

UTW BEZ GRANIC:

SENIORZY NA START!

Wydawnictwo współfinansowane jest
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

NR 6
2015



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Elżbieta i Stanisław Franciszek Powroźnikowie:

Czas na spełnianie marzeń znaleźli na emeryturze

str.10-11

Szanowni Państwo!

Kilka miesięcy temu wspólnie z Ministerstwem Sportu i Turystyki postawiliśmy na promocję aktywności fizycznej seniorów w środowisku uniwersytetów trzeciego wieku. Dziś widzimy, że nasze działania przynoszą konkretne korzyści. To dla nas ogromna radość!

Najlepszym dowodem na to, że motywujemy do prowadzenia zdrowego, aktywnego trybu życia, są prace konkursowe, które przesłali słuchacze UTW z całej Polski. Polecamy ich lekturę wszystkim Czytelnikom (str. 2-4). Bardzo dziękujemy za Państwa zaangażowanie. Cieszymy się, że nasza gazeta może służyć podpowiedzią, a tym samym inspirować do działania.

W numerze można znaleźć portrety aktywnych seniorów, propozycje ćwiczeń dla osób cierpiących na cukrzycę oraz choroby serca. Odwiedzamy także Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Miłej lektury!

Redakcja „UTW BEZ GRANIC: seniorzy
na start!”

Zachęcamy także do odwiedzenia
naszej strony internetowej:
www.seniorzynastart.info

Wrocław tańczy tak, jak mu zagra DJ Krycha

Gdy umarł mąż, z którym przeżyła 40 szczęśliwych lat, wydawało jej się, że teraz zostaną już tylko wspomnienia. Na szczęście byli przyjaciele, którzy nie pozwolili jej wycofać się z życia. Doradzili dołączenie do klubu seniora, a tam pani Krystyna znalazła nowych przyjaciół i nowe pasje.

str. 14-15



FOT. ARCHIWUM KRYSZYNY MAROSZ

Rozciągaj się! Gibkość to sprawność

str. 5

Dieta, ruch i mniej stresu: pomóżmy naszym stawom

str. 6-7

Gdański UTW: lepszą jakość życia

str. 8-9

Zmieńmy nawyki: codzienny ruch dla serca

str. 12-13

Dla nich ruch to sens życia. Oto zwycięzcy konkursu!

Szanowni Państwo!

Od kilku miesięcy na łamach „UTW BEZ GRANIC” przekonujemy Was, że na aktywność fizyczną nigdy nie jest za późno. Pokazujemy działalność uniwersytetów trzeciego wieku i propagujemy podejmowane przez nie inicjatywy sportowe. Historie, które nadesłali Państwo do nas w ramach konkursu „Nie siedzę na emeryturze!”, są najlepszym dowodem tego, że nasze działania mają sens. Większość z Państwa motywację do aktywności znalazła właśnie na UTW. Wierzmy, że takich osób będzie stale przybywać!

Z wielką radością prezentujemy prace zwycięzców. Jesteśmy pod wrażeniem tego, z jaką pasją opisywali Państwo swoje historie związane ze sportem. Czytanie każdej z prac było prawdziwą przyjemnością. Jury konkursowe miało naprawdę trudne zadanie, aby spośród wielu tekstów wybrać te najlepsze. Zwycięzcom serdecznie gratulujemy, a wszystkim, którzy przesłali prace, bardzo dziękujemy!



Jolanta Kostka (na pierwszym planie): Ruch jest ze mną zawsze. Bez problemu robię szpagat i wbiegam po dwa schody na czwarte piętro!

„Żeby ciało i dusza
były młode wciąż.
Niech żyje sport!
Niech żyje sport...”

**Stanisława Kwiatkowska,
Uniwersytet Trzeciego
Wieku w Gubinie**

Swoją historię rozpocznę słowami piosenki, której 80 lat temu nauczył mnie mój tatuś, Jan Kocur. Nazywam się Stanisława Kwiatkowska, rocznik 1924. Pochodzę z Kresów. Choć 30 stycznia w gronie przyjaciół obchodziłam swoje 91. urodziny, nadal dbam o swoją sprawność ruchową i intelektualną. Codziennie ćwiczę swój mózg i mięśnie.

Pięć lat temu uległam wypadkowi złamania kości szyjki udowej i jeździłam na wózku inwalidzkim. Ale nie poddaję się. Nigdy! Cztery lata temu zdecydowałam się zamieszkać w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym najpierw w Krośnie Odrzańskim, a potem w Gubinie. Ćwiczę codziennie, często pod fachowym okiem rehabilitantki. Mam też dużo samodyscypliny, więc ruszam się, gdy tylko mogę. Cieszę się, że w tym wieku potrafię jeszcze zmusić swoje ciało do roboty. Ćwiczę chodzenie z balkonikiem, robię przysady w sali rehabilitacyjnej. Mam silne ręce, bo trenuję podnoszenie na rękach ca-

łego ciała do pozycji wyprostowanej. Mam porządnie wyrobione mięśnie. Ruch traktuję jako terapię ciała, ale i duszy. Dzięki niemu moje pozytywne nastawienie staje się jeszcze bardziej pozytywne. Czuję się świetnie i widzę, jak aktywność poprawia mój ogólny stan. Dlatego staram się namawiać koleżanki, by za moim przykładem chciały się ruszać.

Gdy w nocy nie mogę zasnąć, ćwiczę w łóżku. Gdy porządnie się zmęczę, sen sam przychodzi. Jak już wspomniałam, jeździłam na wózku. Przez to często cierpną mi ręce i nogi. Odpowiednie ćwiczenia rozluźniają mięśnie i sprawiają, że ból mija. Aktywność

sprawia, że poprawiła się moja samoocena. Jestem dumna sama z siebie, że po dziewięćdziesiątce jeszcze tyle jestem w stanie dać swojemu wiekowemu już organizmowi.

Codziennie ćwiczę też swój mózg. Od czterech lat piszę wiersze i słowa piosenek, a dokładnie pół roku temu zostałam honorową studentką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gubinie. Ten zaszczyt spotkał mnie po tym, gdy koordynatorka UTW dowiedziała się o moim niesamowitym talencie – potrafię powiedzieć lub zaśpiewać każdy tekst od końca. W dalszy ciągu pracuję nad swoją pamięcią i masą mięśniową.

Stanisława Kwiatkowska: Cieszę się, że w tym wieku potrafię jeszcze zmusić swoje ciało do roboty.



UTW BEZ GRANIC: Seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewiczza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewiczza.pl
www.instytutlukasiewiczza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa, Jakub Wesecki
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

Aktywna przez całe życie

Jolanta Kostka, Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku

Zacząłem się od baletu w Słupskim Domu Kultury. W szkole średniej poświęcałam się siatkówce i zaangażowałam w żeglarsstwo, a po maturze – zaczęłam grać w tenisa ziemnego. W 1971 r. założyłam rodzinę. Wysłałam za artystę-rzeźbiarza, więc moje zainteresowania zaczęły bardziej koncentrować się wokół sztuki. Nie zarzuciłam jednak ruchu. Rower, spacer, wędrówki towarzyszą mi przez całe dorosłe życie. W 1984 r. przeprowadziłam się do Ustki, gdzie do wachlarzu moich aktywności dołączyła joga.

Jak wygląda dziś moje życie? Skończyłam 65 lat. Od dekady jestem aktywną słuchaczką Usteckiego UTW. Należę do grupy kabaretowej „Cicho-sza”, która trzykrotnie zdobywała laury na Juwenaliach UTW w Warszawie. Prowadzę lektorat języka angielskiego, maluję obrazy, nauczyłam się witrażownictwa. A ruch? Jest ze mną zawsze. W soboty wędruję z kijkami lub jeżdżę na rowerze. Jogę ćwiczę sama w domu lub na plaży. Mimo lekkiej nadwagi jestem wyjątkowo elastyczna! Bez problemu robię szpagat i wbiegam po dwa schody na trzecie czy czwarte piętro.

Czuję się potrzebny i mogę pomagać innym

Kazimierz Nawrocki, Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Dla wielu z nas okres przejścia na emeryturę jest wielkim szokiem. Sam zadawałam sobie pytanie, co zrobić z wolnym czasem, aby uniknąć pustki i szarości dnia codziennego.

Pamiętam słowa Benjamina Franklina, który twier-

dził, że nie ma starzenia się tam, gdzie brakuje na to czasu. Tej dewizie podporządkowałam swoje senioralne życie. Postanowiłam złapać wiatr w żagle, odnaleźć źródła radości i starzeć się z wdziękiem, unikać kiepskiego nastroju, skupić się na pasjach i pozytywnym nastawieniu do życia. Zdecydowałam się wykorzystywać aktywnie każdy dzień.

Wierzyłam, że nigdy nie jest za późno na nowe doświadczenia. Byłam przekonana, że ćwiczyć, biegać, bawić się, tańczyć i zdobywać wiedzę może każdy – bez względu na wiek. Bycie osobą mobilną i intelektualnie otwartą daje wielką radość i ogromne możliwości.

Za zasadniczą sprawę uważałem utrzymywanie kontaktów z ludźmi i włączanie się w nurt aktywnego życia w środowisku, w którym żyję. Służyła temu moja aktywność w Ostrowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Dzięki warsztatom komputerowym poznałem dobrze internet, co pozwoliło mi za jego pośrednictwem zwiększyć grono znajomych i poznać w różnych zakątkach kraju osoby o podobnym podejściu do życia. Po latach intensywnej pracy był to moment na samorealizację i poznawanie świata oraz na korzystanie z możliwości, jakie oferuje internet. Wolny czas wykorzystałam na pogłębianie wiedzy w różnym zakresie, zwłaszcza w tematyce zdrowia, rekreacji i wypoczynku seniorów. Nabralam w ten sposób apetytu na życie.

Dużą rolę w mojej aktywności odegrał Ostrowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, w którego zajęciach regularnie uczestniczę. Tam nie można się nudzić. Człowiek nabiera poczucia własnej wartości i jednocześnie przekonania, że dojrzałe życie może być piękne i radosne. W tym miejscu warto wspomnieć o nauce języków obcych i informatyce oraz zajęciach służących aktywności: pływaniu, kształtowaniu sylwetki, terapii



Jolanta Haluch (pierwsza z lewej): Ruch jest najlepszym, odmładzającym lekiem i daje radość z życia

tańcem, turystyce pieszej i rowerowej. Do tego kółkach zainteresowań, m.in. teatralne, literackie, historyczne, taneczne czy kółko rękodzieła.

Dzięki zaangażowaniu się w życie Ostrowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku moje życie stało się ciekawsze. Porzuciłem siedzący tryb życia, czuję się zmotywowany do ruchu, rekreacji i pozytywnego myślenia o życiu i ludziach. Ma to niemały wpływ na moje zdrowie i samopoczucie.

Całość historii pana Kazimierza w książce „Seniorze, trzymaj formę!”.

Życie chodzi piechotą i jeździ rowerem

Łucja Haluch, Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku

o serii najtrudniejszych chwil w moim życiu zostałam sama. Byłam o krok od depresji. Nie chciało mi się rozmawiać z ludźmi, czytać książek, oglądać telewizji. Siedziałam przy oknie i tonęłam we łzach i wspomnieniach.

W końcu musiałam jednak wyjść po zakupy, bo lodówka świeciła pustką.

Któregoś razu zauważyłam obok marketu roześmianą grupę ludzi, już niemłodych. Byli radośni, kolorowo ubrani. Zwracali się do siebie po imieniu, a wokół nich tworzyła się aura, która zaczynała na mnie działać. Mieli rowery i odjechali w stronę lasu. Przypomniało mi się, że kiedyś też lubiłam jeździć na rowerze, chodzić na spacer. Uzmysłowiłam sobie, jak dawno nie uśmiechałam się i nie opuszczałam na dłużej swojej ponurej twierdzy. Przyszło mi do głowy, że z tą wesołą grupą też mogłabym pojechać...

Pewnego dnia zapisałam się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nowej Soli i wkroczyłam na nową drogę swojego życia. Wybrałam turystykę rowerową i pieszą z kijkami, potem zdecydowałam się także na gimnastykę korekcyjną. Zaczęłam uczęszczać również na zajęcia komputerowe. To były moje pierwsze kroki – myszka nie chciała mnie słuchać, bałam się, czy dam radę. Pół roku wcześniej przeszłam zapalenie opon mózgowych i konieczna była operacja neurochirurgiczna. Ale dałam radę!

Nie zauważyłam nawet, kiedy świat znów zaczął mi się podobać. Terminarz w kalendarzu wypełniał się i nie miałam już czasu na

siedzenie przy oknie i wypatrywanie tego, co minęło. A pogoda, nawet siąpiąca deszczem, nie była dla mnie przeszkodą, by wyjść z domu na kijki czy rower.

Umiem się już śmiać! Robię to coraz częściej. Uwielbiam chodzić z „kijkową” grupą i jeździć z rowerową paczką. Jesteśmy pogodni, uśmiechnięci i mamy o czym ze sobą rozmawiać. Ruch jest najlepszym, odmładzającym lekiem i daje to, co najcenniejsze: radość z życia. Z życia, które już nie toczy się w samotności w domu, ale wyszło do natury i ludzi. Życia, które chodzi piechotą i jeździ rowerem.

