

# UTW BEZ GRANIC SENIORZY NA START!

Numer 2/2022  
[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)

Bez wymówek.  
Każdy może  
znaleźć aktywność  
dla siebie

**2–3**



Źródło: UTW AWFIS Gdańsk

UTW w Wejherowie  
– seniorzy mają  
świadomość, że ruch  
to zdrowie

**10–11**

Powieź jak zderzak – zatroszcz się o nią

**16**



Źródło: archiwum prywatne

**Ada Wantuch:**  
Zaprzyjaźnij  
się z tańcem!

**6–7**

**Systematyczna  
aktywność  
fizyczna,  
właściwa dieta,  
picie wody –  
zadbaj  
o zdrowie!**



Źródło: 123RF

**8–9**

# Ruch nas pobudza i daje energię!

**Około 640 działających w Polsce Uniwersytetów Trzeciego Wieku zrzesza ponad 100 tys. seniorów. Stowarzyszenia te proponują osobom starszym coraz ciekawsze rodzaje aktywności fizycznej. To już nie tylko gimnastyka czy aqua aerobik – seniorzy mają teraz do wyboru zajęcia podobne do tych, które przyciągają młodszych ludzi do klubów fitness czy studiów ruchu.**

**W** Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku UTW działa od 2016 r. Zajęcia ruchowe dla seniorów na sali, w wodzie i w terenie organizuje doktor nauk o kulturze fizycznej Monika Wiech, absolwentka AWFIS. Jej specjalizacja to kinezygerontoprofilaktyka – trening zdrowotny, który za pomocą aktywności fizycznej ma przeciwdziałać patologicznemu starzeniu się. Dr Wiech układa dla seniorów plan aktywności fizycznej, korzystając z wiedzy specjalistów, a UTW AWFIS udostępnia swoim słuchaczom cały potrzebny sprzęt.

## Opór mile widziany

Na pierwszy rzut oka zajęcia z technik samoobrony oraz karate dla seniorów mogą wydawać się pomysłem nietuzinkowym. Zrodził się on podczas aplikowania do ASOS – Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”, finansowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Zajęcia prowadzą profesjonalni instruktorzy sztuk walki we współpracy z Akademią Karate Tradycyjnego. Nasza oferta wciąż się zmienia. Obserwujemy, co budzi największe zainteresowanie naszych słuchaczy, i dopasowujemy ofertę. Osoby, które przyszły i próbowały zapoznać się z technikami samoobrony, na własnym przykładzie przekonały się, że to fajna forma aktywności, bo opiera się na kształtowaniu sprawności – opowiada dr Wiech.



Źródło: UTW AWFIS Gdańsk, fot. Beata Zarach

Większą popularnością cieszą się zajęcia nordic walking. Ale UTW AWFIS, poza znanym „nordikiem”, oferuje także nowość: BungyPump. To względnie nowe u nas narzędzie propaguje Polska Federacja Nordic Walking – mówi dr Wiech. – Kijki BungyPump mają 20-centymetrową amortyzację, dającą dodatkowy opór kończynom górnym: 4, 6, albo nawet 10 kg. W ten sposób można rzeczywiście pracować całym ciałem.



Źródło: UTW AWFIS Gdańsk

Kijki można wykorzystać zarówno w terenie, jak i na sali. To bardzo atrakcyjne treningi, zwłaszcza kiedy dodajemy do nich dyski sensomotoryczne. Akcentują kształtowanie równowagi, koordynacji i pozostałych zdolności motorycznych – świetna alternatywa dla tych, którzy już się trochę znudziły samym nordic walking.

## Uzdrawianie kręgosłupa

Nowością w skali kraju są też zajęcia z Gyrokinesis®. To system ćwiczeń oparty na płynności ruchów, koncentracji na poszczególnych segmentach ciała i prawidłowym oddychaniu. Pomaga utrzymać właściwą sylwetkę, równowagę, koordynację. Ten trening angażuje mięśnie głębokie, dlatego osoby podejmujące różne formy gimnastyki, które przyjdą na Gyrokinesis®, mogą na drugi dzień odczuwać opóźnioną bolesność mięśniową – zwykła gimnastyka nie wykorzystuje bowiem partii mięśni głębokich w tak dużym zakresie.

Gyrokinesis® to wymarzona gimnastyka dla kręgosłupa, bo pozwala zadbać o gorset mięśniowy, co jest ważne dla jego stabilizacji: Ruchy wydłużające kręgosłup zwiększają przestrzenie

między kręgami, co powoduje jego lepsze ukrwienie i dotlenienie – zachwala Monika Wiech. Gyrokinesis® to forma jego uzdrawiania. Połączenie ćwiczeń z prawidłowym oddychaniem stabilizuje także pracę układu oddechowego.

Dr Wiech dodaje: Nowością u nas na UTW AWFIS, wprowadzoną do oferty przez dr. hab. Zbigniewa Ossowskiego, profesora AWFIS oraz wiceprezesa UTW, jest również new walking, zajęcia organizowane w terenie. Łączą w sobie różne formy przemieszczania się, nordic walking, BungyPump, smovey, pro-x-walker. Pracują nie tylko mięśnie nóg, dodatkowo obciążane są kończyny górne. Proponujemy też slow jogging.

## Seniorzy niestereotypowi

Ponad 80% słuchaczy UTW to kobiety. Stereotypowe myślenie podpowiada, że kobiety i mężczyźni wybierają różne zajęcia. Niespodzianka: wybór aktywności nie zależy od płci. Oczywiście, na wszystkie zajęcia przychodzi więcej kobiet, ale mężczyźni nie są bardziej aktywni na jakichś konkretnych ćwiczeniach – twierdzi dr Wiech. Myśleliśmy, że na treningu siłowym będzie więcej panów, ale tak nie było, przyszło ich

tylu, co na inne zajęcia: gimnastykę w wodzie, ogólnokondycyjną czy niedawno wprowadzoną gimnastykę rehabilitacyjną.

Grupa panów staje się coraz liczniejsza, bo do przyjscia na UTW AWFIS często nakłaniają ich żony: Wyciągają ich z domu. Widzę, że wzrasta świadomość na temat aktywności fizycznej. Niestety, pandemia wpłynęła na to, że niektórzy seniorzy wycofali się z zajęć – w wyniku dużej bezczynności ruchowej poziom ich sprawności mocno spadł i stali się na tyle niesprawni, że nie mogli ponownie do nas dołączyć. Pojawili się problemy w codziennym funkcjonowaniu, stan zdrowia pogorszył się na tyle, że nie pozwolił na wychodzenie z domu i powrót do zajęć po długiej przerwie. Ale były też osoby, które podczas pandemii ćwiczyły same w domu albo umawiały się z koleżankami, znajomymi i wychodziły razem ćwiczyć w terenie, z kijkami albo bez nich – opowiada Monika Wiech.

Kolejna niespodzianka: polscy seniorzy nie są już tak wykluczeni cyfrowo, jak jeszcze do niedawna się o nich mówiło. Dr Wiech twierdzi, że podczas pandemii seniorzy szukali w internecie filmów, które pomogłyby im ćwiczyć w domu: Okazało się, że nie tylko młode osoby korzystały z tego wariantu. Przeświadczenie, że nasi seniorzy nie są ciekawymi świata i nie szukają odpowiedzi na nurtujące ich pytania na własną rękę, to stereotyp. Otóż sami wyszukują ciekawe zajęcia, zwiedzają okoliczne miejscowości. Przekazują sobie informacje i nawzajem się aktywizują.

Wymówką dla nieuczestniczenia na zajęcia UTW nie może być wysokość opłat. Dr Wiech stara się, by były jak najniższe, nawet w obliczu szalejącej inflacji. Poza tym mało jest osób, które korzystają z wszystkich zajęć – seniorzy wybierają to, co im najbardziej odpowiada, stosownie do własnych możliwości i potrzeb. Najczęściej



Źródło: UTW AWFIS Gdańsk



Źródło: UTW AWFIS Gdańsk

stawiają na zajęcia na sali i w wodzie. Dla osób w trudnej sytuacji mamy m.in. bezpłatną gimnastykę. To jeden z projektów realizowanych w ramach inicjatywy finansowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego – „Aktywny Senior Pomorze”.

