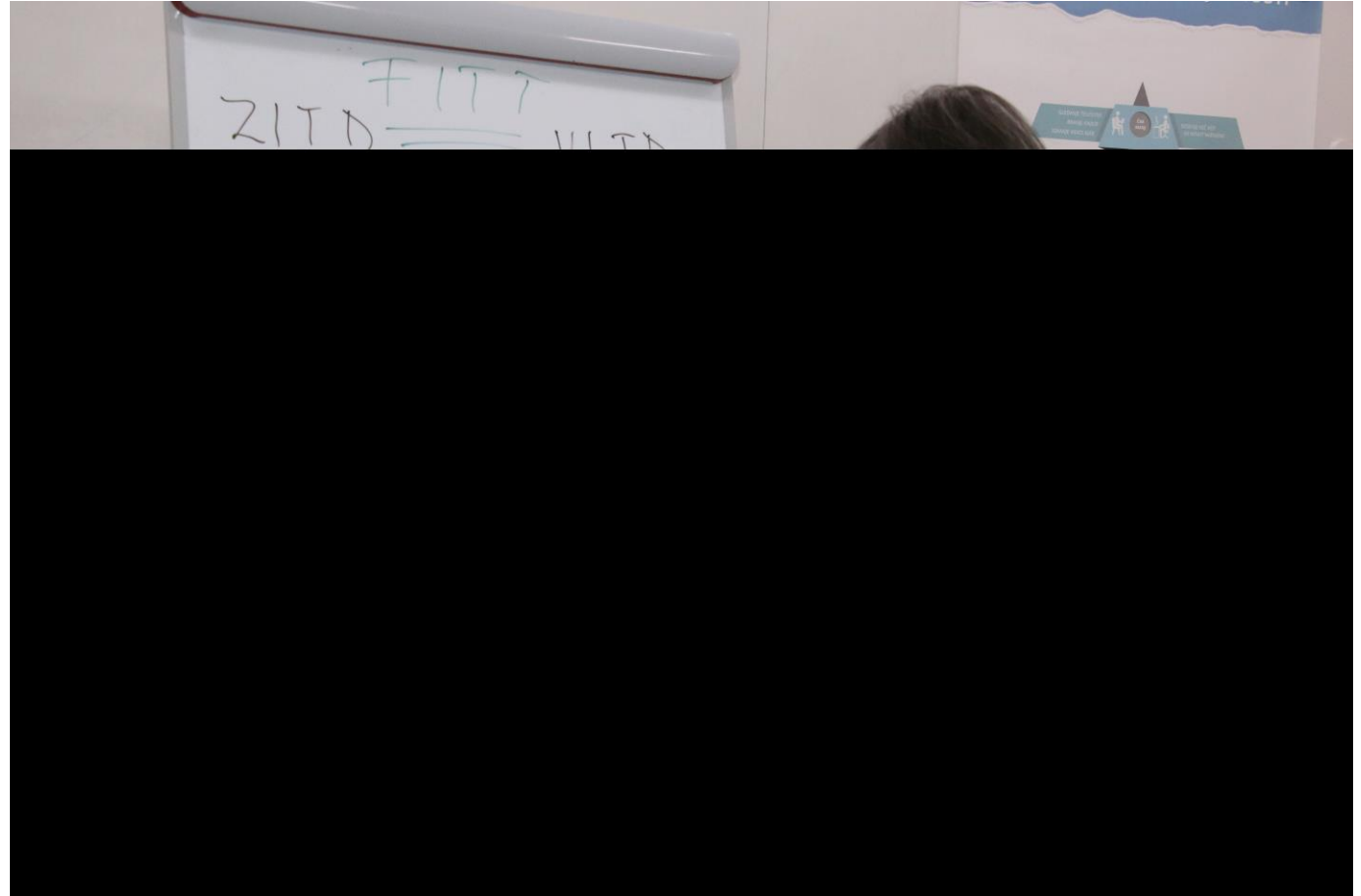
VIDEO: <https://www.zd-izola.si/center-za-krepitev-zdravja/spletne-vsebine/gibanje/test-telesne-pripravljenosti>