Choć mieszkam sama, jestem szczęśliwa. Cieszę się z każdego dnia, z każdego uśmiechu, a nawet chmurki na niebie. Po jeździe lub kijkowym spacerze, który jest raczej marszem (i to solidnym), rozpiera mnie energia. I dobrze, bo jeszcze wiele do zrobienia przede mną.

Mam już 74 lata, ale tylko na zewnątrz, bo w środku wciąż jeszcze nie wykpiła ze mnie młodość. Może to od kijków albo roweru? A może dlatego, że urodziłam się 14 lutego, w walentynki?

Kolejne prace konkursowe na str. 4



Kazimierz Nawrocki: Pamiętam słowa Benjamina Franklina, który twierdził, że nie ma starzenia się tam, gdzie brakuje na to czasu. Tej dewizie podporządkowałam swoje senioralne życie.

Moje 5 minut

Danuta Lubieniecka, Gostyniński Uniwersytet Trzeciego Wieku

Ruch lubiłam od zawsze. Do pracy chodziłam pieszo. Na szczęście nie miałam daleko, szłam tylko 25 min (moje koleżanki jeździły autobusem). Do domu też wracałam pieszo, bo uważałam, że w ten sposób wyciszam się po ciężkim, często nerwowym dniu. Po drodze „otrzymywałam się” z biurowego stresu: niewykonanego planu, terminowych sprawozdań czy złego humoru szefa. Sprawy służbowe po drodze traciły ważność. Do domu wchodziłam zrelaksowana – oczywiście psychicznie, bo nogi bolały jak...

Po odejściu na emeryturę poczułam się na tyle wolna, że nawet spaceru odpuściłam. A co mi tam! Nic nie muszę! Zaczęłam obrastać w sadelko, oponki urosły mi w pasie. Wreszcie dotarło do mnie, że dłużej tak być nie może! Muszę zadbać o zdrowie i kondycję. Możliwości mam przecież duże, bo przeprowadziliśmy się z mężem na wieś.

Zaczęłam jeździć na rowerze. To dla mnie wielka frajda! Oprócz czerpania przyjemności ze wspianej aktywności mam okazję poznać okolicę, w której zamieszkałam. Nie jeżdżę codziennie, bo nie mam tyle czasu. Ale co drugi dzień też jest fajnie! Przejeżdżam min. 8 km, a czasem dużo więcej. Traktuję jazdę na rowerze jako ćwiczenie kręgosłupa. Rowerowe wycieczki latem są wspiane – niestety, jesienne błotko na polnych czy leśnych drogach nie pozwala na takie eskapady. Ćwiczę więc w domu, ale niewiele. Dwa lata temu niespodziewanie dostałam od kuzynki w prezencie kijki do nordic walkingu. Od razu je pokochałam! Całą zimę i wczesną wiosnę, bez względu na aurę (deszcz również ma swoje uroki!), wychodzę z domu razem ze swoją suczką Figą na spacer.



Danuta Lubieniecka: Poranny nordic walking to sposób na dobre samopoczucie



Danuta Lubieniecka: Dwa lata temu dostałam od kuzynki w prezencie kijki do nordic walkingu. Od razu je pokochałam! Bardzo mi odpowiada taki rodzaj sportu. Całą zimę i wczesną wiosnę, bez względu na aurę (deszcz również ma swoje uroki!), wychodzę z domu razem ze swoją suczką Figą na spacer.

cer. Maszerujemy min. 30 do 50 minut. Poranny nordic walking to cudowny lek na dobre samopoczucie. Nie miewam kataru i kaszlu. Nie wiem, co to przeziębienie czy wirus.

Ostatnio przekonałam się, że spacer stanowi też doskonały lek na stres. Opiekuję się mamą z chorobą Alzheimera. Mam bardzo mało czasu dla siebie – ale spacerów z kijkami nie odpuszczam! To jest „moje pięć minut”. Nawet jak jestem zmęczona po nieprzespanej nocy i ledwo nogami przebieram, i tak biorę kijki i wychodzimy z Figunią z domu. „Tylko na 10 min, więcej nie dam rady” – myślę. Jednak po 10 min zapominam o zmęczeniu i idę dalej. Mam swoje ulubione trasy marszu. Napawam się wolnością, wdycham świeże powietrze i słucham szumu drzew, gdy idę przez las. Naładowuję akumulatory, wtedy łatwiej przetrwać trudny dzień. Tak sobie idę, idę, idę... i mam nadzieję, że z taką kondycją i dobrym samopoczuciem dojdę do późnej starości.

Moje rowerowe podboje

Marek Wągiel, Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Domu Kultury w Kętach

Granicę 50+ przekroczyłem mocnym akcentem. Swoje pięćdziesiąte urodziny uczciłem w sierpniu 2001 r. rowerową wędrowną po Polsce. Z Kęt (woj. małopolskie) wyruszyłem na pół-

noc kraju. Po trzech dniach intensywnej jazdy wśród leżącego się z nieba żaru dotarłem nad Morze Bałtyckie. Pokonałem łącznie 680 km. Kilkundniowy pobyt u rodziny pozwolił mi zregenerować siły i wyruszyłem w dalszą trasę, w kierunku wschodnim. Po pokonaniu 180 km w ciągu jednego dnia zapukałem do drzwi swojej siostry w Lidzbarku Warmińskim. Trzy dni później wyruszyłem w drogę powrotną, by po pokonaniu 665 km dotrzeć do własnego mieszkania w Kętach. Tak uczciłem swoje pięćdziesiąte urodziny!

Kolejna dekada życia upłynęła mi spokojnie, bez szczególnych wyczynów. Nadszedł jednak rok 2011, który okazał się przełomowy. Po wielu przemyśleniach postanowiłem zmienić swoje życie. Zdecydowałem, że nadszedł czas na intensywniejsze spędzanie czasu, wstąpiła we mnie nowa energia. Postanowiłem, że sześćdziesiąte urodziny także uczczę rowerową wędrowną. Wybrałem Szlak Łatań Morskich Polskiego Wybrzeża – od Świnoujścia do Krynicy Morskiej. Razem z czteroosobową, dwupokoleniową ekipą (ja, moja żona – oboje 60+ oraz moi przyjaciele z pracy Bartek i Maciek – obydwaj 30+) trasę Kęty-Świnoujście pokonaliśmy pociągiem. Na rowery wsiedliśmy pod latarnią morską w Świnouj-

ściu i ruszyliśmy wzdłuż polskiego wybrzeża. W 12 dni pokonaliśmy na rowerach 850 km. To była piękna trasa – zobaczyliśmy nie tylko mijane na trasie latarnie, ale i zabytki. Poznaliśmy wiele wspianych osób, bo ekipa przemierzająca Polskę rowerem wzbudza zainteresowanie.

Niedługo po powrocie dowiedziałem się, że w Kętach rozpoczął działalność Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Domu Kultury. Stwierdziłem, że to coś idealnego dla mnie i mojej żony (...).

Chwilowo moja aktywność fizyczna została przerwana. W połowie 2014 r. podczas nieszczęśliwego wypadku złamałem kręgosłup. Po miesiącach rehabilitacji znów próbuję wsiadać na rower i wraz z grupą seniorów z UTW wypuszczamy się na kilkudziesięciokilometrowe wycieczki rowerowe. Jesienią planuję zorganizować kilkusobową grupę seniorsko-juniorów i wyruszyć na 14-dniową wycieczkę rowerową po północnej części Bursztynowego Szlaku.

Wszystko, co robię, daje mi wiele radości. Czuję się spełniony i cieszyłbym się, gdyby moja historia zainspirowała kogoś do aktywności. Czas dany nam z chwilą narodzin można przeżyć na wiele sposobów!

Całość historii pana Marka w książce „Seniorze, trzymaj formę!”.



Marek Wągiel (zdjęcie z Kołobrzegu): Cieszyłbym się, gdyby moja historia zainspirowała innych

FOT. ARCHIWUM JDANUTY LUBIENIECKIEJ

FOT. ARCHIWUM MARKA WĄGIELA

Rozciągaj się! Gibkość to sprawność

Założenie koszulki przez głowę, korzystanie z wanny, pokonywanie schodów – wszystko to prozaiczne czynności, które jednak dla wielu osób starszych są poważnym wyzwaniem. Powód? Z upływem czasu ruchomość stawów staje się coraz bardziej ograniczona. Niekorzystne zmiany zachodzą m.in. w ścięgnach, więzadłach i torebkach stawowych. Jesteśmy coraz mniej sprawni i bardziej podatni na upadki.



FOT. 123RF

Warto wiedzieć, że utrata gibkości w większym stopniu dotyka mężczyzn. W przypadku pań problem nie jest tak dotkliwy dzięki innej budowie miednicy oraz oddziaływaniu żeńskich hormonów. Niezależnie od płci warto odpowiednio wcześniej zadbać o gibkość, bo – jak tłumaczą eksperci – to jeden z warunków zachowania sprawności i dobrej jakości życia.

Ćwiczenia zorientowane na poprawę gibkości to tzw. stretching – aktywność polegająca na rozciąganiu, zwiększaniu elastyczności mięśni i więzadeł. Można wyróżnić stretching dynamiczny i statyczny. Z uwagi na mniejsze ryzyko kontuzji to właśnie ten drugi jest rekomendowany osobom

starszym. Polega na powolnym i łagodnym napinaniu mięśni. Trening jest stopniowy i nie powinien powodować bólu (jeśli zaczynamy odczuwać dyskomfort, zrezygnujmy z danego typu ćwiczeń!). Przykładowe ćwiczenia podajemy w ramce obok.

Jak podkreśla prof. Wiesław Osiński z Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, najlepsze efekty osiągniemy, jeśli będziemy wykonywać ćwiczenia seriami (po kilka powtórzeń). Czas rozciągania powinien wynosić od 10 do 30 sekund.

Ekspert wskazuje na rodzaje ćwiczeń rozciągających, których seniorzy z całą pewnością nie powinni wykonywać. Należy do nich chociażby tzw. siad płotkarski, polegający na tym, że jedna noga jest wyprostowa-

wana, druga ugięta w kolanie w kierunku pośladka, a między udami tworzy się kąt prosty. Należy wystrzegać się także ćwiczeń z głową skierowaną do dołu, głębokich skłonów przy wyprostowanych nogach oraz przysiadów.

W zależności od potrzeb możemy wykonywać ćwiczenia na plecy, biodra, uda i stopy. Najlepiej zadbać o wszystkie partie, a szczególnie wiele uwagi poświęcić tym stawom, których ruchomość jest najbardziej ograniczona. Trening gibkości możemy przeprowadzić np. na zajęciach z jogi, podczas których rozciąganie mięśni jest połączone z relaksem i niwelowaniem napięcia. Pożyteczne są także ćwiczenia w wodzie, pilates, taniec i tai-chi.

Trening gibkości - o czym trzeba pamiętać

- Trening, który podpatrzymy u kolegi lub koleżanki, nawet jeśli są naszymi rówieśnikami, nie zawsze będzie dla nas odpowiedni. Zanim przystąpimy do ćwiczeń, zasięgnijmy porady lekarza, który wykluczy np. osteoporozę czy stan zapalny w stawach.
- W przypadku stretchingu kluczowe znaczenie ma technika. Ćwiczenia wykonane niezgodnie z zasadami lub niedbale nie przyniosą rezultatów, a dodatkowo mogą narazić na kontuzje.
- Przy rozwijaniu gibkości istotna jest cierpliwość. Nie nastawiaj się na szybkie efekty i nie narzucaj sobie zbyt dużego tempa.
- Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń. Wdech wykonujemy przed rozciągnięciem, a wydech – w trakcie ćwiczenia.

Przykładowe ćwiczenia

1. Stań w pobliżu ściany. Oprzyj o nią lewą dłoń. Następnie ugnij maksymalnie prawą nogę w kolanie. Chwyć prawą ręką za staw skokowy i staraj się przyciągnąć stopę aż do pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji przez ok. 10 sekund (możesz pozwolić odliczać do dziesięciu). Kolana powinny znajdować się w tej samej linii. Stój prosto, nie pochylaj się. Po zakończeniu ćwiczenia rozluźnij prawą nogę. Powtórz całe ćwiczenie – tym razem lewą nogą.
2. Usiądź na krześle. Lewa stopa powinna być oparta o podłogę. Prawą nogę załóż na lewą. Prawą stopą wykonuj krążenia – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, później w przeciwną stronę. Następnie wykonaj ćwiczenie lewą stopą.
3. Połóż się na plecach, najlepiej na macie lub materacu. Ugnij nogi w kolanach. Całe stopy powinny opierać się o matę. Wyprostuj lewą nogę i unieś ją do góry – obydwa kolana powinny znajdować się w jednej linii. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez ok. 5 sekund. Powróć do pozycji początkowej i odpocznij chwilę. Następnie wykonaj to samo ćwiczenie prawą nogą.
4. Stań przodem do ściany w odległości ok. 10 cm. Unieś w górę rękę. Oprzyj palce o ścianę. Następnie staraj się sięgać palcami coraz wyżej. Sięgnij ramionami najwyżej, jak potrafisz. Kiedy osiągniesz maksymalną wysokość, opuść rękę i odpocznij przez chwilę. Następnie wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.
5. Usiądź na krześle. Oprzyj stopy na podłodze. Następnie wyprostuj prawą nogę, a stopę ułóż tak, by pięta „wciskała się” w podłogę (palce u stóp powinny być skierowane do góry). Ugnij się w tułowi i spróbuj sięgnąć obiema dłońmi do prawej stopy. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez ok. 10 sekund. W tym czasie oddychaj głęboko. Uwaga! Nie zginaj kolan ani kręgosłupa. Po zakończeniu ćwiczenia wyprostuj się i odpocznij. Następnie powtórz wszystkie ruchy drugą nogą.

Więcej ćwiczeń poprawiających gibkość można znaleźć w książce prof. Wiesława Osińskiego „Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym” (Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2013).

Pomóżmy naszym stawom

Odpowiednia dieta, ruch i mniej stresu – tego chcą nasze stawy i kości. Zróbmy więc wszystko, by jak najdłużej służyły nam w możliwie najlepszym stanie.

Zycie potrafi dać w kość. Mogłabym dużo opowiadać o smutnych rzeczach, które mnie spotkały. Ale się nie poddam, ciągle optymistycznie patrzę na życie – mówi Stefania Bielecka z Wrocławia. – Dopóki sama potrafię o siebie zadbać, wszystko jest w porządku. Boję się jednak tego, że któregoś dnia nie będę w stanie poruszać się bez pomocy innych.

Pani Stefania najwięcej uwagi poświęca teraz swoim... kościom i stawom. Choć nie narzeka na ich stan, wie, że z wiekiem następują zwyrodnienia.

– Psują się po 50. roku życia... Często na nasze życzenie, bo siedzimy i siedzimy. W pracy, w domu, przed telewizorem. Jemy, co popadnie. Byłe jak. A to wszystko ma duże znaczenie dla stawów, które w najmniej oczekiwanym momencie mogą dać nam w kość – podkreśla pani Stefania. – Teraz jestem taka mądra, bo moja siostra bardzo cierpiała z powodu zapalenia stawów. Naczytałam się, nasłuchałam i... dbam o dietę oraz relaks, bo stres też ma w tym wypadku duże znaczenie.

Jak szorstka gąbka

Staw to ruchome połączenie między składnikami szkieletu – tłumaczy dr Tomasz Zieliński z Warszawy. By mogło ono dobrze funkcjonować, potrzebuje prawidłowej chrząstki stawowej, mazi oraz odpowiedniego przyczepu mięśni i ścięgien. Największym problemem w stawach jest tarcie, dlate-

go kości pokryte są chrząstką szklaną.

Wraz z upływem lat staje się ona coraz mniej sprężysta, cieńsza, zmienia barwę na żółtawą. Nie jest już twarda, gładka, przypomina raczej porowatą, szorstką gąbkę. Płyn stawowy też już nie ten sam. Poślizg jest mniejszy. A przecież to chrząstka pełni funkcję amortyzatora w organizmie. Jeśli jest rozmiękczone i źle działa, odczuwamy ból.

Na dolegliwości te cierpią miliony ludzi na świecie. I z osób sprawnych, pełnych energii stają się ludźmi wymagającymi pomocy, bo poruszanie się zaczyna sprawiać im coraz więcej trudności.

– Bóle nasilają się wraz ze zmianą pogody – dodaje Irena Nowacka, siostra Stefanii Bieleckiej. – Działam jak barometr. Ale się nie daję. I powtarzam znajomym, by profilaktycznie zadbać o ruch i właściwą dietę.

Nie zwalajmy winy na złe krzesło

Żeby ból nie przerodził się w sztywność stawów, potrzebna jest profilaktyka, a dokładniej mówiąc, wzmocnienie mięśni. Jak to zrobić? Oczywiście poprzez aktywność ruchową. Jak mówi prof. dr hab. Jacek Kaczmarczyk, kierownik Katedry i Kliniki Ortopedii Uniwersytetu Medycznego im K. Marcinkowskiego w Poznaniu, ruch jest w stanie zastąpić wszystkie leki.

W tym przypadku jednak mamy na myśli taką aktywność fizyczną, która nie obciąża stawów. Może to być pływanie, a także odpowied-

nie ćwiczenia. Jeśli uda się wzmocnić mięśnie, będziemy mogli zająć się również innymi dziedzinami sportu i np. wyciągnąć z piwnicy rower.

Jak podkreśla dr Rafał Szafraniec z AWF we Wrocławiu, każdy z nas powinien profilaktycznie ćwiczyć, by utrzymać stawy w odpowiedniej kondycji. Poza tym aktywność ruchowa jest dobra na wszystko, także na utrzymanie odpowiedniej wagi ciała, co dla stawów i kości nie pozostaje bez znaczenia. Jeśli ktoś ma więcej kilogramów, niż przewiduje norma, musi liczyć się z tym, że chrząstka stawowa będzie szybciej się ścierać.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać? By odpowiednio siedzieć na krześle. W pozycji siedzącej spędzamy przecież wiele godzin. Dr Ewa Skorupka z Katedry Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Zielonogórskiego przypomina, że umiemy to odpowiednio robić, gdy jesteśmy mali. Właściwą pozycję podpowiada nam intuicja. Z czasem garbimy się coraz bardziej, wyginamy... Dlatego pani doktor została zaproszona do Urzędu Marszałkowskiego w Zielonej Górze, by na nowo uczyć prawidłowej pozycji siedzenia. I nie zrzucamy winy na złe fotele. Bo można siedzieć bardzo dobrze na złym krześle i bardzo źle na dobrym krześle.

Najczęstsze błędy? Garbimy się i kręgosłup wygląda z boku jak litera C zamiast jak S. Siadamy raz na jednym pośladku, raz na drugim, zakładamy nogę na nogę. Zbyt długo przyjmujemy jedną pozycję. Przechy-

lamy się. A jak powinniśmy prawidłowo siedzieć, by pomóc stawom?

– Zarówno siedząc, jak i stojąc, powinniśmy pamiętać o równomiernym oparciu stóp na podłodze. We wszystkich stawach: skokowym, biodrowym i kolanowym należy zachować kąt prosty – podkreśla dr Ewa Skorupka. – Ciało musi być wyciągnięte do góry, co spowoduje, że miednica będzie lekko pochylona do przodu. Zmieniamy też pozycję, powierćmy się od czasu do czasu na krzesło. Róbmy przerwy. Potraktujmy krzesło jak przyrząd do ćwiczeń...

Pamiętajmy też, by zawsze zakupy i inne ciężary nosić w obu rękach. Nie obciążajmy tylko jednej strony ciała. Co jeszcze? Pannie niech zostawią buty na wysokim obcasie w szafie i wyciągają je tylko na wyjątkowe okazje. Dla stawów najlepsze jest płaskie obuwanie!

Cieszymy się drobnostkami

Nie tylko zbyt długie przebywanie w jednej pozycji szkodzi stawom. Podobnie jest ze stresem, który powoduje napięcie mięśni. Skurcz oznacza, że do nóg dotrze mniej tlenu, a to z kolei sprawia większy ból przeciążonych stawów.

– Mobilizująco działa tylko delikatny stres. Większy i ciągły niepokój jest zgubny dla każdego z nas pod różnym względem, także dla stawów. Dlatego starajmy się znajdować w każdej sytuacji dobre strony – mówi psycholog Kinga Lutkowska z Gdańska. – Pozytywne nastawie-

WIEM, CO JEM I CO JEST DOBRE DLA STAWÓW



FOT. 123RF

- Codziennie jedz 3–4 łyżki twarogu.
- Wypijaj każdego dnia szklankę mleka, kefiru lub jogurtu.
- Nie zapominaj przynajmniej dwa razy w tygodniu o rybach morskich (m.in. makreli, tuńczyku, śledziu, halibucie).
- Kupuj pełnoziarniste lub razowe pieczywo.
- W jadłospisie umieść razowe makarony, niełuskany ryż, otręby.
- Do potraw dodawaj oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, lnianego, czosnku, orzechów włoskich.
- Stosuj przyprawy takie jak: anyż, kurkuma, imbir, goździki, bazylija, chrzan, majeranek, cząber, mięta.
- Zrezygnuj lub ogranicz stosowanie soli podczas przyrządzania potraw.
- Unikaj potraw tuczających, smażonych, wysokokalorycznych.

STARAJ SIĘ UNIKAĆ W JADŁOSPISIE:



FOT. 123RF

- czerwonego mięsa,
- oleju słonecznikowego,
- oleju kukurydzianego,
- tłuszczu zwierzęcego,
- białego pieczywa,
- zup z torebek,
- potraw fast food,
- chipsów i innych niezdrowych przekąsek,
- alkoholu,
- mocnej kawy i herbaty.

nie do życia, umiejętność relaksowania się, równowaga psychiczna – wszystko to jest bardzo ważne. Jeśli to tylko możliwe, unikajmy stresujących sytuacji, zwłaszcza tych, które powodują nasze poddenerwowanie przez dłuższy czas. Unikajmy osób toksycznych, w których towarzystwie źle się czujemy. Nauczmy się relaksować. Spacerujmy, słuchajmy muzyki relaksacyjnej, szukajmy oparcia w bliskich osobach, rozwijajmy pasje, obejrzyjmy dobry film... Cieszymy się słońcem, nowym kwiatem w doniczce, drobnostkami, każdą przeżytą chwilą. Bo zawsze można mieć aż pół szklanki wody albo tylko pół szklanki. Pamiętajmy też, że jeśli sami nie potrafimy sobie ze stresem poradzić, poprośmy o pomoc specjalistów. Po to oni są.

Zadbajmy o witaminy

Poza ruchem wielkie znaczenie ma dla stawów dieta. Seniorzy powinni pamiętać, że z wiekiem przyswajanie różnych składników staje się coraz gorsze.

– Wiem, że trawienie w moim wieku nie jest takie, jakie było 30 lat temu – przyznaje Urszula Sobczak z Leszna. – Wiem, że moja dieta powinna być urozmaicona. Ale kiedy po śmierci męża zostałam sama, jedzenie zeszło na dalszy plan. Jadłam zupy z torebki, konserwy. Nie kupowałam świeżych warzyw i innych produktów, które szybko się psują. Jadłospis był byle jaki... Dopiero kiedy sąsiadka zaciągnęła mnie na spotkanie o zdrowym odżywianiu, zrozumiałam, jak ważne jest to, co jemy. Dziś jedzeniem pomagam nie tylko kościom i stawom, ale ogólnie swojemu zdrowiu. Zmieniłam nawyki. Kupuję mniej, ale za to same świeże produkty. Nauczyłam się sprawdzać ich skład, urozmaicać dania.

Jak podkreśla dietetyk Joanna Tomala ze Szczecina, powinniśmy tak układać



Szybkie chodzenie nie obciąża naszych stawów

jadłospis, by nie zabrakło w nim składników, które budują stawy i kości. I działają profilaktycznie, zapobiegając powstawaniu różnych chorób.

Czego zatem nie powinno zabraknąć w diecie? Pokarmów bogatych w witaminę C, D, kwasy omega-3, wapń, białko. Dobrze też, jeśli na naszym stole znajdzie się cebula i czosnek – te warzywa dostarczają przeciwutleniaczy.

Co daje witamina D? Ma zbawienny wpływ na kondycję kości, do których umocowane są stawy. Wspomaga prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu, wzmacnia odporność organizmu. Gdzie znajdziemy tę witaminę? Na przykład w serach dojrzewających, produktach mlecznych, rybach (m.in. świeży węgorz; śledź w oleju; dorsz; gotowany, pieczony łosoś), olejach roślinnych, nabiale, jajach, wątróbce. Z kolei witamina C pomaga w produkcji kolagenu, który zapewnia prawidłowe funkcjonowanie chrząstki i kości. Wszyscy doskonale też wiemy, że witamina C chroni przed przeziębienia-

PAMIĘTAJ

- Jeśli nie dbasz o wagę, to każdy dodatkowy kilogram ponad normę zwiększa obciążenie stawów i przyczynia się do zmian zwyrodnieniowych.
- W ogrodzie czy w domu nie pracuj zbyt długo na kolanach.
- Zakładaj obuwie z elastyczną podeszwą!
- Jedz pięć posiłków dziennie, ostatni spożywaj trzy godziny przed snem.
- Załamanie pogody możesz odczuwać w stawach. Ból może pojawić się 12 godzin wcześniej.
- Spadek ciśnienia atmosferycznego oraz chłodny front spowalniają krążenie, co ma też znaczenie dla kości i stawów.
- By złagodzić dolegliwości, można stosować ciepłe okłady, np. z siemienia lnianego.
- Dobra postawa to ochrona dla stawów, od karku począwszy, a na kolanach skończywszy.
- Jeżeli wzmocnisz mięśnie brzucha i pleców, ochronisz stawy, bo te mięśnie pomagają w utrzymaniu równowagi.

NA BÓL STAWÓW WSKAZANE SĄ:

- Okłady borowinowe, ale nie wolno ich stosować, gdy ból jest przewlekły.
- Na staw gorący najlepsze są zimne okłady, ale nie wtedy, gdy ból jest silny.
- Jeśli ból nie jest zbyt silny, stosuj gimnastykę i energiczny marsz.
- Leczenie farmakologiczne należy wspomagać rehabilitacją.
- Leki stosuj wtedy, gdy ból jest silny i nagły.
- Masaż poprawi krążenie krwi.
- Termoterapia (wysoka lub niska temperatura) zmniejsza ból, rozluźnia mięśnie, działa przeciwzapalnie.

SPORT, KTÓRY NIE OBCIĄŻA STAWÓW

- Jazda na rowerze.
- Szybkie chodzenie.
- Pływanie.

mi i innymi infekcjami. No i wiadomo, gdzie jej szukać. Nie tylko w cytrynie, ale i brokułach, szpinaku.

A wapń? Znajdziemy go w mleku, serze i innych produktach mlecznych. Jest on niezbędny do utrzymania zdrowych kości. Zapewnia też prawidłowe funkcjonowanie mięśni.

W diecie nie może ponadto zabraknąć mięsa, grochu i innych roślin strączkowych czy produktów pełnoziarnistych. Dlaczego? Bo właśnie w nich znajdziemy najwięcej białka, które dostarcza aminokwasów, a te z kolei wchodzą w skład chrząstki stawowej. Mają korzystny wpływ na kości i mięśnie.

O wartości cebuli i czosnku chyba nikogo w Polsce nie trzeba przekonywać, więc nie bójmy się wprowadzić na stałe tych warzyw do naszej diety. Martwimy się, że nieprzyjemny zapach z buzi będzie nam towarzyszył? – Co jest dla nas ważniejsze? Zdrowie czy zapach? Ja tam zawsze przegryzę trochę zielonej pietruszki i jest OK – mówi Teresa Głogowska z Poznania. – Poza tym zawsze można mieć przy sobie miętową gumę do żucia lub dropsa.

A co z jedzeniem galarety wieprzowej? Powszechnie mówi się, że to dobra potrawa na stawy i kości, ponieważ nóżki czy golonki zawierają składniki chrząstek i kości. Tłuszcz wieprzowy pogarsza jednak stan naczyń, podwyższa poziomu cholesterolu, a także wywołuje w organizmie stan zapalny. A galaretki owocowe? Te z kolei zawierają cukry proste, a one zwiększają zawartość cukru w organizmie. Jedząc galarety, możemy spodziewać się efektu odwrotnego do zamierzonego.

Bez wątplenia natomiast powinniśmy codziennie pić soki owocowe, przede wszystkim winogronowy, ale także z aronii czy czarnej porzeczki. Wskazana jest zielona herbata, która działa przeciwzapalnie. Lekarze zalecają również lampkę czerwonego wina od czasu do czasu.

Głód aktywności fizycznej

Nie garbić się, mając siedemdziesiątkę na karku? Wejść na piąte piętro bez zadyszki? Bez wysiłku dotknąć głową kolan? Dla słuchaczek (bo praktycznie są to same panie) **Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku** nie jest to niemożliwe.

To wspaniałe osoby – tak o swoich słuchaczkach z Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mówi Ignacy Hadała, prowadzący zajęcia ćwiczenia pleców, tzw. szkołę pleców. – Mają głód aktywności fizycznej. W klubie seniora, gdzie również prowadzę zajęcia, też są osoby aktywne, ale jest ich mniej. A one, można powiedzieć, celują w aktywności. Nie tylko fizycznej, ale każdej: mając 75–85 lat, zapisują się na zajęcia języków, chodzą na zajęcia komputerowe, na wykłady, na spacer, udzielają się towarzysko... Masa aktywności, i fizycznych, i intelektualnych. To ważne, bo dzięki temu mają cel w życiu, mają co robić. Jakość życia się polepsza – jest dużo wyższa.

Szkoła pleców

Szkoła pleców to najbardziej oblegana przez słuchaczy GUTW forma zajęć ruchowych – 11 grup po kilkanaście osób. Właściwie same panie. Panowie raczej się nie zdarzają. Powód? Dokładnie nie wiadomo. Według Hadały jest tak być może dlatego, że mężczyźni zazwyczaj są dłużej czynni zawodowo, a gdy już przestają pracować, wolą np. wypad na ryby czy grę w szachy od ćwiczeń w grupach. Te wymagają o wiele większego wysiłku. Panie o kondycję i sprawność dbają bardziej.

A dlaczego szkoła pleców? Czemu ta część ciała jest aż tak ważna? Hadała wyjaśnia: – Plecy u osób starszych sypią się najczę-

ściej. Praktycznie każda osoba, która prowadzi siedzący tryb życia, ma z tym problemy. A to jest przecież fundament naszego ciała. Od kręgosłupa wszystko idzie dalej, od niego zaczynają się inne dolegliwości.

Jak tłumaczy Hadała, osoby po 50. roku życia najczęściej mają problemy z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa albo odcinkiem szyjnym. Tam jest źródło licznych dolegliwości bólowych, rwy kulszowej czy innych problemów.

– Częsta postawa u osób starszych to postawa garbienia się – mówi Ignacy Hadała. – Zresztą problemy z kręgosłupem, z odpowiednią postawą mają coraz młodsze osoby. Przyczyną jest praca w biurze, nieodpowiednie warunki, źle ustawiony monitor... Nad tym pracujemy: żeby prostować kręgosłup, zająć się mięśniami, które są wokół niego.

Pani Barbara na GUTW uczęszcza już piąty rok i chwali bogatą ofertę, w tym ofertę zajęć ruchowych. Na szkołę pleców chodzi drugi semestr: – I będę dalej chodzić, ponieważ takie ćwiczenia pomagają mi przy różnych schorzeniach reumatycznych – deklaruje. – Czuję się po tym dobrze: jestem zmęczona, ale to jest właśnie fajne, rozluźniające.

W poprzednim semestrze pani Barbara chodziła także na zajęcia z tańców świata. Najbardziej podobały jej się tańce żydowskie. – Świetne to było – wspomina. Podobnie jak jej koleżanki nie przestaje chwalić trenera Hadały, z którym można po-



Szkoła pleców to najbardziej oblegana przez słuchaczy GUTW forma zajęć ruchowych

„Plecy u osób starszych sypią się najczęściej. Praktycznie każda osoba, która prowadzi siedzący tryb życia, ma z tym problemy. A to jest przecież fundament naszego ciała.”

rozmawiać, poskarżyć się, który podchodzi łagodnie do każdej trudności: – Jest wspaniała, spokojna, cierpliwa, wyrozumiała, dla naszego wieku, dla sprawności – potwierdzają inne uczestniczki szkoły pleców. – Po prostu człowiek na swoim miejscu.

– Trener od początku tłumaczy nam, że jeżeli kogoś coś boli albo nie może zrobić prostego ćwiczenia z różnych powodów, to robi tyle, ile może – mówi pani Barbara. – To nie jest przymus, że każde ćwiczenie trzeba wykonać perfekcyjnie i dokładnie tyle razy, ile mówi trener. Ćwiczy się do granicy bólu, nie przekraczając jej. I to jest świetne, bo to nie jest tak, że ja muszę – ćwiczę tyle, ile mogę, ile mam siłę, na ile się dzisiaj czuję. Dzięki temu człowiek nie boi się ćwiczyć, tylko się mobilizuje.

Jaka jest różnica między czasem, kiedy panie nie trenowały, a obecnym? – Kolo-

salna! – odpowiadają zgodnie i wymieniają:

– Każda z nas ma jakieś problemy z kręgosłupem. A dzięki ćwiczeniom lepiej się czujemy, ruszamy, jesteśmy bardziej zwinne. Nie mamy problemów z poruszaniem się, z podniesieniem nogi. Chodzimy prosto...

– Mój siostrzeniec powinien chodzić, bo się garbi...

– Inny nastrój, sposób życia. Żałuję, że zaczęłam trochę zbyt późno. Jakoś tak wcześniej nie było sposobności...

– Jesteśmy pogodniejsze, więcej w nas pozytywnego nastawienia.

Na czym polega szkoła pleców? – To gimnastyka ruchowa, dzięki której rozciągamy mięśnie. Nie tylko pleców, ale także nóg, rąk, brzucha. To cały zestaw ćwiczeń: ćwiczenia na plecy, na stawy, na kolana. Najpierw jest gimnastyka wstępna: chodzimy w koło i rozluźniamy każdą część ciała. A później jest gimna-

styka właściwa: leżymy na plecach i rozciągamy kręgosłup, mięśnie nóg, palce.

Rozpoczynają się ćwiczenia, panie biorą maty, kładą się na plecach. Trener wydaje kolejne polecenia: – „Napinamy mięśnie pośladków. Rozluźniamy. Napinamy pośladki. Rozluźniamy. Jeszcze raz, mocno, jak najmocniej. I rozluźniamy. Teraz ściągamy jedno z kolan do klatki piersiowej, łapiemy za nie i przyciągamy jak najbliżej klatki piersiowej. Zamieniamy nogi. Obydwa kolana przyciągamy do klatki piersiowej. Ręce kładziemy prostopadle względem ciała, nogi kładziemy na ziemi. Prawą nogą staramy się dotknąć do lewej dłoni. I patrzymy w tym samym czasie w przeciwną stronę. I na drugą stronę: teraz lewa stopa do prawej dłoni... Leżymy teraz na boku – zginamy nogę w kolanie, ręka, która jest przy ziemi, przytrzymuje kolano przy ziemi, a druga ręka – po skosie. Tyle, ile

trzeba, bez szarpania. Tyle, ile damy radę...”.

Panie z zaangażowaniem, dokładnie, wykonują ćwiczenia, nie ma obijania się. Te, które napotykają trudności, nieco odpuszczają. Trener podchodzi, rozmawia, koryguje...

Joga relaksacyjna

– „Ułóżcie się wygodnie, spokojnie, klasycznie, jak najwygodniej. Pomyślcie, jak czujecie swoje ciało. Jak czujecie plecy, ramiona...” – cichy, łagodny głos Artura Stasiaka niesie się po sali gimnastycznej. Na matkach kilkanaście pań i (o dziwo!) jeden pan. Stasiak kontynuuje: – „Płynny, spokojny oddech. Szukajcie pozycji, gdzie ciało pokazuje, że jest większe napięcie. Starajcie się uzyskać pozycję dla siebie jak najwygodniejszą. Starajcie się, żeby to było dla was swobodne, naturalne... Kolanka przy brzuszku, bardzo wolno rozruszajmy staw skokowy...”.

– Chodzę tutaj już trzeci rok – mówi przed ćwiczeniami jedna z pań. – Na inne zajęcia, np. na siłownię, też. Joga to ćwiczenia relaksacyjne, rozciągające, a jednocześnie polegające na kontrolowaniu oddechu. Człowiek rozciąga mięśnie, w tym te, z którymi na co dzień nic nie robi. To świetna gimnastyka, odpowiednia dla naszego wieku. Gdyby się człowiek uparł, to mógłby w większości te ćwiczenia wykonać samemu, ale przychodzenie tu mobilizuje, cały czas człowiek się czegoś uczy. Co z tego mam? Jestem weselsza, mam lepsze samopoczucie. A jednocześnie jest radość z kontaktów międzyludzkich, człowiek nie jest sam ze sobą, ze swoim problemem...

– „Lekki rozkrok, dwa-dzieścia ruchów miednicy. Szukaj takiego oddechu, który twoje ciało będzie odprężało. Cały czas naturalny, spokojny wdech i wydech. Bardzo powoli przeciągnijmy się, wdech, rozluźnij ramiona, spokojnie, wdech, napnij lekko ciało, zatrzymaj,

powoli rozluźnij i wydech. Spokojny wdech, trzymaj powietrze, naturalny, wydłużony wydech. Lekkie napięcie, delikatne rozciąganie. Poczuj wyraźnie naciągniętą klatkę piersiową. Spokojny wdech, podnieś kolanka...”.

Pan Edward, jedyny mężczyzna biorący udział w ćwiczeniach jogi, jest tu trzeci raz: – Żona mnie namówiła. Jest dobrze, jestem zadowolony, czuję, że to mi pomaga, tym bardziej że mam problemy z kręgosłupem. Nie wszystkie ćwiczenia mi wychodzą. Ale czuję się zdecydowanie lepiej.

Pani Elżbieta, jego żona, przed emeryturą prowadziła poradnię psychologiczną: – Na uniwersytet zaczęłam chodzić, kiedy rozpoczęłam swoje życie emerytalne, czyli siedem lat temu. Namówiłam męża, bo zauważyłam, że ma mniejszą sprawność fizyczną. Ja całe życie dbałam o zdrowie i kondycję fizyczną, jako młoda osoba ćwiczyłam zawsze raz w tygodniu. Oboje staramy się coś robić: latem żeglujemy, zimą jeździmy na narty. Na uniwersytecie chodzimy też na szkołę pleców i na gimnastykę usprawniającą. Staramy się być sprawni, by nie stać się ciężarem dla własnych dzieci.

W czym pomaga joga? – Joga to świadomość swojego ciała przede wszystkim, odprężenie. Bo na co dzień nie mamy kontroli nad oddechem, nie myślimy o tym, jak to jest niesamowicie ważne. Tutaj Artur nam to uświadamia.

– „Obserwuj swoje ciało. Bardzo spokojnie wypuszczaj powietrze. Pierwszy moment napinania, rozciągania ciała jest dla nas wystarczający... Nogi do brzuszka. Ułóż wygodnie ramiona, poczuj zwiększone rozciąganie, staraj się nie robić tego na siłę. Poczujesz, jak z wydechem twoje ciało powoli rozluźnia się. Pozwól sobie na zmianę, szukaj swego rytmu: wydłużaj, skracaj rytm. Miękkie, płynne, spokojne ruchy. Zobacz, w którą stronę ruch jest wygodniej-



Joga to ćwiczenia relaksacyjne, rozciągające i pomagające kontrolować oddech



Seniorzy - paradoksalnie - są bardziej usprawnieni od młodzieży

szy dzisiaj, w którą stronę sżyja jest mniej rozciągnięta. Zatrzymaj wdech – trzymaj, trzymaj, trzymaj. I spokojny wyyyyydeeeeeeech...”.

Gimnastyka dla pań

Zupełnie inaczej jest na gimnastyce dla pań prowadzonej przez Janinę Górtowską. To zajęcia w formie aerobowej, na których króluje dynamika i rytm. Ćwiczeniom towarzyszy muzyka. Jest głośno, zabawowo. Ćwiczące panie są tu już nie po raz pierwszy, dla większości to kolejny semestr, więc komendy, w tym te wydawane jedynie dłońmi lub palcami trenerki, chwytają i wykonują w lot. Ćwiczenia, mimo iż dynamiczne, są tak ustawione, by rytm serca uczestniczek nie przekroczył 120 uderzeń na minutę. To niezwykle ważne i pani trener bardzo tego pilnuje.

– Trzeba ćwiczyć, żeby utrzymać i wzmacniać kręgosłup. Panie się garbią,

a ćwiczenia to likwidują – tłumaczy Janina Górtowska. – Ale nie można się zjechać.

Jak mówi pani trener, takie zajęcia są bardzo potrzebne i coraz bardziej popularne, ponieważ naród się starzeje. A co może zabrzmi paradoksalnie – seniorzy są bardziej usprawnieni od młodzieży, która większość czasu spędza, siedząc przed komputerem, jeździ samochodami, windami. A brak czy znaczne ograniczenie ruchu doprowadza do zaniku mięśni pośladkowych, które nas utrzymują w pionie.

– Oni są po prostu słabsi. A u mnie panie bez większych kłopotów wykonują np. step. A step to tak, jakby się człowiek wspinał do góry – wyjaśnia Górtowska.

Pani trener nie przestaje chwalić swoich podopiecznych: pilnują się, nie chodzą na wagary, są bardzo systematyczne, chętne, aktywne. I chce im się z odległych dzielnic przyjeżdżać tu na

dziewiątą rano. A gdy kończy się semestr, pytają, czy mogłyby poćwiczyć jeszcze z miesiąc.

– Po moich zajęciach panie nie są zdyszane. Są spocone, ale zadowolone, uśmiechnięte, usprawnione. I ciągle im nie dosyć. Są genialne! Często muszę je wstrzymywać, bo chcą jeszcze i jeszcze. Wiekowo te panie są emerytkami, ale wyglądem nie zawsze. Wchodzą na piąte piętro bez zadyszki, bez windy. I o to chodzi!

Słuchaczki chwalą i trenerkę, i prowadzone przez nią zajęcia. Pani Ewa ćwiczy od trzech lat: – Ćwiczę nie tylko tutaj, robię to, gdzie się da. Jestem uczestnikiem programu GUTW; te zajęcia są – raz – względnie tanie w stosunku do innych, dwa – człowiek się mobilizuje do wyjścia z domu. Ćwiczenia dużo dają: ruch, kondycję, zapobieganie różnym przykrym dolegliwościom, które nas już w tym wieku spotykają. No i radość. I z udanych ćwiczeń oraz wysiłku, i ze spotkań z innymi paniami.

Pani Teresa: – Przypominają mi się moje dziecięce lata, gdy chodziłam na balet. Potem już nic nie robiłam, dopiero teraz. Dzięki tej gimnastyce stawy inaczej funkcjonują, człowiek jest bardziej gibki, rozluźniony. Dotleniony. Luźniejszy. Mięśnie lepiej pracują.

A gdyby jednym słowem miały odpowiedzieć na pytanie, co dają im te ćwiczenia. – Wszystko!

W zajęciach ruchowych Gdańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek bierze udział ponad 600 osób – niemal połowa słuchaczy tej uczelni. Mogą oni wybierać wśród takich rodzajów aktywności, jak siłownia, ćwiczenia profilaktyczno-zdrowotne, gimnastyka usprawniająca, gimnastyka ogólna, gimnastyka dla pań, tai-chi, szkoła pleców, joga relaksacyjna, marsz po zdrowie, tańce świata, taniec orientalny, qi gong medyczny, taniec towarzyski.



Żona mnie namówiła. Jest dobrze, jestem zadowolony, czuję, że to mi pomaga, tym bardziej że mam problemy z kręgosłupem. Nie wszystkie ćwiczenia mi wychodzą. Ale czuję się zdecydowanie lepiej.

Czas na spełnianie marzeń znaleźli na emeryturze

– Zaczęłam chodzić po górach po czterdziestce, kiedy odchowałam dzieci i wysupłalam w życiu trochę czasu dla siebie – mówi **Elżbieta Powroźnik**.

Pogodne małżeństwo spotykamy na rowerowej wycieczce. Ona, Elżbieta, ma lat 65. On, Stanisław Franciszek – 70. Mieliśmy rozmawiać głównie o górskich wyprawach, ale państwo Powroźnikowie właśnie wykupili wakacyjny wyjazd do Grecji i są bardzo podekscytowani tym faktem.

– Nie mogę się nacieszyć – mówi Elżbieta Powroźnik. – Udało nam się tak tanio upolować tę wycieczkę. Bo, wie pani, jesteśmy zwykłymi emerytami: nie przelewa nam się mimo kilku dekad uczciwej pracy. Dlatego żeby spełniać swoje turystyczne pasje, musieliśmy zostać łowcami okazji. Ale upolowanie fajnego wyjazdu daje jeszcze większą satysfakcję, niż gdyby się po prostu poszło do biura podróży i kupiło to, co akurat jest modne w danym sezonie.

Późno odkryta pasja

Państwo Powroźnikowie nie należą do osób, które przez całe życie coś gnało z miejsca na miejsce. – Duża część tego życia to były praca, dom, dzieci – opowiada pani Elżbieta. – Nie mówię, że to było złe, bo mieliśmy wtedy dobry, rodzinny czas. Ale kiedy zaczęłam jeździć na górskie wędrowki, poczułam, że wreszcie żyję intensywnie. Tak jak zawsze chciałam.

Elżbieta Powroźnik pochodzi z małej miejscowości Ratajów pod Miechowem, uczyła się na Śląsku,



Rowery, spacerunki i góry - to pasje Elżbiety Powroźnik. Na emeryturze ma nareszcie czas na ich spełnianie

w Kędzierzynie-Koźlu, a od wielu lat mieszka z mężem w Krakowie. – W młodości pracowałam w Polfie jako laborantka – opowiada.

– Tam poznała pewnego przystojnego elektryka, swojego przyszłego męża – wtrąca Stanisław Powroźnik, uderzając się w pierś.

– Ale kiedy porodzili się synowie, trudno było pogodzić ich wychowanie z dyżurami świątek – piątek, i to na różne zmiany – nie daje sobie przeszkodzić pani Elżbieta. – Przeniosłam się na Poczta Polską i ani się obejrzałam, jak przepracowałam tam trzydzieści lat, z czego dwadzieścia parę jako naczelnik.

Rodzina Powroźników zawsze kochała spacerunki,



Jesteśmy zwykłymi emerytami: nie przelewa nam się mimo kilku dekad uczciwej pracy. Dlatego żeby spełniać swoje turystyczne pasje, musieliśmy zostać łowcami okazji.

rowery, ale na dłuższe wyjazdy starczało czasu tylko w wakacje. Pani Elżbieta zaczęła chodzić po górach, gdy skończyła 45 lat, a synowie poszli z domu na swoje. Co ciekawe, 45-latką złapała górskiego bakcyła w... klubie seniora.

– Mieścił się w tym samym budynku, w którym pracowałam, i działała tam bardzo aktywnie pewna pani, która nazywała się tak jak ja. Czegóż było trzeba więcej, żeby się zaprzyjaźnić? To ona namówiła mnie na pierwszą wycieczkę w Beskid Śląski z PTTK-iem – opowiada turystka.

Pani Elżbieta pamięta ten wyjazd doskonale. – O mała ducha wtedy nie wyzionęłam – kiwa głową. – Mówi-

łam sobie: gdzie ty leżysz, stara babo? Ale jak już zdobyliśmy szczyt, poczułam niesamowitą radość i dumę. Zmęczenie przeszło jak ręką odjął. Wiedziałam, że to nie jest uczucie na jeden raz, że to się musi powtórzyć.

I powtarzało się tak często, że w ciągu kilku lat naczelniczka poczty przeszła praktycznie wszystkie górskie pasma w Polsce, od zachodu do wschodu.

– Od Śnieżki, poprzez Sudety, Karkonosze, Beskidy, Pieniny, Bieszczady, no i nasze Tatry – wymienia jednym tchem pani Elżbieta. – Na najwyższe tatrzańskie szczyty wprawdzie nie wchodziliśmy, bo nieodpowiedzialnie jest robić to w pewnym wieku bez

kondycji i solidniejszego przygotowania fizycznego, wybieraliśmy więc zawsze łagodniejsze szlaki. Ale podchodziliśmy i pod te giganty, mam np. zdjęcie pod Gerlachem. Bo na czeską i słowacką stronę gór też się zapuszczaliśmy.

Jednym z członków grupy turystycznej był duchowny – ksiądz Jacek. Na każdym zdobytym szczycie odprawiał krótką mszę św., co dodawało wycieczkom szczególnego klimatu.

Nowe hobby - stolice Europy

Po kilkunastu latach, kiedy większość górskich pasm została zdobyta, a podróźni-

cze towarzystwo zaczęło się powoli wykruszać, PTTK-owska grupa zorganizowała pożegnalną wycieczkę zagraniczną.

I tu włącza się do opowieści pan Stanisław, który górską pasję żony podzielał w umiarkowanym stopniu. – Bo ja poszedłem na emeryturę później – tłumaczy poważnie. Za to turystyka krajoznawcza od razu przypadła mu do gustu.

– Ta pierwsza trasa była taka: Litwa – Łotwa – Petersburg – opowiada. – Chcielibyśmy zobaczyć białe noce.

– Ale jeszcze wcześniej zaczęliśmy jeździć razem w głąb Polski: po miastach, po kościołach, po klasztorach, po cerkwiach – przypomina pani Elżbieta. – Mieliliśmy dobrych organizatorów: dwóch przewodników PTTK i wspomnianego księdza Jacka. Szukaliśmy niedrogich noclegów i naprawdę dużo zwiedziliśmy.

Państwu Powroźnikom szczególnie zapadły w pamięć wyprawy na Śląsk. – Nie wiem, czy to tamtejsze budownictwo mi odpowiada, czy ogólny klimat, ale wciąż mam przed oczami np. Nyse, nazywaną polskim Rzymem, z jej bazyliką i piękną fontanną, czy pałac w Kruszynie. Planujemy tam wrócić z obecnym klubem seniora – mówi Elżbieta Powroźnik.

Dobre przygotowanie to podstawa

Każda wyprawa państwa Powroźników zaczyna się... w domu. Najpierw planują, gdzie chcieliby pojechać, szukają wiadomości o danym miejscu, czytają przewodniki i wyznaczają trasę oraz atrakcje, jakie chcieliby zobaczyć.

– Nauczył nas tego wyjazd do Izraela – przyznaje pani Elżbieta.

Ziemia Święta miała być jedną z wypraw jej życia. – Przecież to miejsce szczególne dla każdej osoby wierzącej – tłumaczy. – Byłam

przekonana, że doświadczenia z tej podróży będą zupełnie inne niż ze zwykłych górskich wycieczek. Takie bardziej mistyczne.

W planie była nie tylko Jerozolima, ale i Betlejem, i Nazaret, i góra Synaj, i rzeka Jordan. Niestety, podróż marzeń stała się jednym z największych rozczarowań turystki.

– Ale analizując wszystko po powrocie, doszłam do wniosku, że to nasza wina – mówi podróżniczka. – Że nie byliśmy przygotowani na spotkanie z taką obojętnością wobec tego, co zrobił Pan Jezus. Przeczytaliśmy tylko parę stron o najważniejszych zabytkach. Tymczasem gdy się jedzie do jakiegoś kraju, warto poznać wcześniej jego specyfikę, zwyczaje ludzi. To pozwala nie tylko zwiedzać bardziej metodycznie, ale też uniknąć pewnego rodzaju szoku kulturowego.

Dla turystów z Polski takim szokiem był obecny wygląd Drogi Krzyżowej. – Mieliliśmy świadomość, że tu się działy najważniejsze i najtragiczniejsze rzeczy w historii świata – opowiada Elżbieta Powroźnik. – Szokowało nas, jak to miejsce teraz się prezentuje: z jednej strony kram, z drugiej strony kram, kłótnie, przepychanki, hałas. Smród spalonej oliwy czujemy do dziś. Byliśmy zdruzgotani, że tak to się potoczyło. Tym bardziej że przykładaliśmy do tego polską miarę: skoro taką część Polacy potrafią oddawać obrazowi w Częstochowie, oknu, przez które wyglądał Papież, to spodziewaliśmy się, że miejsca, po których chodził Chrystus, muszą dostarczyć niesamowitych duchowych przeżyć. Ale niczego takiego nie byliśmy w stanie odczuwać! Po powrocie do domu stwierdziliśmy, że mamy dość wszystkich podróży. Potem oczywiście to rozczarowanie trochę nam przeszło. Ale zostało postanowienie, że nigdzie już nie wyjedziemy nieprzygotowani.



Państwo Powroźnikowie starają się aktywnie spędzać wolny czas

Z klubem seniora nie można się nudzić

Właśnie dlatego każda następna podróż państwa Powroźników zaczynała się od wertowania folderów, szukania informacji, ustalania trasy. I od rozmów w klubie seniora w krakowskiej dzielnicy Mydlniki. Państwo Powroźnikowie, choć zajęci przy wnukach w wieku szkolnym im nie brakuje, starają się tu spędzać przynajmniej 2–3 popołudnia w tygodniu.

– Męża właściwie zmusiłam, żeby tu też przychodził, a nie siedział w domu – żartuje Elżbieta. – Wcześniej się trochę wstydził, bo muszę przyznać, że chłopów tu jak na lekarstwo. No i uczi-



Każda wyprawa państwa Powroźników zaczyna się... w domu. Najpierw planują, gdzie chcieliby pojechać, szukają wiadomości o danym miejscu, czytają przewodniki i wyznaczają trasę.

wie trzeba powiedzieć, że nie wszystko, co tu robimy, im pasuje. Na przykład takie ozdoby na święta; kobietkom to sprawia frajdę, że coś podpatrzą, coś sobie ładnego w domu postawią, a panom już niekoniecznie.

Ale gdy przychodzi lato, panowie w klubie seniora czują się bardziej na miejscu: organizują wycieczki po okolicy, przygotowują ogniska i grille. I co najmniej dwa razy w roku opracowują trasę wycieczek. Ostatnio starają się przekonać radnych dzielnicy do budowy w okolicy ścieżek rowerowych.

Ale seniorzy są też otwarci na bardziej oryginalne pomysły spędzenia czasu.

– Usłyszeliśmy o programie z Unii Europejskiej, któ-

ry umożliwił wyjazd nad Solinę na sześć czy osiem dni, tylko trzeba było przygotować jakiś program artystyczny – opowiada pani Elżbieta. – My, panie, zorganizowałyśmy się od razu i oprócz Soliny udało nam się załapać na wyjazd do Zakopanego.

Program został przygotowany na bazie działającego w klubie seniora zespołu regionalnego Mydlniczanie. – Skupiliśmy się na folklorze krakowskim, bo to jest kultura autentyczna dla nas. Po co szukać dalej? – pyta pani Elżbieta. – Mieliliśmy nawet lajkonika i wypadliśmy bardzo fajnie, na tyle dobrze, że udało się jeszcze z tym Zakopanem. Zupełnie za darmo. I to jest właśnie przykład, że jak człowieka ciągnie do zrobienia czegoś ciekawego, zawsze znajdzie się sposób, żeby to zrobić.

Wycieczki na każdą kieszeń

Takich przykładów na zorganizowanie sobie życia tak, aby mimo skromnej emerytury starczyło w nim na podróże, małżeństwo seniorów potrafi podać znacznie więcej.

– Na przykład brak samochodu – wylicza pan Franciszek. – To jest korzyść podwójna, bo przede wszystkim dla zdrowia. Człowiek więcej się rusza, przejdzie tan kawałek albo chociaż do przystanku doczłapie, i już ma trochę sportu. Ale korzyść finansowa też jest dla nas ważna: to, co byśmy wydawali na utrzymanie i remonty samochodu, odkładamy na wakacje.

– Dobre życie z różnymi organizacjami też pomaga – zaznacza pani Elżbieta. – Niedrogie noclegi kiedyś można było łatwo znaleźć z PTTK. Teraz o to chyba trochę trudniej, za to warto poprosić po parafiach, domach rekolekcyjnych: to spokojne i bezpieczne miejsca. I w sam raz na kieszeń seniora.

FOT. INSTYTUT LUKASIEWICZA

Codzienny sport dla serca

Z każdym kolejnym przeżytym rokiem rośnie ryzyko wystąpienia wielu chorób serca. Można im przeciwdziałać, ale wielu seniorów nie wie, jak to robić, lub po prostu nie chce. To grozi zawałem, chorobą niedokrwienną czy udarem. Dlatego jeśli dotychczas zbyt mało dbaliśmy o serce, to warto jak najszybciej zmienić nawyki.

Do Kliniki Kardiologii PSK 4 w Lublinie przyjeżdża codziennie ok. 30 pacjentów z zawałem serca. Kolejnych 30 jest wypisywanych. Rotacja na stołóżkowym, jednym z najlepszych ośrodków kardiologicznych w kraju jest ogromna. Lekarze przeprowadzają jedną operację za drugą. I z każdym rokiem mają coraz starszych pacjentów. Zabiegi u osób, które przekroczyły 70., a nawet 80. rok życia, wcale nie należą do rzadkości. Jednak jak przekonują kardiologowie, to, że w szpitalu nie leży się dziś kilka tygodni, jak to było 20 lat temu, wcale nie oznacza, że zawał serca to błahostka. – Nadal stanowi poważne zagrożenie dla życia i nie można go bagatelizować – mówi jeden z kardiologów.

Kilka lat temu przekonał się o tym dziś blisko 70-letni pan Marian. W 2009 r. przeszedł zawał. Mężczyzna miał wtedy kilkadziesiąt kilogramów nadwagi, a czas najchętniej spędzał w domu przed telewizorem. – Któregoś dnia poszedłem z psem na spacer, choć robiłem to bardzo rzadko. W pewnym momencie poczułem ogromny, rozdzierający ból w klatce piersiowej. Myślałem, że nie zrobię ani kroku. Jednak kilka razy uderzyłem się pięścią w klatkę piersiową. Ból nieco ustąpił i jakoś udało mi się dojść do domu – wspomina mężczyzna.

Pan Marian nic jednak nie powiedział żonie. Przyznał się dopiero następnego dnia. Ta zdecydowała, żeby jak najszybciej pójść do lekarza.



FOT. 123RF

Diagnoza brzmiała: zawał mięśnia sercowego. Szybki zabieg uratował życie panu Marianowi. – Ale lekarz, który przyszedł odwiedzić mnie na sali, na moje podziękowania odrzekł tylko: „Jeśli nie chce pan znowu do mnie trafić za rok lub dwa, to musi się pan naprawdę wziąć za siebie. Inaczej będzie źle. To nie są żarty” – dodaje mężczyzna.

Dlaczego serce woła o pomoc?

Na problemy z pracą serca narzeka coraz więcej osób. Na zaburzenia ma wpływ kilka czynników, głównie stresujący oraz siedzący tryb życia i pracy, uwa-

runkowania genetyczne, zła dieta oraz brak ruchu. Swoje robi też stale wydłużający się czas życia. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu ludzie nie tak często dożywali 60. czy 70. roku życia. Dziś to nie problem spotkać na ulicy 80- i 90-latków. A im starszy organizm, tym organy bardziej zużyte i potrzebujące częstszej ingerencji lekarza.

O ile wspomnianych genów zmienić nie można, a pracy też nie zawsze, to już zmodyfikować dietę oraz zacząć prowadzić bardziej aktywny tryb życia możemy praktycznie w każdej chwili. – To bardzo ważne, bo profilaktyka zawsze będzie lepsza od leczenia operacyjnego. Samo wprowadzenie regularnego ruchu do naszego

„**Na problemy z pracą serca narzeka coraz więcej osób. Na zaburzenia ma wpływ kilka czynników, głównie stresujący oraz siedzący tryb życia i pracy, uwarunkowania genetyczne, zła dieta oraz brak ruchu.**”

planu dnia znacząco zmniejszy ryzyko wystąpienia wielu chorób serca. Dzięki niemu jesteśmy mniej narażeni na wystąpienie ostrych zespołów wieńcowych, udarów, choroby niedokrwiennej, a nawet cukrzycy. Jeśli mamy nadciśnienie, to warto powoli i systematycznie zacząć się ruszać. Gdy wejdzie to nam w krew, możliwe, że wyregulujemy ciśnienie tak, że nie będzie już potrzebne przyjmowanie leków lub przynajmniej zmniejszymy ich ilość – przekonuje prof. Andrzej Wysokiński, kierownik Kliniki Kardiologii PSK 4 w Lublinie.

Wraz z wiekiem postępuje miażdżycza naczyń krwionośnych. U jednych osób dzieje się to szybciej, u innych

wolniej. Poza tym z każdym kolejnym rokiem organizm coraz bardziej zaczyna odczuwać popełniane przez całe życie błędy. Do nich należą właśnie brak ruchu, zła dieta, używki. Dodatkowo według American Heart Association siedzący tryb życia jest jednym z najważniejszych i niezależnych czynników ryzyka wystąpienia choroby niedokrwiennej serca. Dlatego powinniśmy się zmobilizować i zacząć się ruszać.

Nie od razu na hurra!

Równie ważny jak chęć zmiany trybu życia na bardziej aktywny jest też sposób, w jaki trzeba to zrobić. – Zbyt nagły i niedostosowany do naszych możliwości, czyli po prostu zbyt intensywny wysiłek może wyrządzić sercu więcej szkody niż pożytku. To nie działa tak, że skoro wcześniej nic nie robiłem, a mam tydzień urlopu, to teraz będę biegał, jeździł na rowerze i jeszcze pójdę na basen. Tak intensywnego wysiłku serce po prostu nie wytrzyma. Pojawia się bóle zamostkowe lub duszności. Trzeba ruch dostosować do swoich możliwości – dodaje prof. Wysokiński.

Jak więc zadbać o serce? Kardiolog zauważa, że każdy senior powinien zacząć przede wszystkim od regularnych badań. Kontrolę parametrów należy rozpocząć już po skończeniu 40. roku życia. Raz w roku warto wykonać badania krwi, aby określić poziom cukru, lipidów i cholesterolu. Oprócz tego trzeba

regularnie mierzyć ciśnienie, a także raz w roku – oczywiście jeśli nie mamy większych problemów z sercem – wykonać badanie EKG. Jeśli coś niepokojącego się dzieje, warto zapisać się na wizytę u kardiologa. Tak samo należy uczynić, jeśli ktoś w rodzinie przeżył zawał lub ma nadciśnienie. Wtedy warto się badać raz na pół roku. Wizyta u lekarza rodzinnego też na pewno nie zaszkodzi. On oceni, czy wypisać skierowanie na dodatkowe badania, a w razie potrzeby skieruje nas do specjalistycznej poradni.

Ruszaj się. Codziennie!

Niezależnie od tego, czy wyniki badań okażą się niepokojące, czy też mamy serce jak dzwon, ruch na pewno nie zaszkodzi. Oczywiście wszystko trzeba robić z głową. Czyli jak? Przede wszystkim regularnie. Jeden spacer na tydzień nic nie zmieni. – Trzeba się ruszać przynajmniej trzy razy w tygodniu, a najlepiej pięć razy. Minimalną granicą jest 30-minutowy wysiłek, choć oczywiście im trwa dłużej, tym lepiej. Godzinna aktywność będzie znakomita. I tu dochodzimy do sedna sprawy. Wysiłek powinien być taki, żeby przyspieszył pracę serca do ok. 120 uderzeń na minutę. Puls można sprawdzić na ręce, szyi czy pachwinie. Są też odpowiednie urządzenia, tzw. pulsometry, które nam w tym pomogą – mówi kardiolog.

Owe 120 uderzeń serca na minutę oznacza umiarkowaną wysiłek. Osoba z nadwagą, która nie ruszała się wcale, może osiągnąć taki wynik po przejściu kilkudziesięciu metrów. Natomiast ktoś, kto regularnie jest aktywny, spacerując godzinę, aż tak się nie zmęczy. Z wysiłkiem nie ma co przesadzać, bo zbyt intensywna praca serca też nie będzie wpływała korzystnie na samopoczucie seniora.

Lekarze i rehabilitanci mówią, że najlepszym wy-

siłkiem, a przy tym najtańszym, najbezpieczniejszym i jednocześnie najmniej obciążającym dla serca, sprawnym seniorom sporo satysfakcji są po prostu spacer. Nie potrzeba do nich specjalnego sprzętu, ryzyko upadku i odniesienia kontuzji jest minimalne. Poza tym spacer pozwala na swobodną rozmowę, można się na nie wybrać ze znajomymi, rodziną, wnukami.

Bardzo popularny jest też nordic walking. W tym przypadku w ćwiczenia zaangażowane są nie tylko nogi, lecz także górne partie ciała, np. obręcze barkowe i stawy łokciowe. Możemy poza tym wybrać rower, pływanie czy bieganie. Wysiłek trzeba jednak dostosować do stanu zdrowia oraz samopoczucia. O tym, co ćwiczyć, można przeczytać w ramce.