## „Nigdy z tego nie zrezygnuję”

Zaczęłam uczęszczać na zajęcia UTW Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku w 2017 r., 10 lat po przejściu na emeryturę – opowiada o swoich doświadczeniach pani Wanda

Czarnecka, 70-letnia seniorka z Gdańska. Zapisalam się od razu, kiedy tylko dowiedziałam się, że są takie zajęcia. Bardzo mi pomagają. Mamy wspaniałych instruktorów, z którymi zajęcia dają nam dużo zdrowia. Są tak świetnie prowadzone, że potem można wyniesioną z nich wiedzę wykorzystać indywidualnie, na spacerach czy w domu.

Pani Wanda chwali nordic walking: Wspaniałe zajęcia! Zaczęłam na nie chodzić, przeszedłam zawał i szybko po zawale wróciłam do chodzenia z kijkami. Na gyrokinesis też chodziłam. Tyle zajęć, a miesięczna opłata za nie nie przekroczyła 100 zł. Panie, które przychodzą ćwiczyć, mają niekiedy ponad 80 lat. Jedna z nich, 85-letnia, robi dwa okrążenia z kijkami do nordic walking, podczas gdy my robimy jedno.

Wanda Czarnecka pokochała sport już jako nastolatka. Od 14. do 20. roku życia grała w koszykówkę w KS Spójnia Gdańsk. W tym czasie zawodniczką sekcji koszykarskiej klubu dwa razy sięgnęły po wicemistrzostwo Polski. Sport uczył mnie życia – stwierdza seniorka. Do dziś utrzymuje kontakt z koleżankami koszykarkami. Choć wcześniej zakończyła sportową karierę, to – jak mówi – miała bardzo ciekawą pracę zawodową: Naprawiałam telefony. Pracowałam na urządzeniach – przełącznicach, cały czas byłam w ruchu, dosłownie biegalam po drabinach.

Dzięki zajęciom na UTW Wanda Czarnecka poznała wiele nowych koleżanek: Wydzwaniamy do siebie, wysyłamy SMS-y, umawiamy się na zajęcia. Cały czas utrzymujemy ze sobą kontakt. Te zajęcia to same plusy. Ruch pobudza człowieka do życia! Czasem chodzę też do Dzielnicowego Centrum Sportu na siatkówkę, ale UTW na AWF-ie nic nie zastąpi. Nigdy z tego nie zrezygnuję.

# Urodzona do zdrowego życia

**Nie jada słodczy ani tłustych potraw. Nieobce są jej problemy: niedawno nadwyrężyła bark podczas pracy w ogrodzie, ma wszczepiony rozrusznik serca, a kilka lat temu przeszła wylew podczaszkowy. Mimo to Helena Norowicz przez całe życie codziennie ćwiczy. Nadal potrafi zrobić szpagat i wciąż pracuje jako aktorka i modelka. Ma 88 lat.**

**H**elena Norowicz ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Filmową, Telewizyjną i Teatralną im. Leona Schillera w Łodzi w 1958 r. Niedługo później ją i jej przyjaciół z roku – Jadwigę Barańską i Andrzeja Kopiczyńskiego – ściągają do stolicy Emil Chaberski. Był wówczas dyrektorem Teatru Klasycznego, który w 1972 r. przemianowano na Teatr Studio. Helena Norowicz przepracowała w nim 29 lat. Chociaż odeszła na emeryturę w wieku 67 lat, to wcale nie zrezygnowała z pracy. Nie gra już na scenie, ale w ostatnich latach oglądaliśmy ją m.in. w serialu „Na Wspólnej”, w filmach „Ciemno, prawie noc” i „Boże Ciało”, a w ubiegłym roku w jednej z nowel cyklu „Erotica 2022”.

## Bez szpagatu pora umierać

Helena Norowicz wychowała się w Koszalinie. Jako nastolatka uwielbiała chodzić do kina. Była zaprzeczona w wielkie filmowe gwiazdy, dzięki którym przenosiła się w inny świat. Nie wierzyła, że ma jakąkolwiek szansę, by zostać aktorką, dlatego postanowiła studiować na Akademii Wychowania Fizycznego. Sport, szczególnie gimnastyka, był jej pasją od dziecka.

*To się zaczęło, kiedy pierwszy raz poszłam do cyrku. Mieszkaliśmy wtedy z rodziną na przedmieściach Koszalina w domu z ogrodem. I kiedy zobaczyłam, co akrobaci robią w cyrku ze swoim ciałem, postanowiłam nauczyć się robić to samo. I udało mi się, metodą prób i błędów. Byłam bardzo wygimnastykowana. Po lekcji pokazowej gimnastyki w szkole nauczycielka francuskiego powiedziała mi: „Norowicz, inteligencja to ty masz w nogach”. Szpagat robię do tej pory, po rozgrzewce, ale z mostka zrezygnowałam dawno temu, by nie ryzykować kontuzji, ponieważ aktor musi być zawsze w dobrej dyspozycji i zdrowiu, gotów do roli – mówi Helena Norowicz.*

W szkole średniej późniejsza aktorka trenowała siatkówkę: Razem z dziewczynami wygrałyśmy w 1953 r. udział w spartakiadzie szkół ogólnokształcących we Wrocławiu. Byłam już wówczas po maturze i złożyłam wcześniej dokumenty na warszawskiej AWF. Spartakiada trwała pięć dni i była piękną przygodą, choć nie zdobyłyśmy żadnego medalu. Ale kiedy z niej wróciłam, okazało się, że właśnie wtedy odbył się egzamin na Akademię. Dowiedziałam się tego z pisma, które wręczyła mi mama. Wiadomo było, że nikt egzaminu specjalnie dla mnie nie powtórzy. Nie wiedziałam, co mam ze sobą zrobić. Po maturze nic innego dla siebie nie zaplanowałam – wspomina nasza bohaterka. W tym samym czasie jej siostra wyjechała



Fot. Patrycja Toczyska

do Wrocławia, ponieważ jej mąż dostał tam nakaz pracy. Mama poradziła Helenie, by do niej pojechała, bo są tam Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i inne uczelnie, i na miejscu zdecydowała, co chce robić. Posłuchała.

We Wrocławiu młoda pasjonatka gry aktorskiej często chodziła do Teatru Polskiego (przed 1969 r. – Państwowego Teatru Dolnośląskiego), zachwycona jego repertuarem. Pewnego dnia przeczytała informację o naborze do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Łodzi. Na pierwsze spotkanie w tej sprawie należało się zgłosić właśnie do Teatru Polskiego. Proręktorką w PWST była wówczas Janina Mieczyska, artystka reprezentująca szkołę tańca wyzwolonego Isadory Duncan, choreografka i wybitny pedagog. Tak się zdarzyło, że – jak się później okazało – jechałam z nią tym samym tramwajem na wstępne przesłuchania do Teatru Polskiego, zupełnie o tym nie wiedząc. Dopiero w teatrze powiedziała mi, że przyglądała mi się i pomyślała, że właśnie takie dziewczyny jak ja powinny zdawać do szkoły teatralnej. Bardzo się ucieszyła, że przyjechałam na przesłuchanie – opowiada Helena Norowicz.

Po studiach i przenosinach do Warszawy młoda aktorka grała po trzy przedstawienia dziennie w Teatrze Klasycznym. To wymagało dobrej kondycji fizycznej. Na pierwszym i drugim roku

mieliśmy gimnastykę i inne zajęcia ruchowe, bo sprawność fizyczna jest dla aktora bardzo ważna. Tego, co ja potrafiłam zrobić, nie wymagano. Na przykład szpagatu. Postanowiłam, że kiedy już nie będę w stanie go zrobić, to uznam, że pora umierać.

## Dwie bułki i obiad

Przez całe życie waga aktorki wahała się o nie więcej niż 2–3 kg. Kiedy zdarzało się jej przytyć, to nawet te 2 kg więcej odczuwała jako ogromny dodatkowy ciężar.