„GIBAM SE“

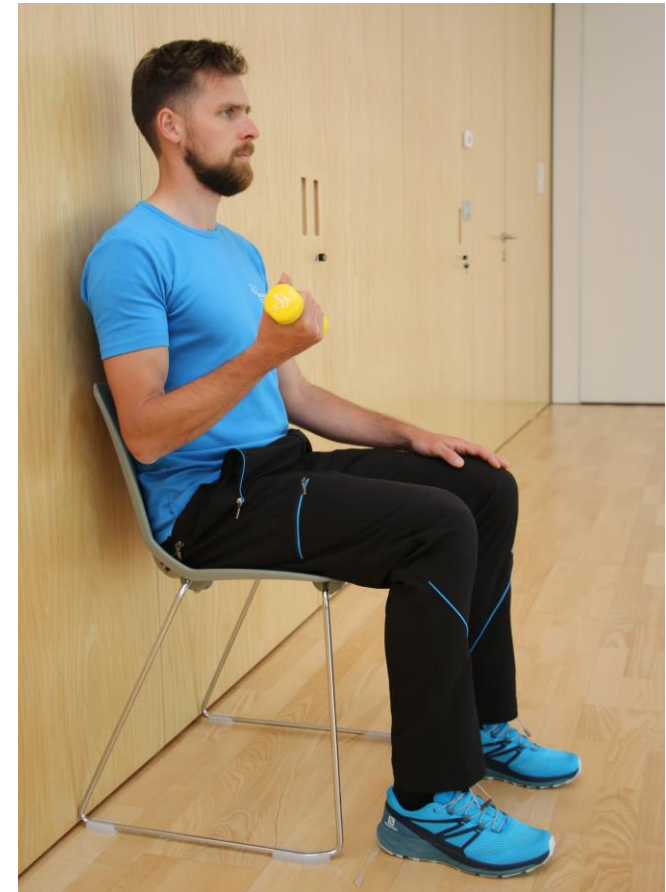
13 tedenskih srečanj v skupini,
ki trajajo od 60 do 120 minut:

- 11 x vadba,
- 2x testiranje telesne pripravljenosti ter
- 2 individualni svetovanji.



„ZDRAVO HUIŠANJE“

- Strokovna podpora in pomoč pri zdravem hujšanju:
- pridobivanje znanja in veščine za spreminjanje prehranskih in gibalnih navad ter
- psihološka podpora v procesu hujšanja in vzdrževanja zdravega življenjskega sloga.