Gdy nasze serce choruje

Wróćmy do pana Mariana. Mężczyzna przejął się słowami kardiologa nie na żarty. Po pobycie w ośrodku rehabilitacji kardiologicznej pan Marian dostał zalecenia, aby sporo czasu poświęcać na ruch. Mężczyzna zaczął regularnie spacerować. – Oczywiście na początku to nie były zbyt duże dystanse, bo nie chciałem się przeforsować. Poza tym mój brzuch też był sporym obciążeniem. Ale z każdym tygodniem zaczynałem chodzić coraz więcej i mniej się męczyłem. Niedawno po dłuższym czasie wsiadłem na rower i czułem się wspaniale! – mówi mężczyzna.

Pan Marian dzięki regularnemu ruchowi i diecie zrzucił kilkanaście kilogramów. Wyniki badań też są zdecydowanie lepsze niż jeszcze krótko przed zawałem. – Wygląda na to, że kolejny mi nie grozi – śmieje się.

Prof. Andrzej Wysokiński miał wielu podobnych pacjentów. Jak mówi, po przebyciu ostrych zespołów wieńcowych (zaliczają się do nich nie tylko zawały,



FOT. 123RF

lecz także choroba wieńcowa) chorzy muszą pozostać pod szczególnym nadzorem lekarzy i rehabilitantów. Zazwyczaj kierowani są do ośrodków rehabilitacji kardiologicznej. W każdym województwie jest ich kilka. Tam przeprowadzane są próby wysiłkowe, które mają za zadanie określić stan zdrowia serca pacjenta. Po nich planuje się przebieg rehabilitacji. – Po zawałach trzeba się przystosować do nowych warunków. I do nich dostosować aktywność fizyczną. Na pewno dobre będą spacer, nordic walking czy gimnastyka, choć mam pacjentów, którzy po zawałach spotykają się w różnych klubach i grają w koszykówkę czy piłkę nożną. Oni jednak przed zawałem byli dosyć aktywni – mówi prof. Andrzej Wysokiński.

Jak przekonuje kardiolog, w przypadku różnego rodzaju chorób serca, zanim podejmiemy aktywność fizyczną, warto skonsultować się z rehabilitantem. On określi, co nam wolno, a czego powinniśmy unikać. Jak mówią fizjoterapeuci, każdy pacjent powinien być traktowany jako osobny przypadek, bo u każdego choroba rozwija się inaczej. To, co będzie możliwe do wykonania przez jedną osobę z nadciśnieniem, dla innej może okazać się zbyt dużym wysiłkiem. ■



Prof. Andrzej Wysokiński: Trzeba się ruszać przynajmniej trzy razy w tygodniu, a najlepiej pięć razy. Minimalną granicą jest 30-minutowy wysiłek, choć oczywiście im trwa dłużej, tym lepiej. Godzinna aktywność będzie znakomita. I tu dochodzimy do sedna sprawy. Wysiłek powinien być taki, żeby przyspieszył pracę serca do ok. 120 uderzeń na minutę.

Jaką aktywność wybrać?

- **Spacer.** Najbardziej preferowana dla serca seniorów forma aktywności. Niepotrzebny jest żaden sprzęt ani specjalistyczne ubranie. Spacerować można praktycznie wszędzie – po osiedlowych chodnikach, lesie, nad jeziorem czy gdziekolwiek indziej. Gdy wybieramy się na spacer, warto pamiętać o luźniejszym ubraniu, które nie będzie uciskało, oraz o wygodnych butach.
- **Nordic walking.** Oprócz nóg w ruch zaangażowane są górne partie ciała. Aby uprawiać nordic walking, trzeba się zaopatrzyć w kijki dostosowane do wzrostu. W ich wyborze powinien pomóc sprzedawca w sklepie sportowym. To wydatek od kilkudziesięciu do nawet ponad 200 zł.
- **Rower.** Jazda na rowerze też dobrze wpłynie na serce. Jednak trzeba pamiętać, że nie każdy może sobie na nią pozwolić. Roweru powinny unikać osoby, u których występują zaburzenia równowagi, zawroty głowy albo które po prostu niezbyt pewnie czują się na rowerze. Upadek nawet przy niedużej prędkości może zakończyć się obtarciami, skręceniami czy złamaniami. Trzeba też pamiętać, że zakup roweru to wydatek co najmniej kilkuset złotych.
- **Pływanie.** Oprócz serca mocno pracują też płuca oraz praktycznie wszystkie partie mięśni. Pływanie ma tę zaletę, że odciąża stawy, dlatego szczególnie zalecane jest osobom z problemami ortopedycznymi.
- **Gimnastyka.** Ćwiczenia powinny być każdorazowo konsultowane z rehabilitantem lub fizjoterapeutą. W przypadku niektórych ćwiczeń uważać powinny osoby z zaburzeniami równowagi i zawrotami głowy – o tego typu problemach koniecznie należy powiedzieć rehabilitantowi. Dzięki temu dobierze on odpowiedni zestaw ćwiczeń.

Co jeść, żeby mieć serce jak dzwon?

Niezwykle ważna przy prewencji chorób serca jest dieta. Nie da się zapobiegać jego schorzeniom, tylko ruszając się. Zbyt dużo tłuszczów i węglowodanów, a zbyt mało białka i witamin także niekorzystnie wpływa na układ krwionośny. Tłuszcz osadza się na ścianach naczyń krwionośnych, zwązając je i powoli blokując odpowiedni przepływ krwi, w efekcie prowadząc np. do zawału.

Korzystne będzie jedzenie:

- gotowanych potraw,
- używanie margaryny, a nie masła czy smalcu,
- białego mięsa (kurczak, indyk),
- ryb (w szczególności morskich, zawierających sporo kwasów omega-3, które pozytywnie wpływają na serce i obniżają poziom cholesterolu),
- warzyw i owoców, jeśli w naszej diecie jest ich mało,
- ciemnego pieczywa,
- a jeśli już musimy smażyć, to należy używać tłuszczów roślinnych (olej, oliwa), a nie zwierzęcych (smalec).

Jeśli nie chcemy mieć problemów z sercem, unikajmy:

- smażonych potraw,
- tłuszczów zwierzęcych,
- słodczy, które podnoszą poziom cukru (jeśli jedliśmy ich duże ilości, to najlepiej powoli zmniejszać porcje, mniej słodzić herbatę i kawę),
- używek, czyli papierosów i alkoholu; kawa pita w niedużych ilościach nie powinna się negatywnie odbić na zdrowiu,
- zbyt częstego jedzenia mięsa wieprzowego i wołowego.

Wrocław tańczy tak, jak mu zagra DJ Krycha

To nie jest osoba, której życie oszczędziło trudnych chwil. Ucieczka z rodzinnego Lwowa, śmierć ukochanego męża i wreszcie śmierć syna – z bagażem takich doświadczeń można stracić energię, popaść w pesymizm i rezygnację. I taki etap Krystyna Marosz (82 lata) też miała w swoim życiu. Gdy umarł mąż, z którym przeżyła 40 szczęśliwych lat, wydawało jej się, że teraz zostaną już tylko wspomnienia. Na szczęście byli przyjaciele, którzy nie pozwolili jej wycofać się z życia. Doradzili dołączenie do klubu seniora, a tam pani Krystyna znalazła nowych przyjaciół i nowe pasje. We Wrocławiu nie ma chyba osoby, która nie wiedziałaby, kim jest DJ Krycha.

Lwów na zawsze w moim sercu

Jak wielu powojennych mieszkańców Wrocławia, pani Krystyna urodziła się we Lwowie. – To było cudowne miejsce, miasto-ogród – wspomina. – Musiałam je opuścić dokładnie w swoje dziewiąte urodziny i wtedy po raz pierwszy w życiu czułam, że mój świat rozpada się na kawałki. Był rok 1945. Razem z mamą i bratem zabraliśmy, co się nawinęło pod rękę, i wyruszyliśmy w podróż, której cel był nam nieznanym. Straciliśmy niemal cały dorobek rodziny. Jechaliśmy w deszczu odkrytymi wagonami i myśleliśmy tylko o tym, żeby udało się spotkać z tatą, żołnierzem polskiego wojska.

Krysia i jej najbliżsi nie od razu trafili do Wrocławia. Jako rodzina osadników

wojskowych najpierw zostali zawiezieni do Krosna nad Odrą. Miasto ruin, niemal zrównane z ziemią, przerażało ich i przygnębiło. Ale udało się połączyć z ojcem i już razem wyruszyli do Wrocławia.

– Tu oczywiście też zastaliśmy niemal same gruzy – opowiada Krystyna Marosz. – Nikt, ani moi rodzice, ani ich znajomi, nie myślał wtedy, że zostaniemy tu na dłuższy czas. Każdy tęsknił za Lwowem i czekał na hasło, że można wracać. Przez kilka pierwszych miesięcy tato nie pozwalał rozpakować do końca paczek i skrzynek, w których trzymaliśmy swoje rzeczy. Bo przecież w tych obcych domach obcych ludzi mieliśmy pomieszkać tylko chwilę, poczekać, aż opadnie powojenny kurz i każdy będzie mógł wrócić do dawnego życia: oni tu, a my tam.

Stało się inaczej, a do nowej sytuacji najprędzej przyzwyczaiły się dzieci. Krysia poszła do podstawówki, potem do liceum ekonomicznego i dziś sama nie pamięta, w którym momencie pokochała Wrocław. – Uważam go za jedno z najpiękniejszych miast na świecie – mówi z uśmiechem. – Bo choć Lwów na zawsze pozostanie w moim sercu jako ten trochę wyidealizowany „kraj lat dziecińczych”, to przecież właśnie we Wrocławiu zaczęłam żyć pełnią życia. I staram się tak żyć nadal.

Żyłka turystyczna? To u nas rodzinne!

Kiedy patrzy się na didżeja babcie, słyszy o jej występach w radiu i telewizji, sesjach fotograficznych na pokazach mody, trudno



FOT. ARCHIWUM KRYSZYNY MAROSZ

uwierzyć, że Krystyna Marosz przepracowała 40 lat jako księgowa. – Tak, tak – kiwa głową pani Krysia – to była moja pierwsza i ostatnia praca. Maturę zdałam w 1952 r. W tym czasie było zapotrzebowanie na urzędników, zwłaszcza w małych miasteczkach, i już w liceum ekonomicznym dostawaliśmy nakazy pracy. Mnie się udało: nie musiałam wyjeżdżać, bo na moim nakazie napisano „Wrocław”. Trafili-

łam do bardzo dużego PZL Hydral i zostałam tam na długie lata.

Przyszłego męża pani Krysia poznała na jednej z prywatek. Umówili się raz, a potem spotykali się coraz częściej, bo odkryli, że lubią podobnie spędzać czas. Byli weseli, szukali towarzystwa innych ludzi, nie stronili od prywatki i wieczorków tanecznych, ale równie chętnie uciekali od miejskiego gwaru na górskie wycieczki.

Pasję turystyczną rozwijali, gdy zostali małżeństwem, stopniowo wciągając w wir aktywnego życia dwóch synków: Waldemara i Gerarda.

– Kochaliśmy góry, narty i pływanie – opowiada Krystyna Marosz. – Mamy blisko piękną i tajemniczą Słężę, Sudety i od tych miejsc zaczęliśmy rodzinne wędrówki.

W pewnym momencie cała rodzina Maroszków zaczęła zbierać punkty na odznaki PTTK. – Chłopców bardzo to motywowało – mówi z uśmiechem pani Krystyna. – Wyjeżdżaliśmy w sobotę, czasem nawet w niedzielę rano, pięknymi szlakami robiliśmy dwadzieścia parę, trzydzieści kilometrów i z wewnętrznymi bateriami naładowanymi na cały tydzień wracaliśmy do domu. Jak przeszliśmy całe Sudety, to zaczęliśmy „robić” Karkonosze, w końcu też Bieszczady. A kiedy zostałam sama, góry dawały mi siłę, by jakoś się trzymać. Wobec ich piękna zapomniałam na kilka chwil o swoich przeżyciach, górską wędrówką była dla mnie zawsze czymś odświeżającym, jak przyjemny chłodny prysznic.

Aktywna rodzina Maroszków nie poprzestawała na górskich wycieczkach. – Mieliliśmy takie turystyczne fazy – śmieje się pani Krysia. – W latach 80. jeździliśmy na spływy kajakowe. Muszę przyznać, że zakłady pracy bardzo ułatwiały wówczas wypoczynek. W Hydralu mieliśmy wspaniałe działające koło PTTK, były własne kajaki, przyczepy do kajaków i w wakacje wyjeżdżaliśmy na 10–15 dni np. na Mazury. Wypływaliśmy w trasę



Staram się spacerować codziennie ok. półtorej godziny i nie przeszkadza mi w tym ani słońce, ani zimno

kilkoma kajakami, a na noc spotykaliśmy się w jednym miejscu. Wtedy rozpałało się ognisko, robiło obiadokolację, a następnego dnia – znów przed siebie. Ostatni spływ, jaki pamiętam, prowadził Drawą. Cudowna rzeka, malowniczo się wijąca, piękne widoki, do dzisiaj czuję zapach tamtych ogrzanych słońcem ziół. Myślę nawet, że same Mazury nie były aż tak piękne, ale za to na mazurskich spływach nie brakowało atrakcji. Były tamy i przenoski – trzeba było wyciągać kajaki z wody i przenosić tam, gdzie znów dało się płynąć. Fantastyczne wakacje. I niewiele człowiek potrzebował, żeby na nie pojechać: dres, trampki, dwa kostiumy kąpielowe i to wszystko. No, oczywiście trzeba było jeszcze umieć pływać, bo różnie bywało: i wywrotki, i zderzenie kajaków nam się kiedyś przytrafiło. Ale takie przygody tylko dodawały smaku całej wyprawie.

Dzisiaj pani Krystyna na spływ kajakowy już by się nie odważyła, ale ruchu wciąż jej nie brakuje.

– Chyba od zawsze jeżdżę na rowerze, co we Wrocławiu jest wyjątkowo przyjemne, bo mamy nad Odrą wspaniałe ścieżki rowerowe – zachwała. – Do niedawna jeszcze robiłam pętle mniej więcej na półtorej godziny, ale ostatnio musiałam ten czas ograniczyć ze względu na bolące stawy i kręgosłup. Skupiłam się więc na nordic walkingu, który wpływa mniej obciążająco na te partie ciała. I tu znów muszę pochwalić mój ukochany Wrocław: mamy przepiękny, duży i bardzo zielony Park Szczytnicki, który świetnie nadaje się do spacerowania z kijkami i bez nich. Staram się spacerować codziennie ok. półtorej godziny i nie przeszkadza mi w tym ani słońce, ani zimno. Jedynie ulewny deszcz zatrzymuje mnie w domu. Słyszałam, że mają we Wrocławiu zorganizować jakiś nocny rajd nordic walkingu. Już się na niego cieszę.



FOT. ARCHIWUM KRYSZYNY MAROSZ

Jak pokonać koniec świata

W roku 1993 zmarł ukochany mąż pani Krystyny, Edward. Po 40 latach szczęśliwego małżeństwa została sama, zdeorientowana, niepewna, jak żyć. – To był koniec świata, który znałam i w którym czułam się bezpiecznie – opowiada Krystyna Marosz. – Wszystkie plany robiliśmy przecież razem, wszystkie życiowe obowiązki i przyjemności dzieliliśmy na dwoje. W pewnym momencie to życie, w którym człowiek umie się jakoś poruszać, staje się nieaktualne. Wielu ludzi nie potrafi sobie z tym poradzić i ja też nie potrafiłam.

Pogodna i energiczna osoba zaczęła unikać ludzi, nie lubiła wychodzić z domu, a jeśli już – to co najwyżej na samotne wyprawy. Na szczęście znajomi z dawnych czasów nie zapomnieli o pani Krysi. Przez pewien okres taktownie pozwalali pielęgnować w sobie żal, ale potem zaczęli namawiać ją, aby wyszła do ludzi, których

towarzystwo zawsze tak bardzo kochała.

– Trzy lata po śmierci męża koleżanki wymogły na mnie obietnicę, że przyjdę na sylwestra, którego organizują w klubie seniora – wspomina. – Nie mogłam sobie wyobrazić, że bawię się na sylwestrze i... nie poszłam. Musiałam za to odwiedzić ich klub w innym dniu. „Tam jest dużo takich jak ty osób, które są samotne i szukają kogoś, kto je zrozumie, z kim będzie można porozmawiać” – przekonywały. I miały rację. Spodobało mi się. Nie spodziewałam się, że tyle ciekawych rzeczy wydarzy się w moim życiu dzięki znajomym z klubu seniora.

Jednym z pierwszych niezwykłych zdarzeń było odkrycie talentu prezentera muzycznego. Pani Krystyna zawsze kochała muzykę, miała w domu płyty ulubionych zespołów, ale nie sądziła, że można zrobić z tego sposób na życie. Do dnia, kiedy zachorowała koleżanka prowadząca wieczorki taneczne w klubie. – Znajome powiedziały wtedy:

„Chyba od zawsze jeżdżę na rowerze, co we Wrocławiu jest wyjątkowo przyjemne, bo mamy nad Odrą wspaniałe ścieżki rowerowe. Do niedawna jeszcze robiłam pętle mniej więcej na półtorej godziny, ale ostatnio musiałam ten czas ograniczyć ze względu na bolące stawy i kręgosłup.”

„Słuchaj, tylko ty możesz ją zastąpić. Przecież zawsze lubiłaś się bawić, tańczyć. Musisz chociaż spróbować” – opowiada pani Krystyna.

Spróbowała i okazało się, że ma do tego prawdziwy dryg. Zna się na muzyce, a co jeszcze ważniejsze, świetnie potrafi wyczuć nastroje uczestników zabawy i dobrać odpowiednie płyty. Jej wieczorki taneczne, bale przebierańców i koncerty życzeń w Stowarzyszeniu Ludzi Wieku Senioralnego zaczęły przyciągać coraz większą publiczność. Po Wrocławiu rozeszła się wieść, że najlepsze są te imprezy, na których gra DJ Krycha.

– To był trochę żart – zastrzega pani Krystyna. – W tym czasie, na początku lat 90., starsze panie przy wieży hi-fi to był rzadko spotykany widok. Stałam się lokalną atrakcją, ale traktowaną bardzo serdecznie, więc nie protestowałam.

Zacząły się wywiady dla gazet, zaproszenia do radia i telewizji. Dziennikarze wyczuli medialną osobowość pani Krysi i chętnie

przytaczali jej zdanie – najpierw jako niezwyklej dziadziejki, potem także seniorki, babci, osoby aktywnej. Polsat zaprosił ją m.in. do serialu fabularnego „Dzień, który zmienił moje życie”, w którym pojawia się kilka razy w roku, a Dwójka – do programu „Powiedz tak”. Wystąpiła także w reklamie społecznej ostrzegającej przed złodziejami działającymi metodą „na wnuczka”.

Niedawno pani Krystyna rozpoczęła karierę modelki. Spotkała się z dużym aplauzem. – Nie pamiętam już, kto zaproponował mi i moim koleżankom, abyśmy wystąpiły na targach ślubnych i zaprezentowały kreacje dla mam i teściowych – opowiada. – Nie muszę chyba dodawać, że zgodziłyśmy się natychmiast: miały nas przecież ubierać najlepsze salony odzieżowe we Wrocławiu! Nosiłam na głowie kapelusze, który wart był z półtorej mojej emerytury...

Oczywiście na takich targach najważniejsze są piękne dziewczyny, prezentujące suknie ślubne. Ale muszę powiedzieć, że jeśli chodzi o reporterów i fotoreporterów, to my, babcie, mamy większe powodzenie! Jak już faktycznie się zestarzeję i będę sobie siedziała w kapciach, to przynajmniej zostaną mi do oglądania piękne zdjęcia.

Panią Krysię Marosz można spotkać i dziś na wieczorkach tanecznych we wrocławskim Stowarzyszeniu Ludzi Wieku Senioralnego. – Zaczynałam grać na kasetach, teraz są już CD, więc to zupełnie inna jakość – mówi z dumą. – Serwuję różną muzykę, zależnie od tego, jaka jest publiczność, jak się bawi, czy jest sporo panów, czy raczej same panie. Na początek gram zwykle kilka przebojów z lat 80., bo ten rodzaj muzyki pamięta i lubi kilka pokoleń. A na potem mam i szlagiery przedwojenne, i klasyczne tanga czy walce, i nawet disco polo, które świetnie się sprawdza, gdy zabawa się rozkręci. ■

Przy cukrzycy typu 2. aktywność jest kluczowym elementem terapii

Rozmowa z **prof. dr. hab. med. Jackiem Sieradzkim**, diabetologiem i endokrynologiem, byłym prezesem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Osoby chore na cukrzycę mogą uprawiać sport?

Oczywiście. Poza nielicznymi wyjątkami aktywność fizyczna jest wręcz wskazana, zarówno w typie 1. jak i typie 2. cukrzycy.

Jakie to wyjątki?

Wynikają one z zaawansowanych, przewlekłych powikłań cukrzycy. Wszelkie formy aktywności związane z dużym wysiłkiem nie są wskazane na przykład przy zaawansowanej retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka). Nieopanowana retinopatia w połączeniu z aktywnością może grozić dalszymi powikłaniami. Dużej ostrożności wymaga także aktywność w przypadku zaawansowanych powikłań sercowo-naczyniowych. Oczywiście mówię o sytuacjach, gdy powikłania są nieopaniowane. Kiedy odpowiednio się je leczy – można wprowadzać różne formy aktywności fizycznej.

A co w przypadku stopy cukrzycowej?

Stopa cukrzycowa w okresie owróżnienia wymaga odciążenia. Ruch jest możliwy, jednak w pozycji leżącej, bo kończyna powinna być unieruchomiona. Jeżeli mamy do czynienia z tzw. stopą naczyniową, ruch poprawia krążenie i jest wskazany. Stopa naczyniowa to jednak tylko 20 proc. Pozostali powinni wybierać tylko taką aktywność, która nie obciąża stopy.

Rodzaj czy intensywność aktywności powinna różnić się w przypadku 1. i 2. typu cukrzycy?

Cukrzyca typu 1. występuje zazwyczaj u ludzi młodych. W przypadku jej wystąpienia jedynym, obowiązkowym leczeniem jest podawanie insuliny. Dlatego wysiłek fizyczny i żywienie powinno być dopasowane do ilości przyjmowanej insuliny. Aktywność nie jest jednak w tym przypadku przeciwwskazana. Wręcz przeciwnie. Jest wielu wybitnych sportowców-cukrzyków, którzy zdobywali olimpijskie medale. O ich chorobie szersza publiczność pewnie nawet nie wiedziała. Radzili sobie świetnie, nie gorzej od zdrowych rywali.

Dla osób cierpiących na cukrzycę typu 2. aktywność fizyczna jest kluczowym elementem terapii. Mówimy pacjentom, że najlepszą metodą leczenia jest zmiana stylu życia. Polega ona na diecie, redukcji masy ciała i aktywności fizycznej dopasowanej do możliwości.

Jak działa ruch na organizm diabetyka?

Zależy to od typu cukrzycy. W typie 1. aktywność ma szczególne znaczenie dla osób z nadwagą, bo pozwala zredukować masę ciała. Ruch sprzyja obwodowemu działaniu insuliny, więc chorzy mogą przyjmować mniejsze dawki. Wymaga to jednak pewnej ostrożności, bo należy unikać tzw. niedocukrzenia.



Profesor Jacek Sieradzki

O czym powinny pamiętać osoby chore na cukrzycę, które podejmują aktywność fizyczną?

Wysiłek fizyczny powinien być przede wszystkim systematyczny. Niektóre zalecenia precyzyjnie określają, że powinno to być np. pięć razy w tygodniu. Najlepiej jednak, gdyby dawkowanie aktywności było podobne każdego dnia. Chyba, że pacjent jest dopiero wdrażany w aktywny tryb życia. Wówczas ruch należy wprowadzać stopniowo. Ważną sprawą jest przygotowanie do wysiłku fizycznego, czyli rozgrzewka, a na koniec tzw. roztrenowanie, czyli stopniowe kończenie treningu. Nie powinno się po prostu przebiec kilku kilometrów, nagle się zatrzymać i wsiąść do samochodu. Nagłe zatrzymanie wysiłku nie jest korzystne dla organizmu tak samo, jak rozpoczęcie go bez rozgrzewki. Podczas wysiłku nasz metabolizm przestawia się na odmiennie tory. Gwałtowne przerwanie ruchu może spowodować na przykład nagłą zwiększonej poziomu cukru we krwi.

Jakie znaczenie ma aktywność fizyczna w profilaktyce cukrzycy?

Profilaktyka w przypadku cukrzycy typu 1. na razie nie istnieje. Natomiast szeroko opracowana jest profilaktyka cukrzycy typu 2. Wykonano szereg badań, które wykazały, że najskuteczniejszą metodą jest w tym przypadku zmiana stylu życia czyli właśnie aktywność fizyczna i dieta. ■

Ruch przy cukrzycy. O czym pamiętać?

- Konieczne jest stałe monitorowanie poziomu glikemii (dopuszczalny górny poziom to 250 mg%) oraz hipoglikemii (dopuszczalny dolny poziom wynosi powyżej 100 mg%).
- W przypadku przekroczenia dopuszczalnych wartości, ale także w razie wystąpienia jakichkolwiek symptomów złego samopoczucia ćwiczącego należy natychmiast przerwać ćwiczenie.
- Ćwiczyć należy co najmniej 1-2 godziny po posiłku, przy czym przed większym wysiłkiem można zwiększyć porcję węglowodanów.
- Podstawowy powinien być umiarkowany wysiłek aerobowy, wynoszący 40-50% HRR (rezerwy tętna) i angażujący możliwie wszystkie duże grupy mięśni. Dzienna aktywność powinna trwać co najmniej 30 minut do godziny – w zależności od możliwości i stanu ćwiczącego.
- Szczególną uwagę należy zachowywać w przypadku występowania tzw. stopy cukrzycowej lub retinopatii cukrzycowej (uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych siatkówki oka).
- 15-30 minut po wysiłku należy ponownie sprawdzić poziom glukozy we krwi.

Źródło: Wiesław Osiński, *Gerokinezylogia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym*, s. 222.

W typie 2. cukrzycy wysiłek poprawia wrażliwość na insulinę. Jednym z elementów patogenetycznych cukrzycy typu 2. jest właśnie obniżenie wrażliwości na ten

hormon. Pacjenci w 80 procentach nie są leczeni insuliną, a medykamentami, które poprawiają jego wydzielanie. Ruch działa na nich często skuteczniej, niż leki.