*Przy wzroście 170 cm ważyłam najczęściej 54 kg. Mieszczę się w ubrania, które mam od 50 lat. Praca aktorki wymuszała na mnie konieczność spożywania lekkich posiłków. Rano szybkie śniadanie i próba w teatrze, potem obiad, później przed spektaklem lekkie podwieczorek, by na scenie nie doszło do jakiegś, nazwijmy to, nieprzewidzianej sytuacji... Poza tym nie należy marnować na trawienie energii potrzebnej do zagrania w spektaklu – tłumaczy aktorka.*

Ponadto Helena Norowicz unikała jedzenia późnym wieczorem, po przedstawieniu: Są ludzie, którzy najadają się wieczorem, lecz ja zawsze uważałam, że to niezdrowe. Chyba że, od czasu do czasu, idzie się na jakieś przyjęcie i sprawia się sobie

*uczę. Ale codzienne jedzenie o godz. 22.00 jest dla organizmu niedobre – twierdzi. Ona sama nie lubi tłustego jedzenia i nie przepada za słodyczami, chętnie za to sięga po nabiał, zwłaszcza żółte sery, i chude wędliny. Nigdy nie byłam łakoma. W sytuacjach stresu i osobistych problemów nie mogłam i nie mogę jeść. Odwrotnie niż wielu ludzi i inaczej niż moja koleżanka aktorka, która twierdziła ze śmiechem, że mam wredny charakter, bo jak można nie chcieć jeść!*

Helena Norowicz nie musiała się nigdy przymuszać do niczego, co zdrowe. Wygląda więc na to, że urodziła się do zdrowego życia. My przyzwyczajamy organizm do różnych rzeczy. Kiedy studiowałam, w latach 1954–58, czasy były biedne. Jedzenie na stołówce było takie sobie. Na śniadanie jadłam tam jedną bułkę, a drugą zabierałam na kolację. Jadłam też obiad. I tak przez cztery lata. Myślę, że właśnie tak wyrobiłam w sobie nawyk nieprzejadania się.

## Zachować sprawność

Helena Norowicz zawsze szybko chodziła. Mieszkając przy ul. Woronicza, wieczorem jeździła do pracy do Teatru Studio samochodem. Musiała być w Pałacu Kultury i Nauki o godz. 18.15. Stojąc w korkach, często denerwowała się możliwym spóźnieniem – tak bardzo, że postanowiła chodzić do pracy piechotą. Jeszcze po pięćdziesiątce codziennie wychodziła z domu na Mokotowie o godz. 17.30 i szybkim krokiem docierała w 45 minut do Śródmieścia.

*Pasję do ruchu trzeba w sobie wyhodować. I trzeba się ruszać mądrze. Jedną z moich czterech siostr chciała się kiedyś, dawno temu, przede mną popisać i zerwała mięsień. Cierpi z tego powodu do dzisiaj. Trudno przymusić się do ruchu komuś, kto nie odczuwa z niego żadnej przyjemności ani nie widzi potrzeby ruszania się – twierdzi aktorka. – Ale trzeba robić przynajmniej rzeczy podstawowe, by zachować sprawność. Wystarczy chodzić albo biegać, przebywać na świeżym powietrzu. Myślę, że wystarczy ćwiczyć kilkanaście minut dziennie, po pięć minut. Rano, by obudzić organizm, potem w południe i wieczorem. Jednak nie za późno. Mam teraz chyba nie najlepszą metodę gimnastykowania się o godz. 22.00. Nie są to ćwiczenia specjalnie obciążające, nie wymagają ode mnie ciężkiego wysiłku. Śniadanie w szpagacie jest bezpieczne, ponieważ pracują tylko mięśnie. I można je rozciągnąć. Kończę o 22.30. Zасыpiam około 1.00.*

Helena Norowicz długo w ogóle nie odczuwała zmęczenia. Zmieniło się to dopiero w ciągu dwóch ostatnich lat, po śmierci ukochanego męża, również aktora, Mariana Pyszniaka: Spowodowała u mnie szok. Mąż był jedynie 10 dni w szpitalu, kiedy zaczynała się pandemia. Miał już wszczepiony rozrusznik i bradykardię. Do tego problemy z płucami, bo palił całe życie. Zmarł w szpitalu 20 lutego 2020 r. o godzinie 2.20.

Aktorka nie lubi się leczyć i nie lubi chorować. Jeżeli nie jest złożona kompletną niemocą, to

z całych sił walczy z chorobą. Kilka lat temu, po wylewie podczaszkowym, spędziła w szpitalu zaledwie cztery dni.

## Czyste środowisko to siła i moc

Od przejścia na emeryturę Helena Norowicz jest przez cały czas gotowa do pracy: Nie odpuszczam. Ale nie spodziewałam się, że dostanę propozycję zostania modelką w wieku 81 lat i będę chodzić po wybiegu. Nie doszłoby do tego, gdyby nie jej rewelacyjna sprawność: Najważniejsza jest aktywność. Jeżeli ktoś leży w łóżku przez kilka dni, to już czwartego dnia, jeżeli wstanie, będzie osłabiony z powodu samego tylko leżenia. Powstało wiele opracowań na temat tego, co jest nam potrzebne, byśmy prawidłowo funkcjonowali. W tym względzie nie ma już żadnych tajemnic czy niedomówień. Żaden dietetyk nie zaleci nadmiernego folgowania sobie, a żaden lekarz bezruchu. Jeżeli nie chce nam się ruszać, powinniśmy wyznaczyć sobie cele, próbować małymi krokami, a przekonamy się, że możemy zrobić każdego dnia trochę więcej – radzi aktorka.



Fot. Szymon Aleksandrowicz, kolekcja Zuza Bart 2016

Jest też zdania, że aktywność fizyczną należy w dzieciach zaszczepić. Nie może zrozumieć mam, które załatwiają pociechom zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego.

*Poza tym nie można żyć tylko dla siebie. Trzeba mieć na uwadze innych, którym możemy udzielić wsparcia, bo i sami możemy potrzebować pomocy, nam też może się przydarzyć coś złego. Jak obywatelom Ukrainy, którzy muszą uciekać ze swojego kraju. Patrząc na nich, na dzieci i czuję tak ogromny smutek, jakby to mnie dotyczyło. Bo i ja, i moja rodzina musieliśmy po wybuchu wojny uciekać, pozostawić za sobą wszystko, do czego byliśmy przywiązani. Ale wcześniej, przed wojną, moje dzieciństwo było bardzo szczęśliwe. Dla rozwoju dziecka najważniejszych jest pięć pierwszych lat. Ja je spędziłam w lesie, na świeżym powietrzu. Mieszkaliśmy w leśniczówce dziadka na Wileńszczyźnie. Nie było elektryczności, tylko lampy karbidowe albo naftowe. Czyste środowisko, dorastanie wśród lasów i pół dały mi odporność, siłę i moc potrzebną do rozwoju – kwituje Helena Norowicz, która nie zwalnia tempa i ciągle podejmuje nowe wyzwania.*

# Taniec to panaceum na wszelkie troski

Rozmowa z **Adą Wantuch**, instruktorką w Tanecznym Klubie Seniora przy Nowohuckim Centrum Kultury



Zdjęcie: archiwum Nowohuckiego Centrum Kultury

społeczeństwo się starzeje, mamy dużo osób starszych, które nie bardzo wiedzą, co ze sobą zrobić na emeryturze. Zasugerowałam kierownictwu działu artystycznego NCK stworzenie Tanecznego Klubu Seniora. Pomysł został przyjęty z wielkim entuzjazmem, choć na początku nie byliśmy pewne, czy to się przyjmie. Mówi się, że osoby, które przechodzą na emeryturę, mają dużo czasu, a wcale tak nie jest – zajmują się wnukami, poza tym nie wszyscy mają chęć na taką dodatkową inicjatywę. Okazało się jednak, że gros osób chciało i zaczęło uczęszczać do TKS. Była to grupa licząca ponad 20 osób, głównie małżeństwa. Z biegiem lat dołączali nowi ludzie, powstawały nowe grupy, a ta pierwsza stała się grupą zaawansowaną. I tak to już trwa dziesięć lat.

Nieraz pytałam seniorów, jak to się stało, że zdecydowali się przyjść do NCK na zajęcia taneczne, trwające od października do czerwca. Słyszałam wiele różnych odpowiedzi. Niektórzy mówili, że zawsze chcieli nauczyć się tańczyć, ale życie niestety nie stworzyło im do tego warunków, bo dzieci, rodzina... Taniec ciągle schodził na plan dalszy. Dlatego będąc na emeryturze lub tuż przed nią, stwierdzili, że czas zrealizować to marzenie. Były też odpowiedzi, że ktoś chciał się przekonać, na co jeszcze go stać.

**Prof. Marian Wiczysty, tancerz, choreograf i pedagog, powiedział: „Tańczyć może każdy”. Każdy – czyli nawet ten najstarszy?**

To nie tylko powiedzenie, ale też tytuł książki profesora, w której szczegółowo opisuje tańce, opowiada o ich historii. Niektóre osoby zapisały się na zajęcia taneczne, ponieważ stwierdziły, że mają potrzebę ruchu, a taniec to bezpieczna forma. Prócz ruchu jest jeszcze muzyka – a więc aspekt relaksacyjny, wypoczynkowy. Inne osoby, które np. owdowiały, chciały mieć kontakt z ludźmi – mamy zatem aspekt społeczny. To było wielkie zaskoczenie dla samych seniorów, bo nie przypuszczali, że w dojrzałym wieku można poznać nowe osoby, a nawet się zaprzyjaźnić. Spotykają się nie tylko na zajęciach – wyjeżdżają wspólnie na wakacje, odwiedzają się, czasem pójść gdzieś wspólnie zatańczyć.

Wracając do książki: „Tańczyć może każdy” to książka o tańcu wycynowym. Profesor pisał o tym, jak tańczyć, jak zachowywać się na parkiecie, jak prosić do tańca, jak

prowadzić partnerkę. Często – i to zwłaszcza mężczyźni – mówią: „Nie wiem, nie umiem, nie podoba mi się”, bo właśnie nie wiedzą, jak się zachować. Jednej rzeczy nie przewidział prof. Wiczysty: że w pewnym momencie na świecie pojawi się taniec na wózkach inwalidzkich. Osoby niepełnosprawne też mogą tańczyć!

**Kto bierze udział w prowadzonych przez panią zajęciach? Taniec to chyba domena kobiet?**

Tak, z praktyki widzę, że większą aktywność wykazują panie. Nawet gdy przychodzą małżeństwa, to inicjatorką jest kobieta. Mężowie się poddają, a potem są zadowoleni, cieszą się. Jednak muszę powiedzieć, że w tym roku, podobnie jak w poprzednim, przychodzi więcej panów! To nietypowa sytuacja. Dzwonię wtedy do pań, które kiedyś chciały chodzić na zajęcia, ale niestety nie miały partnera, że pojawiła się okazja.

Jest też taka forma tańca, z której korzystają panie bez partnerów: taniec w kręgu. Prowadzę z niego zajęcia na UTW Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II i cieszą się one wielką popularnością. Oczywiście mogą na nie przychodzić panowie, bo to nie jest taniec towarzyski. Tańczymy po kole. Mamy także tańce integracyjne przy muzyce folkowej. Wędrujemy muzycznie po całym świecie! To świetna forma ruchu.

**Czy starszego pana trudno przekonać do tańca? Co motywuje seniorów do pląsów na parkiecie?**

Przede wszystkim potrzeba ruchu, a w połączeniu z muzyką – relaksu. Na pewno też kontakt z innymi osobami, możliwość wypełnienia czasu. Poza tym niektórzy chcą się nauczyć tańczyć – bo są osoby, które tego nie potrafią, zaczynają od kroków podstawowych.

**Czy uczestnicy kursu szybko robią postępy? A może jest o nie trudniej w przypadku osób starszych?**

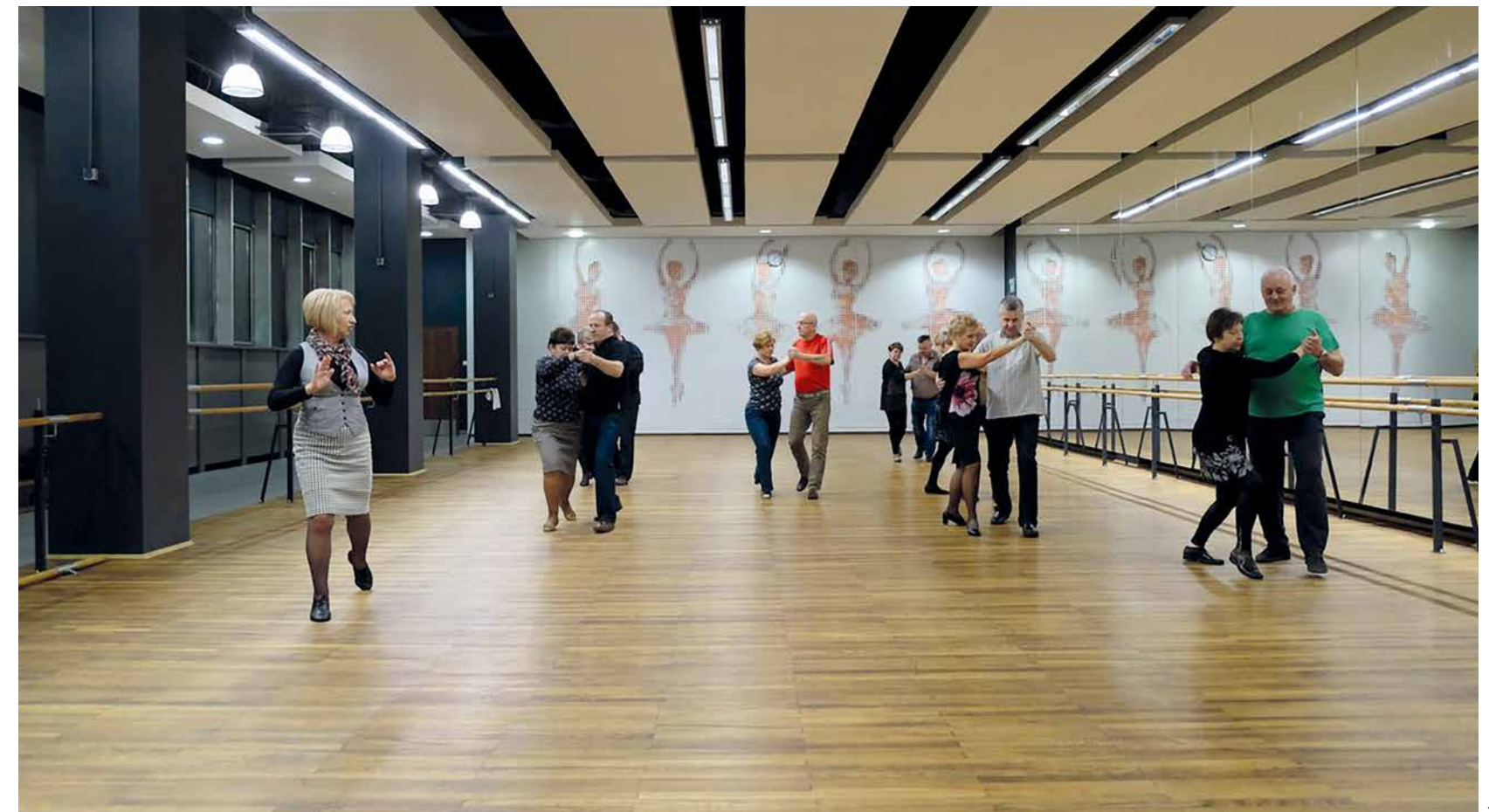
Mam na zajęciach osoby po siedemdziesiątce, był nawet pan, który miał 92 lata. Wiek to na pewno nie przeszkoda. Przeszkodą może być ograniczona sprawność ruchowa, jeśli ktoś ma dolegliwości, które sprawiają, że według lekarza taniec nie jest wskazany. Ale

większość osób wykazuje aktywność ruchową umożliwiającą uczęszczanie na zajęcia taneczne.

Jeśli zaś chodzi o umiejętności – zawsze zaczynamy od podstaw, od najprostszych ćwiczeń. Każdy z nas jest indywidualnością, inaczej słyszy muzykę, jest bardziej lub mniej muzyczny. Jedne osoby mają lepszą koordynację ruchową i przestrzenną, inne gorszą. Różniemy się także umiejętnościami tańczenia z drugą osobą, dyscyplinowania własnego ruchu. Jeśli coś początkowo sprawia trudność, to po jakimś czasie przestaje – wiadomo: trening czyni mistrza. Są też osoby, które tylko chcą się sprawdzić lub chcą nauczyć się tańczyć, bo mają w perspektywie wesele albo jakiś wyjazd, gdzie będą tańce – i one zostają z nami na krótko. Ale generalnie w TKS ludzie są cały czas. Oprócz zajęć tanecznych mamy również bale – organizujemy je od co najmniej ośmiu lat, choć oczywiście pandemia koronawirusa to przerwała.

**Taka impreza jak bal cieszy się z pewnością dużym zainteresowaniem seniorów. Jak wyglądają przygotowania?**

Tak, oczywiście, bale cieszą się wielką popularnością. To impreza zamknięta, jedynie dla uczestników naszych zajęć, TKS. A jak wyglądają przygotowania? Każdy się przebiera, przygotowuje strój, na balu wybieramy króla i królową. Stroje są bardzo ciekawe. Także „catering” wygląda interesująco – każda para przynosi coś domowej roboty, coś, co najlepiej im wychodzi. Jest więc przepyszne jedzenie, bo każdy stara się przygotować jakiś smakołyk.



Zdjęcie: archiwum Nowohuckiego Centrum Kultury

**„Wstydzę się”, „taniec nie jest dla mnie” – czy słyszała pani takie argumenty? Co na nie odpowiedzieć?**

Że warto spróbować! To, że nasz umysł cały czas pracuje i jest w nas potrzeba ruchu – to już poważny argument „za”. Mamy różne stopnie zaawansowania i zawsze jakaś grupa zaczyna od początku. Zachęcam, by przyjść, usiąść, zobaczyć, może włączyć się z czasem. Nawet jeśli ktoś początkowo jest sceptyczny, to zwykle po kilku, kilkunastu minutach pyta, czy on też może stanąć na parkiecie. Zaproszenie jest zawsze aktualne! W przypadku tańców w kręgu jakieś panie wzięły ulotkę, zainteresowały się, przyszły na zajęcia i potem powiedziały mi, że nie spodziewały się czegoś tak wspaniałego. Naprawdę warto tańczyć!

Ja sama uwielbiam zajęcia z seniorami, tęsknię za nimi, gdy są wakacje. Prowadzę czasem moich seniorów do pokazów tanecznych, np. w domach pomocy społecznej, by pokazali, jak można nauczyć się tańczyć, by umilić innym czas. Niektórzy widzowie są zaskoczeni, że można tak tańczyć w takim wieku! Bierzą też niekiedy udział w Senioraliach, jeżdżymy na warsztaty taneczne – w tym roku byliśmy w Krynicy. Czyli taniec to jest jednak magia!

**Ada Wantuch** – trenerka i nauczycielka tańca towarzyskiego, sędzia klasy międzynarodowej PTT i IDSF. Posiada uprawnienia sędziego kat. „I” Free Style i sędziego Rock’n’Rolla. Była tancerką międzynarodowej klasy S w tańcach latynoamerykańskich i standardowych (21 tytułów mistrzowskich), reprezentowała Polskę na turniejach międzynarodowych, tańczyła w barwach polskiego i belgijskiego związków tanecznych. Pedagog z wieloletnim doświadczeniem. Instruktorka w Tanecznym Klubie Seniora przy Nowohuckim Centrum Kultury.

# Podejście seniorów do własnego zdrowia już się zmienia

Małe zmiany, takie jak picie wody, zdrowa dieta, systematyczna aktywność fizyczna i regularne badania, mogą dać duże efekty – rozmawiamy z **lek. med. Martą Krawczyk** z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Endokrynologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego o zdrowiu seniora.



Zródło: 123RF

## Czy senior systematycznie dbający o kondycję jest zdrowszy, silniejszy, odporniejszy na infekcje?

Opiekuję się sporą grupą osób w wieku senioralnym zarówno w szpitalu, jak i w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie moich obserwacji mogę jednoznacznie stwierdzić, że aktywni seniorzy są w lepszej formie fizycznej i psychicznej niż ich rozleniwieni, beczynni rówieśnicy.

Osoby regularnie podejmujące aktywność rzadziej cierpią na zespół kruchości kości, który pojawia się, kiedy organizm się starzeje. Chcę przy tym podkreślić, że kiedy mówię o aktywności, mam na myśli zwykłe, ale codzienne spacerowanie. Sześćdziesięcioletni, którzy systematycznie się ruszają, mają więcej pozytywnej energii, motywacji i chęci

do życia, do nowych doświadczeń, są bardziej otwarci, cieszą się dobrym nastrojem. Żyją i roją lepiej.

Zauważyłam też, że świadomych seniorów rzadko dotyczy polipragmazja, czyli wielolekowość. Uważniej stosują leki i lepiej realizują zalecenia lekarskie.

## Wielolekowość to trudny temat dla osoby w podeszłym wieku, która często musi stosować kilka leków i jest pod opieką różnych specjalistów. Łatwo się w tym pogubić.

Tak, a pandemia niestety pogłębiła ten problem. Niejednokrotnie przyjmowałam na oddział osoby, które po teleporadach udzielonych przez kilku niezależnych lekarzy przyjmowały leki o podobnym działaniu. Dochodziło do

niepożądanych reakcji, niezbędna była nawet hospitalizacja. Dlatego w rozmowie z lekarzem warto wspominać o wszystkich branych lekach i rozważnie podchodzić do ich przyjmowania.

## Czy wśród pani pacjentów więcej jest seniorów aktywnych, czy pasywnych?

Chcę wierzyć, że więcej jest seniorów aktywnych. Ale wciąż osoby starsze, które mieszkają w blokach w dużych miastach, są narażone na brak aktywności fizycznej bardziej niż seniorzy z wiejskich obszarów. Ci, którzy mają własne ogródki, dłużej pozostają aktywni. Łatwiej im zorganizować się i wyjść na podwórko, a dzięki temu są w lepszej kondycji. Cieszy jednak fakt, że jest coraz więcej edukacyjnych, sportowych projektów zaadresowanych do seniorów. Podejście do własnego zdrowia będzie się zmieniać. Już się zmienia.

## A dlaczego seniorzy nie chcą pić wody?

Jednym z mechanizmów w procesie starzenia się jest tzw. upośledzenie pragnienia. Seniorzy rzeczywiście nie mają ochoty na picie. Odwodnienie ma jednak dotkliwe skutki: zawroty i bóle głowy, omdlenia. Nie zapominajmy, że nawet małe zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej mogą zaostrzyć istniejące choroby. Dbajmy zwłaszcza o picie wody w okresie upałów. Ważne jest też to, jaką wodę pije senior. Często z przyzwyczajenia sięga tylko po przegotowaną wodę z czajnika.

## A to nie jest wskazane?

Przegotowana woda nie nawadnia organizmu jak należy. Żeby utrzymać wodę w komórkach, trzeba ją wzbogacić, np. o szczyptę soli. Woda z dodatkiem soli naturalnej jest dużo lepiej wchłaniana i wykorzystywana przez organizm.

## Jak zatem prawidłowo pić?

Osoby cierpiące na zaawansowaną niewydolność serca nie powinny przesadzać z piciem. Najczęściej o tym wiedzą, bo są informowane przez kardiologów. Z kolei seniorzy, którzy w przeszłości mieli kamicy nerkową i cierpieli na kolkę, powinni sięgać tylko po wodę niskowapniową. Osoby bez przeciwwskazań powinny pić 1,5–2 l płynów dziennie.

## A co z wodą prosto z kranu i przefiltrowaną?

Pokuszę się o zalecenie, aby dodać do niej elektrolity bądź naturalną sól.

## Czy soki i herbaty nawadniają organizm w odpowiednim stopniu?

Myszę że tak. Jak najbardziej polecam soki warzywne i owocowe, bo dostarczają również składników mineralnych.

## A jak powinna wyglądać właściwa dieta seniora?

Dieta musi być zróżnicowana, zbilansowana, bogata w wapń, bo w tym wieku częściej występuje osteoporoza. Seniorzy powinni jeść sery, produkty mleczne. Jeśli cierpią na nadciśnienie tętnicze, muszą z kolei zwracać uwagę na to, aby nie przesadzać ze spożywaniem słonych dań.

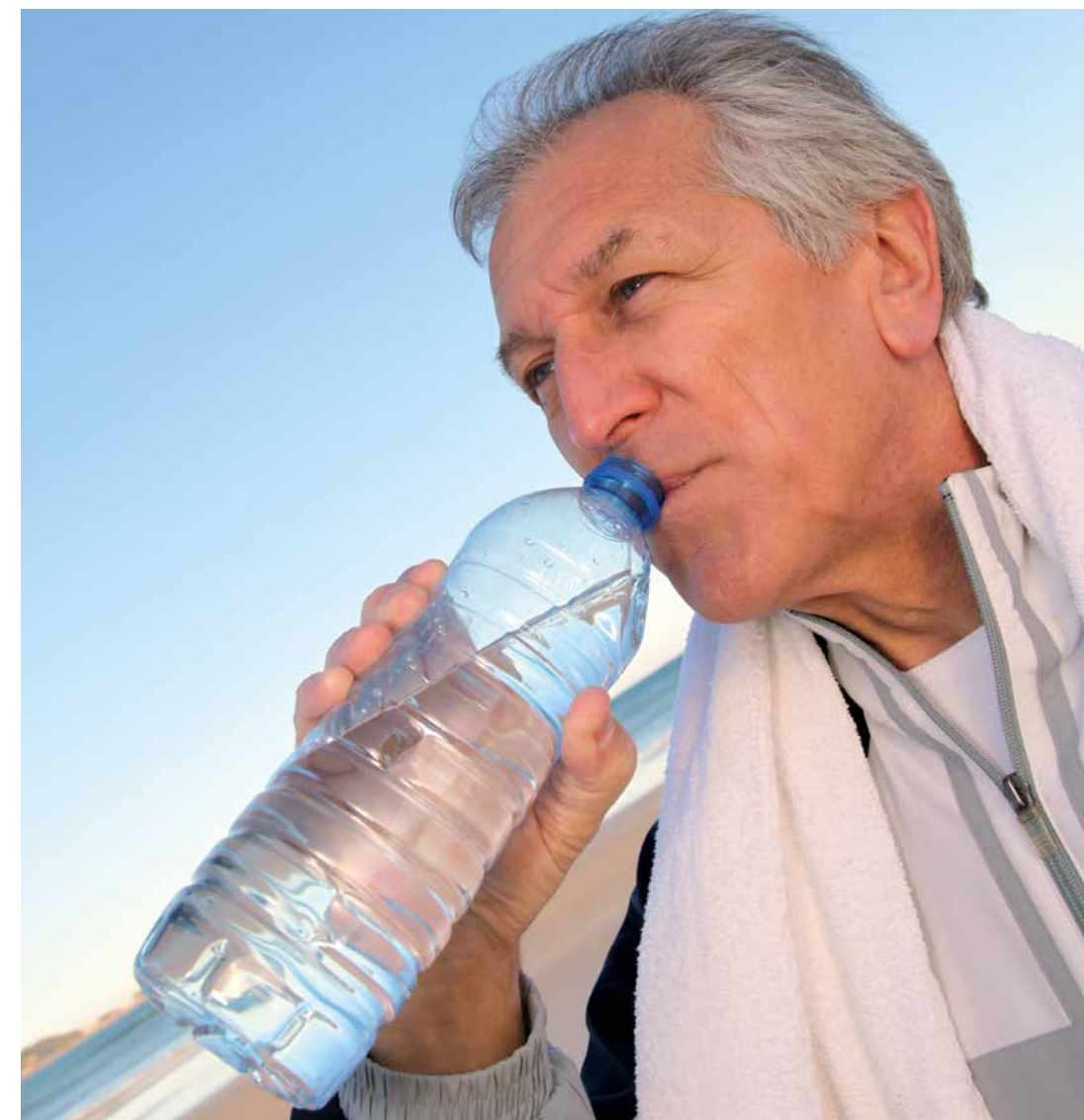
Seniorzy często cierpią na zaburzenia przewodu pokarmowego, męczą ich zaparcia. Dla lepszej perystaltyki jelit ważny jest błonnik. Obfitują w niego biała i czerwona fasola, groch, bób, a także suszone owoce – śliwki czy morele. Warto również jeść owsiankę, kaszę gryczaną, pieczywo pełnoziarniste.

## Jakie błędy związane z dietą najczęściej popełniają seniorzy?

Zauważyłam, że osoby starsze zbyt obficie słodzą napoje – wsypują do herbaty nawet



*Osoby cierpiące na zaawansowaną niewydolność serca nie powinny przesadzać, jeśli chodzi o ilość wypijanej wody. Najczęściej o tym wiedzą, bo są informowane przez kardiologów. Z kolei seniorzy, którzy w przeszłości mieli kamicy nerkową i cierpieli na kolkę, powinni sięgać tylko po wodę niskowapniową. Osoby bez przeciwwskazań powinny pić 1,5–2 l płynów dziennie.*



Zródło: 123RF

pięć łyżeczek cukru, i tak kilka razy dziennie. Warto znacznie zmniejszyć tę ilość. Lepiej by było też mieć mniej masła na kromce – nie rezygnujmy z niego całkiem, ale warstwa powinna być cieńsza. Jeśli ktoś cierpi na kamicy pęcherzyka żółciowego, nie powinien zjadać się tłustymi i smażonymi daniami, lecz postawić na gotowane. Z kolei

cukrzycy zgodnie z regułą przekory pochłaniają olbrzymie porcje słodczy, a tego im absolutnie nie wolno.

Warto także dodać: nie ograniczajmy się do 2–3 obfitych posiłków dziennie. Rozsądnie jest ułożyć dietę tak, aby na dobę zapewnić sobie 4–5 mniejszych posiłków.

# Na początku słyśmy, że tylko nart nam brakuje

Rozmowa z **Bożeną Krywald**, członkinią grupy nordic walking z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wejherowie



**Skąd wziął się w Wejherowie pomysł na taką aktywność dla seniorów jak nordic walking?**

Jak wiadomo, nordic walking pochodzi ze Skandynawii. U nas wszystko zaczęło się w 2006–2007 r. Nauczyciel z miejscowego ogólniaka, którego nazwiska nie pamiętam, pasjonat tej aktywności, zachęcił do niej tu-tejszych ludzi. To nie był wielki wysiłek, jak bieganie czy siłownia, tylko połączenie przyjemnego z pożytecznym. Podczas spaceru ten pan opowiadał kobietom o zaletach dyscypliny, która wówczas dopiero przybyła do naszego kraju. Utworzyła się grupka ośmiu osób, które chętnie się zaangażowały. Powoli nordic walking zaczął wchodzić w program Uniwersytetu Trzeciego Wieku i co roku ta grupka się zwiększała.

**W jakim wieku są uczestnicy?**

Przekrój wiekowy jest znaczny. Najstarsze panie są z roczników 1935 i 1937.

**Czyli mają odpowiednio 87 i 85 lat!**

Tak, i proszę mi wierzyć: nawet na co dzień wędrują z kijkami, bo to pomaga im zachować równowagę i daje poczucie bezpieczeństwa. Spotykam je często na mieście – a Wejherowo nie jest duże – i zawsze widzę je z kijkami.

**Jakie były początki prowadzonych przez UTW spacerów z kijkami? Czy seniorzy od razu zainteresowali się sportem o obco brzmiącej nazwie?**

Na początku wszyscy podchodzili do tego sceptycznie. „Co, z kijkami będziemy maszerować?”, „O, tylko nart im brakuje!” – takie były głosy. Ale panie, które spróbowały, zaczęły opowiadać swoim koleżankom, że to fajna sprawa. Zaczęły umawiać się i spotykać prywatnie, w parku. Wtedy ze strony UTW pojawiła się inicjatywa, że należałoby wytypować kogoś do poprowadzenia. Pani Lusja Lenc była już profesjonalnie przeszkolona i zaangażowała się w to. Potem przeprowadziła przez wiele, wiele lat, dopóki zdrowie jej dopisywało. Liczebność grupy dochodziła do 25–26 osób. W pewnym momencie grupa podzieliła się na trzy mniejsze, ze względu na sprawność fizyczną. Najstarsze seniorki spacerują po parku w Wejherowie. Prowadzi je pani Zdzisława Obrębska, rocznik '43, więc ma swoje lata, ale posiada odpowiednie uprawnienia. Kobiety są

w podobnym wieku, mentalnie i fizycznie do siebie zbliżone. Wędrują w każdą środę, jeśli nie pada. Dla nich to ważny punkt tygodnia.