Pogovorne ure za krepitev zdravja

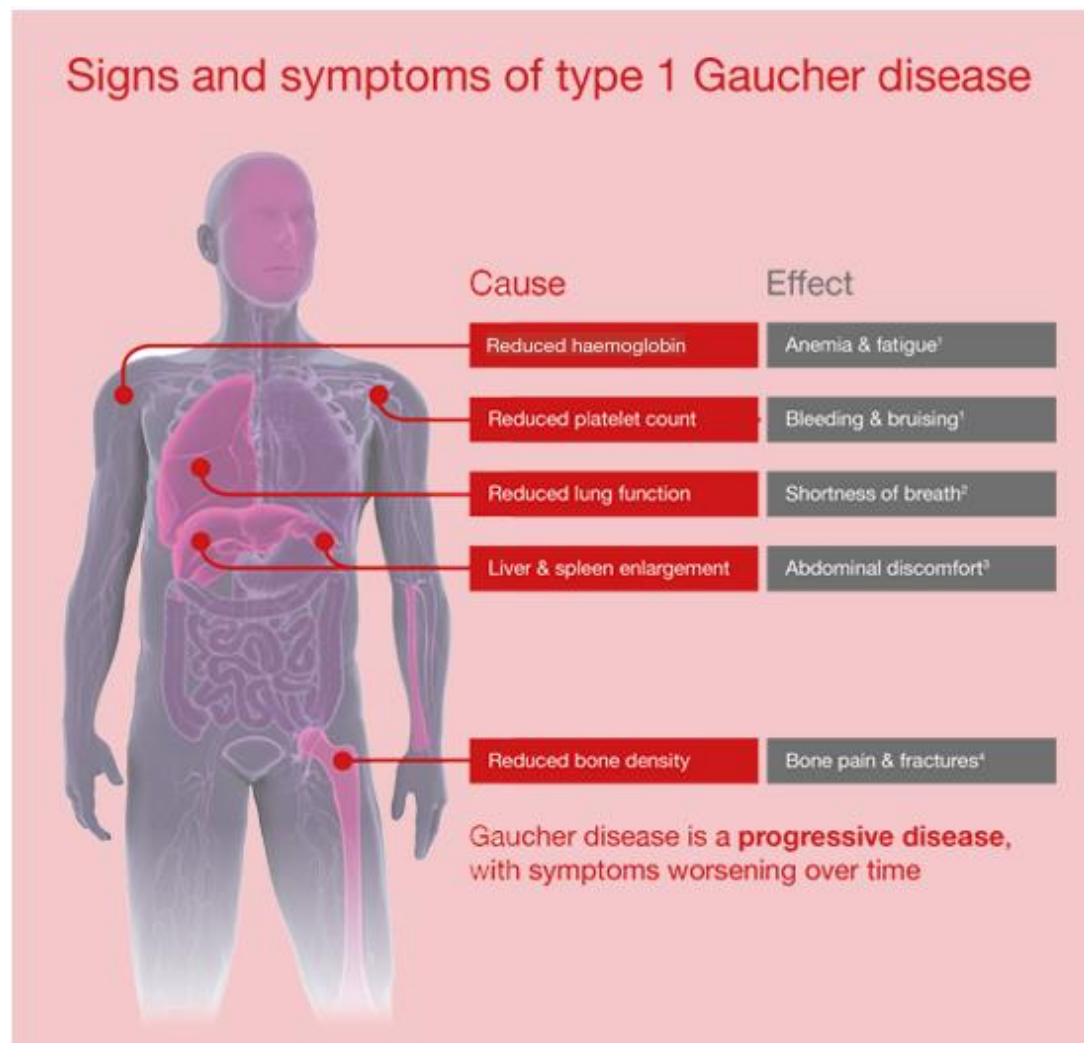
- Individualni razgovor ob vstopu v ZVC/CKZ,
- Svetovanje na področju telesne dejavnosti za krepitev zdravja,
- Podpora pri spreminjanju/vzdrževanju spremenjenega življenjskega sloga,
- Svetovanje na področju zdravega hujšanja.



Gaucherjeva bolezen

Zaradi povečanih jeter ali vranice, občutljivosti za zlome kosti ter drugih potencialnih simptomov so lahko otroci z Gaucherjevo boleznijo **manj gibljivi in se zato ne morejo ukvarjati s kontaktnimi športi**. Lahko pa odkrijejo privlačnost drugih dejavnosti, kot so **plavanje, kolesarjenje ali ples**.

<https://www.redkebolezni.si/assets1191/wp-content/uploads/2018/11/Redke-Bolezni-bolezen-Gaucherjeva-bolezen-Vodnik-za-bolnike-1.pdf?x13466>



GD tipa 1 (90% primerov) je kronična in ne-nevrološka oblika, pri kateri so značilno povečana jetra in vranica, **prizadete so kosti**: kostna bolečina, osteonekroza, osteopenija/osteoporoza, patološki zlomi) ter citopenija (anemija, zmanjšano število trombocitov ter belih krvničk). **Bolniki so utrujeni in manj zmogljivi**.

<https://www.redkebolezni.si/redke-bolezni/gaucherjeva-bolezen/>

VLOGA FIZIOTERAPEVTA PRI OBRAVNAVI OSEBE Z GAUCHERJEVO BOLEZNIJO

Predpogoji za zdravo vadbo in varno delo

- ✓ Fiziološka telesna drža
- ✓ Pravilen vzorec dihanja
- ✓ Aktivacija stabilizatorjev trupa
- ✓ Pravilna izvedba osnovnih gibalnih vzorcev
- ✓ Počitek in spanje

Vabljeni v vaš zdravstveni dom:
v
ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER
ali
CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA