

PLIVANJE I KRONIČNE BOLESTI

# Naše tijelo pamti i dobro i loše

Da bi vam plivanje i boravak u moru donijeli opuštanje, zdravlje i smanjili tegobe, treba poštovati vlastite mogućnosti i znati što je poželjno, a što opasno kod nekih kroničnih oboljenja



Tjelovježba



Već je sredina kolovoza, godišnji odmori u punom su jeku, a temperatura mora ne može biti idealnija. Osjećate li umor, iscrpljenost i nervozu? Patite li od bolova, ukočenosti, nedostatka energije za obavljanje svakodnevnih obaveza ili imate višak kilograma? Živjeti blizu mora povlastica je koje ponekad nismo svjesni. Malo korisne šetnje do omiljene plaže, blagodati koraćanja po šljunku, pijesku ili stjenovitoj obali, slana voda i svjež zrak, masaža i rekreacija - spa wellness je za koji ne trebamo potrošiti ni kune. Ne zaboravite: naše tijelo pamti i dobro i loše. Neka zato uvijek bude više dobrih i pozitivnih doživljaja, misli i osjećaja te funkcionalnog i cjelovitog vježbanja.

Da bi vam plivanje i boravak u moru donijeli opuštanje, zdravlje i smanjili tegobe, treba poštovati vlastite mogućnosti i znati što je poželjno, a što opasno kod nekih kroničnih oboljenja. U suprotnom, mogli biste se pridružiti skupini ljudi koja će tijekom jeseni patiti od bolova i neugodnosti, jer niste znali što ne smijete. Preporuke koje slijede nisu način liječenja, već isključivo upute što bi trebali izbjegavati da ne pogoršate svoje stanje ako je riječ o kroničnoj bolesti. Ukoliko ste u akutnoj fazi, imate jake bolove i pogoršalo vam se stanje, potražite pomoć fizijatra bez odgađanja.

Artroza koljena - prsno plivanje trebate izbjegavati zbog trzajnih pokreta u koljenu i opterećenja na rubne dijelove hrskavice. Kombi-

nirajte ledni i slobodni (kral) stil plivanja u kojem ćete na pravilan način aktivirati mišiće nogu, pokretljivost u zglobu i povećati njihovu snagu, a pritom nećete opteretiti hrskavicu. Preporuka je i hodanje u plitkoj vodi, visine do iznad koljena, u početku polako, zatim sve brže.

Artroza koljena - kao i artroza koljena zahtijeva očuvanje pokretljivosti u zglobu te jačanje mišića koji ga okružuju. Izbjegavajte prsno plivanje, ali u vertikalnoj poziciji ili na leđima u plitkoj vodi radite vježbe privlačenja koljena na prsa, žabice, odmicanja nogu naprijed, u stranu i natrag.

Križobolja - voda, naročito temperature 32-33 Celzija, ima velik relaksirajući učinak na mišiće i važno je sredstvo u kineziterapiji akutnih i kroničnih bolesti kralježnice. Temperatura mora je značajno manja, zato neka ulazak u vodu bude postepen. Prvo samo hodajte kroz plitak, nastavite hodati u vodi do razine struka jer time jačate mišiće nogu i zdjelice, što pomaže u rasterećenju donjeg dijela leđa. Neka ledni stil plivanja bude najviše zastupljen jer će vam pokreti ruku i trupa izostati, opuštat će i jačati mišiće duž cijele kralježnice. Povremeno možete koristiti prsni ili slobodni stil plivanja.

Reumatoidni artritis - sunce i more u kroničnoj i kontroliranoj bolesti uglavnom daju pozitivne učinke. Hodajte u plitkoj vodi i plivajte stilom koji vam najviše odgovara. Izbjegavajte hladno more i preduge dionice plivanja. Učinci vježbanja se zbraja-

ju. Dokazano je da vježbanje npr. tri puta na dan po 10-15 minuta ima isti pozitivan učinak na organizam kao i vježbanje jedan put na dan u trajanju 45-60 minuta.

Bolni sindromi u ramenom zglobu - ukoliko patite od jakih bolova ili ne možete normalno koristiti ruku, plivanjem možete pogoršati stanje. Izbjegavajte ledni i slobodni stil plivanja zbog prevelikih amplituda pokreta ruku koje dodatno mogu oštetiti hrskavicu, ligamente i tetive oko zgloba. Ako ne možete izbjeći plivanje, neka to bude prsni stil, ali oprezno. Ono što vam može pomoći je relaksirajući i opuštajući učinak tijela uronjenog u vodu i vježbe u vodi. Vježbajte u vodi do visine ramena i neka ruke cijelo vrijeme budu u moru. U tom položaju polako radite sve kretneje u ramenu.

Spondiloza i problemi u vratnoj kralježnici - prsno plivanje je strogo zabranjeno i treba ga potpuno izbjegavati zbog lošeg položaja glave i kružnih pokreta ruku. Prsni stil plivanja pojačava napetost u već napetim mišićima vrata, pojačava pritisak koštanih izbočina i mekih tkiva na izlaziste živaca, može povećati bolove, trnjenje, glavobolje i vrtoglavice. Koristite ledno plivanje, plutanje na vodi da se opustite, vježbe u plitkoj vodi, osvježite svoje loše držanje i vaš govor tijela u kojem podižete ramena i uvlačite glavu u njih. Izdužite vrat, pogled usmjerite ravno ispred sebe i spustite ramena.

Povećana tjelesna težina zasigurno predstavlja naj-

Piše body instruktorka Morena Poglajen Carić



veći rizik za obolijevanje od raznih bolesti pa tako i koštano-zglobnih. Iskoristite kretanje u vodi da biste zavoljeli fizičku aktivnost i lučenjem hormona sreće naučili tijelo da bude ovisno o njoj te traži fizičku aktivnost kroz cijelu godinu. Žustro hodanje i trčanje kroz vodu u kombinaciji s plivanjem i vježbama 3-4 puta tjedno u trajanju do 45 minuta (ili u kraćim intervalima) neće biti stresno za vaše zglobove, a kalorijsku potrošnju izjednačit ćete s laganim trčanjem. Da bi ste se osjećali bolje, vratili energiju, izbacili toksine iz tijela, poboljšali vaš imunitet i živjeli ispunjen život, tijelu trebate dati pokret i kretanje.

Napisao i snimio Mate ĆURIĆ

Bio je to neobičan dan u Gajani, koji je donio spoznaju da djeci nikada ne smijete nešto obećati, a onda odmah to i ne ispuniti. Bio je Dan pobjede i domovinske zahvalnosti, nije se radilo, roditelji, djeca, none i didovi spustili se dolje na more, na Marleru i u Barbarigu. Umjesto uživanja u kupanju, djeca stalno sa sumnjičavim pogledom prema suncu - ćemo zakasnuti, će nas barba Mate slikati za domal, homo ča... a kada djeca krenu zanovijetati i pitati, onda se zna tko je pobjednik. Od kupanja ništa. Sunce se spustilo tamo iza Rovinja, a prvi je Erik s gelom u kosi izletio na cestu, da vidi ko su druga dica na broju. Aj uzbudena, roditelji ih zovu da se moraju presvući, da će tako šporki u domal, a ona pak kadi će, kamo će, kuda će, kad će nas slikati...?

**Nek' smo prvi**

Onda su se svi okupili. Taj dio organizacije na sebe je preuzeo Ervin i to je bio prvi ispit kako će cijela "akcija igralište" ubuduće teći i hoće li uspjeti. Kako ćete vidjeti - ima nade. Na kraju su ispred Selimove garaže i u carstvo Gordaninih skulptura stigli svi osim male Karle i Davida, koje nije bilo moguće više čekati jer je ovaj gajanski "baby boom" toliko nestrpljiv da ne znaš jel' ih teže pohvatati kada se razbježe svak' za svojom loptom ili kako ih opet posjesti na zid. Njih dvoje ćemo kasnije dati. Dakle, za sve ovo je kriv moj kolega Žižo junior, koji je u domalu u svojoj kratkoj pričici s(p)retno spomenuo Gayanu pa su pale zezancije na tu njegovu dosjetku.

Dragan je poznat kao onaj tko uvijek zabavlja sve oko sebe, još od malena, pa je na ovu gejp opasku uzvraćao da ča mi da smo pederi, a 'ko je napravio svu ovu dicu? Onda je njegov mali znatiželjni Erik pitao tatu da ča je to peder, a Dragan na mukama što odgovoriti pa je rekao da je to uni ki voli muške. Erik ga je pogledao i sumnjičavo uzvratilo da je i on muški i da ga voli, jel' da tata? I tako je ta lekcija bila završena, a onda je opet dornal izvijestio da su se prve crne udovice pojavile baš u Gajani i baš je opet Žižo jr. to

# Gaja

Da vidimo, trebalo bi ih biti sedamnaest kako god da obrneš, a ima ih još koje bi Gajanci mogli pripisati kao svoje unuke. E sad, pitat ćete se u čemu je kvaka? Premda je nedavno bio popis stanovnika, ovdje se sve žitelje još donedavno brojilo na prste, a sada se konačno može reći da je stotka prešišana. Polovica ih je malih i mladih

morao javiti. Nek' smo prvi pa makar i po crnim udovicama. Onda je nekome sinulo da bismo mogli biti prvi i po dicit. Pa su počeli brojati: Dragan i Sanja imaju Erika, Boris i Jelena Emu. Inače, u ovoj kući Matkovića s dva brata i dvoje unučadi dograđena su i dva nova stana. Dragan je živi vrag i normalno je da je električar, a Boris je pak tih voda i on je vodoinstalatler. Ovo je jako važno za kraj ove priče o gajanskom pogledu na Brinjune (rivijeru) u svijetlu budućnost.

Ervin i Samanta imaju Erin i malog Matasa - odmah jednako za drugim, da se did Dino i nona Anita ne bi dosjetili ki će ih čuvati; Renato i Kristina su zasad ostali na Reneu, ali je njegov brat Valter s Mirjanom već stigao na troje, dva sina i jedno dite - Emanuela, Nevena i Tajanu. Renato pravi slastice na Crvenom otoku, a Valter čuva stado ovaca oko Gajane i nada se da će mu Grad dati novu koncesiju za okolno zemljište pa da i dalje živi od ovcarstva ovako lipo i bezbrizno i u EU-u. Dok je mesa, janjaca, skute i sira nema straja ni za dicu ni za budućnost, a bome ni za novi pomladak.



Sandra i Karla