**A dwie pozostałe grupy...**

Działa u nas Polska Federacja Nordic Walking, której prezesem jest pan Olgierd Bojke. W 2014 r. zgłosił się do Wejherowa z pokazem, jak należy prawidłowo chodzić, jak trzymać kijki. Tak zaczęła się nasza współpraca. Część ludzi przeszła właśnie do Federacji, wędrują z tym panem. Trzecią grupę, też stowarzyszenie nordic walkingu, prowadzi pani Krystyna PISAŁA – w tej chwili przejął jej syn, Michał PISAŁA. I ja do tej grupy należę. Wędrujemy po okolicach Wejherowa, po górach, bo jest u nas Kalwaria Wejherowska i są tzw. wzgórze morenowe, na trasach o długości 8–10 km. Uczestnicy to członkowie Stowarzyszenia Wejherowskiego UTW i osoby z miasta. Założycielka nie czerpie z tego żadnych finansowych korzyści, w ramach współpracy z UTW możemy po prostu do niej iść i z nią wędrować.

**Jaki teren jest najlepszy do nordic walkingu? Gdzie seniorzy najchętniej maszerują z kijkami: w miejskim parku, w lesie, po górach, a może po prostu osiedlowymi alejkami?**

Z doświadczenia powiem, że najgorzej chodzi się po asfaltowych drogach, bo podłoże jest twarde, więc trzeba mieć specjalne obuwie, które odbija. Jeżeli idzie się po miejskim trakcie, kijki muszą mieć założone „buciki”, bo stukają, i już jest inna sprężystość. Najlepiej chodzić się po ubitych, szutrowych drogach, alejkach, w lesie. Do chodzenia po górach trzeba mieć większą sprawność ze względu na ciśnienie i odpowiedni kąt nachylenia. Należy też wiedzieć, jak się schodzi z góry, bo to wbrew pozorom nie jest takie łatwe: kije wysuwa się wtedy do przodu, są zabezpieczeniem. Generalnie grupa 75+ spaceruje właśnie po alejkach, wzdłuż Kalwarii, gdzie są przepiękne drogi.

**Ile osób uczestniczy w zajęciach?**

W grupie senierek jest 17 osób. Z różnych przyczyn czasami wędruje ich 10, czasami 6, bo dzisiaj np. któraś ma lekarza albo źle się czuje. Ale ogólnie można założyć, że w tej najstarszej grupie chodzi 15 osób. W grupie, w której chodzę ja, jest 20 czynnych osób. Do tego są osoby, które intensywnie chodzą z Federacją pana Olgierda Bojke.



**Czyli można powiedzieć, że to trzy klasy...**

Trzy profesjonalne klasy.

**Co jest główną motywacją dla seniorów? Dlaczego chcą uczestniczyć w takich aktywnościach jak nordic walking?**

Przed wszystkim mają świadomość, że ruch to zdrowie. Poza tym: spotkania. Podczas wędrówek nawiązują się znajomości, można wymienić się doświadczeniami, porozmawiać – a to o grzybach, a to o różnych sezonowych sprawach, a to o chorobach. Można zażartować, że to takie kółko „adoracji i wspomagania”. Panie są ze sobą mocno zżyte. Często je spotykam, bo Uniwersytet i rynek naszego miasta są blisko – widzę je na ławeczkach, jeżeli jest pogoda, albo w ogródku przy kawiarni-cukierni, dokąd idą w nagrodę, że przeszły dzisiaj 5 czy 6 km. Kalorie są nieważne! (śmiech) Ważne jest właśnie spotkanie.

**Czyli podczas zajęć nawiązują się relacje towarzyskie, które rozwijają się także poza nimi.**

Tak, ja sama nawiązałam dwie wspaniałe relacje. Przed wszystkim znalazłam męża! (śmiech) Znalazłam też przyjaciółkę, właśnie poprzez wspólne wyjazdy. Przez wiele lat byłam koordynatorem sportu i turystyki pieszej na naszym Uniwersytecie, prowadziłam grupę turystyczną Wejherowskie Trampy, którą w tej chwili przejęła koleżanka. Nie sposób ze wszystkimi się przyjaźnić, ale kolegować – jak najbardziej. W grupie, w której jestem od 2012 r., widzę np. wspaniałą przyjaźń dwóch pań w wieku mojej mamy. One się tak wspierają! Na wszystkich wycieczkach autokarowych czy zlotach turystyki pieszej są razem. Zawsze! Jak jedna z nich miała operację, to

druga chodziła do niej z obiadem. To bardzo, bardzo potrzebne – i sport, i wspólne wyjścia. Fajna sprawa, naprawdę!

**Czy spacerować z kijkami można w każdą pogodę? Co z deszczem, śniegiem lub mrozem?**

Jeżeli jest wichura, to wiadomo, że spotykamy się w kawiarni. Mamy również gimnastykę dla seniorów.

**Wtedy, gdy nie można wyjść ze względu na złą pogodę?**

Tak, albo gdy groziłoby to poślizgnięciem itp. Ale widzę, że kiedy wyjścia są odwołane, panie i tak spotykają się w mniejszych grupkach. Chęć i potrzeba spotkania się z drugim człowiekiem są u nich bardzo duże.

**Czy w ramach waszej działalności organizowane są jakieś rywalizacje, rajdy, zawody? A może zapraszacie do wspólnych marszów inne UTW?**

Współpracujemy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku z Choczewa, który co roku wspólnie z Fundacją Anny Dymnej organizuje „kilometry dobra”. Idzie się plażą, każdy jest podłączony pod specjalny licznik. Nasza grupa załatwia autokar i jedziemy. W tym roku w czerwcu trzy najstarsze panie pojechały właśnie na tę trasę. I przeszły 11 km!

Z kolei w październiku Wejherowo było Europejską Stolicą Nordic Walking. Zgłosiło się wiele państw, a wybrano właśnie nas, bo stworzono tu najpiękniejsze trasy dla profesjonalistów. My też uczestniczyliśmy w kró-

ciutkim, czterokilometrowym przejściu. Znaczyliśmy w ten sposób swoją obecność.

Co roku 11 listopada odbywa się niepodległościowy marsz nordic walking. Organizuje go pani Krystyna PISAŁA. Najpierw jest uroczysta akademii na placu, przemawia prezydent itd., później wspólna gimnastyka, rozruszanie i ruszamy w trasę liczącą 8–9 km. Panie, które nie są aż tak sprawne fizycznie, po ok. 3 km zawracają. Brałam udział już w 10 takich rajdach niepodległości. Często też u nas w parku są organizowane imprezy, jeśli nie przez Federację pana Olgierda Bojke, to przez panią Krystynę PISAŁA. Mamy nawet marsze mikołajkowe: zakładamy czapki mikołajowe i ruszamy z kijkami, ile kto da radę. Później jest ognisko, pieczenie kiełbasy, biesiadowanie.

**Jak zachęcić starsze osoby do aktywności takiej jak nordic walking? Dlaczego warto spróbować?**

Przed wszystkim ze względu na zdrowie. Do starszych ludzi dociera argument: „To ci pomoże!”. Poza tym nordic walking daje możliwość spotkania z drugą osobą, wymiany uwag, rozmów na różne tematy. Nielatwo wyciągnąć ludzi z domów. My np. często zapraszamy tak: „Przyjdź! Zobacz! Będzie ci się podobało, to zostaniesz. A jeśli stwierdzisz, że to nie dla ciebie – nikt cię nie zmusza”. Ludzie boją się ośmieszenia, np. tego, co po wesołości. Ale gdy taki ktoś przyjdzie do parku na pierwsze spotkanie organizacyjne i zobaczy, że są starsze osoby, czasami trochę przygarbione, a jednak wędrujące i niebojące się, że zostaną wysmiane, to pomoże. Trzeba głośno na ten temat mówić i zachęcać, ludzie się wtedy otwierają!



# Osteopatia jest skierowana do każdego

Rozmowa z **Anną Turbańską-Bojdą**, fizjoterapeutką i osteopatką, absolwentką AWF w Krakowie i Polskiej Akademii Osteopatii OSTEON w Warszawie

**Osteopatia jako metoda terapeutyczna i gałąź medycyny nie jest jeszcze w Polsce tak popularna jak na Zachodzie, zwłaszcza w USA, gdzie powstała ponad 100 lat temu. Dlaczego polski pacjent miałby w leczeniu swoich schorzeń wybrać osteopatę, a nie dobrze mu znanego fizjoterapeutę?**

Osteopatia nie jest jeszcze w Polsce dobrze znana, ale zyskuje na popularności. Sporo osób już o niej słyszało, choć nie do końca wie, co to jest. Osteopatia to forma terapii manualnej, która traktuje organizm człowieka holistycznie. I to stanowi jej wyróżnik – całościowe spojrzenie na pacjenta. Jej fundamenty opierają się na medycynie ogólnej. Osteopatą może zostać fizjoterapeuta lub lekarz, gdyż osteopatię studiuje się podyplomowo. Zatem każdy osteopata zazwyczaj i tak jest fizjoterapeutą. Kiedy przychodzi do mnie pacjent, wybieram te metody działania, które uważam za najlepsze w jego przypadku – mogą to być techniki zarówno fizjoterapeutyczne, jak i osteopatyczne.

**Lekarzowi albo fizjoterapeutcie chcącemu zostać osteopatą nie wystarczy szkolenie?**

Takiemu, który chce zostać profesjonalnym osteopatą, nie wystarczy. Wielu fizjoterapeutów szkoli się w zakresie stosowania technik osteopatycznych na różnego rodzaju kursach. Takie

szkolenia są dość krótkie, a co za tym idzie – nie pozwalają zgłębić danego zagadnienia wielopłaszczyznowo. Kilkuletnie studia dają tę możliwość. Pozwalają bardziej interdyscyplinarnie spojrzeć na pacjenta. Ja ukończyłam pięcioletnie studia podyplomowe w Polskiej Akademii Osteopatii OSTEON w Warszawie. W Polsce niestety stan prawny zawodu osteopaty wciąż nie jest uregulowany. Dopiero stosunkowo niedawno uregulowano profesję fizjoterapeuty. Obawiam się, że osteopaci będą musieli jeszcze długo poczekać na swoją kolej.

**Najlepiej więc, jeżeli przed wizytą u osteopaty sprawdzimy jego rzeczywiste kompetencje w internecie albo spojrzymy na dyplomy w gabinecie.**

Tak, koniecznie.

**W leczeniu jakich schorzeń osteopata może pomóc?**

To trudne pytanie, ponieważ osteopatia to szerokie pojęcie. Istnieje np. osteopatia pediatryczna, która zajmuje się leczeniem niemowląt zaraz po urodzeniu, nawet w trzeciej dobie po traumatycznych porodach z wykorzystaniem kleszczy czy próżnościągów, co niekiedy skutkuje powikłaniami u dzieci. Ja nie leczę dzieci, ale sama chodziłam ze swoją córeczką do



Zródło: archiwum prywatne

osteopaty, który bardzo nam pomógł. Osteopatia jest skierowana do każdego pacjenta, ponieważ mamy wiele specjalizacji. Są osteopaci pracujący z zaburzeniami immunologicznymi czy osteopaci uroginologiczni. To szeroka wiedza.

**Czy osteopatia zajmuje się leczeniem dolegliwości bólowych?**

Tak, ale nie wszystkich. Są różne rodzaje bólu i najpierw należy stwierdzić, co go powoduje. Ból wieńcowy świadczy o zawale, a ból głowy może świadczyć o udarze. Jeżeli przychodzi do mnie pacjent z bólem lewej ręki i mówi, że rano miał też dolegliwości w klatce piersiowej, to odsyłam go do szpitalnej izby przyjęć. Przed podjęciem leczenia osteopata musi przeprowadzić szeroki wywiad, by wiedzieć, czy może przyjąć pacjenta, a następnie musi potwierdzić to w badaniu klinicznym. W przypadku wspomnianego bólu ręki trzeba jeszcze zmierzyć ciśnienie i tętno. Jeżeli do złych wyników dochodzi potliwość, to pacjent musi natychmiast jechać do szpitala. Ale jeśli to ból barku spowodowany kontuzją podczas treningu, to jest to pacjent dla mnie.

Podczas moich studiów dużo uczyliśmy się o tym, jak właściwie zdiagnozować pacjenta. Istnieje specjalny dział medycyny: semiologia, która stanowi naukę o objawach w kontekście rozpoznawania chorób. Pacjent uskarżający się na ból w pachwinie może mieć przepuklinę, zwyrodnienie stawu biodrowego, ale może też mieć nowotwór, do tego powiększone węzły chłonne czy obrzęk. To wszystko ustala się podczas wywiadu i badania klinicznego.

**Z jakimi schorzeniami pacjenci zgłaszają się do pani najczęściej?**

Pracuję zazwyczaj z pacjentami stosunkowo młodymi, mającymi różnego rodzaju przeciężenia spowodowane treningami.

**Czy bywają pacjenci ze schorzeniami, których leczenia się pani nie podejmuje, choć nie zagrażają bezpośrednio ich życiu?**

Oczywiście. Trzeba znać zakres swoich kompetencji. Wszystko zależy od tego, z czym pacjent przychodzi do gabinetu, każde należy traktować indywidualnie. Często możemy pomóc zniwelować dolegliwości bólowe w danej cho-

Zródło: 123RF



robie, jednak jej samej nie wyleczymy. Dobrym przykładem jest tutaj choroba zwyrodnieniowa stawów. Pracując na tkankach miękkich, możemy je rozluźnić, poprawić ruchomość, odżywić staw. Pacjent poczuje się lepiej, mimo że zmiany zwyrodnieniowe zostaną.

**Czy osteopatia zajmuje się również leczeniem depresji?**

Trzeba mieć świadomość, że podstawowe leczenie depresji to leczenie psychiatryczne i jest ono niezbędne. Osteopatia może stanowić jego uzupełnienie, ale nigdy go nie zastąpi. Można jednak pracować z takim pacjentem, z jego ciałem, z napięciami, pomóc odzyskać równowagę.

**Jak wygląda wizyta u osteopaty?**

Wizyta zaczyna się w chwili przekroczenia progu gabinetu przez pacjenta. Zwracam uwagę na to, jak się porusza, jak siada. Potem przeprowadzam wywiad, rozmawiamy. Następnie pacjent musi się rozebrać do bielizny. Czasem to jest dziwne dla kogoś, kto przychodzi np. z bólem ręki, a ja proszę go o zdjęcie spodni i skarpetek albo badam pole widzenia. Ale na tym polega badanie kliniczne.

**W jaki sposób osteopata pracuje z pacjentem podczas wizyty?**

Generalna zasada jest taka, że terapeuta pracuje manualnie, a pacjent siedzi albo leży i jest bierny. Techniki są dostosowane do rodzaju schorzenia. Wykonuję różne gesty terapeutyczne, ale zdecydowanie nie stosuję masażu. Do leczenia używam rąk, wykorzystuję np. techniki rozluźniania czy też mobilizacji stawów jako techniki celowane.

**Czy warto rozpocząć ćwiczenia, by zniwelować ból i w ten sposób zadziałać na jego przyczynę?**

Ból to sygnał alarmujący. Nie każdy rodzaj bólu można „rozćwiczyć”, dlatego najpierw polecam sprawdzić jego przyczynę. Szczególnie dotyczy to seniorów. To oni z racji wieku narażeni są na wiele chorób, które mogą manifestować się w układzie ruchu. Kiedy 70-lątka bolą plecy, może mieć „tylko” chorobę zwyrodnieniową, ale mogą to być przerzuty do kręgosłupa, np. raka prostaty. Sam pacjent nie widzi korelacji między objawami. Podstawową ścieżkę diagnostyczną stanowi wywiad i badanie kliniczne. Mogą paść pytania o gorączkę czy utratę masy ciała. W badaniu klinicznym sprawdzamy m.in. to, w jakim obszarze występuje ból i czy powoduje zaburzenia czucia. W poważnych przypadkach odsyłam pacjentów na dalszą diagnostykę specjalistyczną.

**Czy wielu pacjentów przychodzi ze schorzeniem cywilizacyjnym, jakim stały się bóle kręgosłupa?**

Mnóstwo. Już 30-latkowie cierpią z powodu bólu pleców.

**I osteopata może im pomóc?**

Oczywiście. A jeżeli jednemu osteopacie się to nie uda, warto zwrócić się do kolejnego. Nie bez powodu mówi się o „sztuce” osteopatii.

**Wspomniała pani, że pracuje głównie z młodymi pacjentami. A czy seniorzy też się do pani zgłaszają?**

Tak, nierzadko młodzi pacjenci przyprowadzają potem rodziców i czasem leczę dwa czy trzy pokolenia.

**Z czym najczęściej przychodzą do pani seniorzy?**

Z bólem stawów, ograniczeniami ruchu, czyli najczęściej z chorobą zwyrodnieniową, nierzadko zaniedbaną. Pacjenci w starszym wieku często są bierni i mają dużo różnych dolegliwości. Przychodzą zdecydowanie za późno.

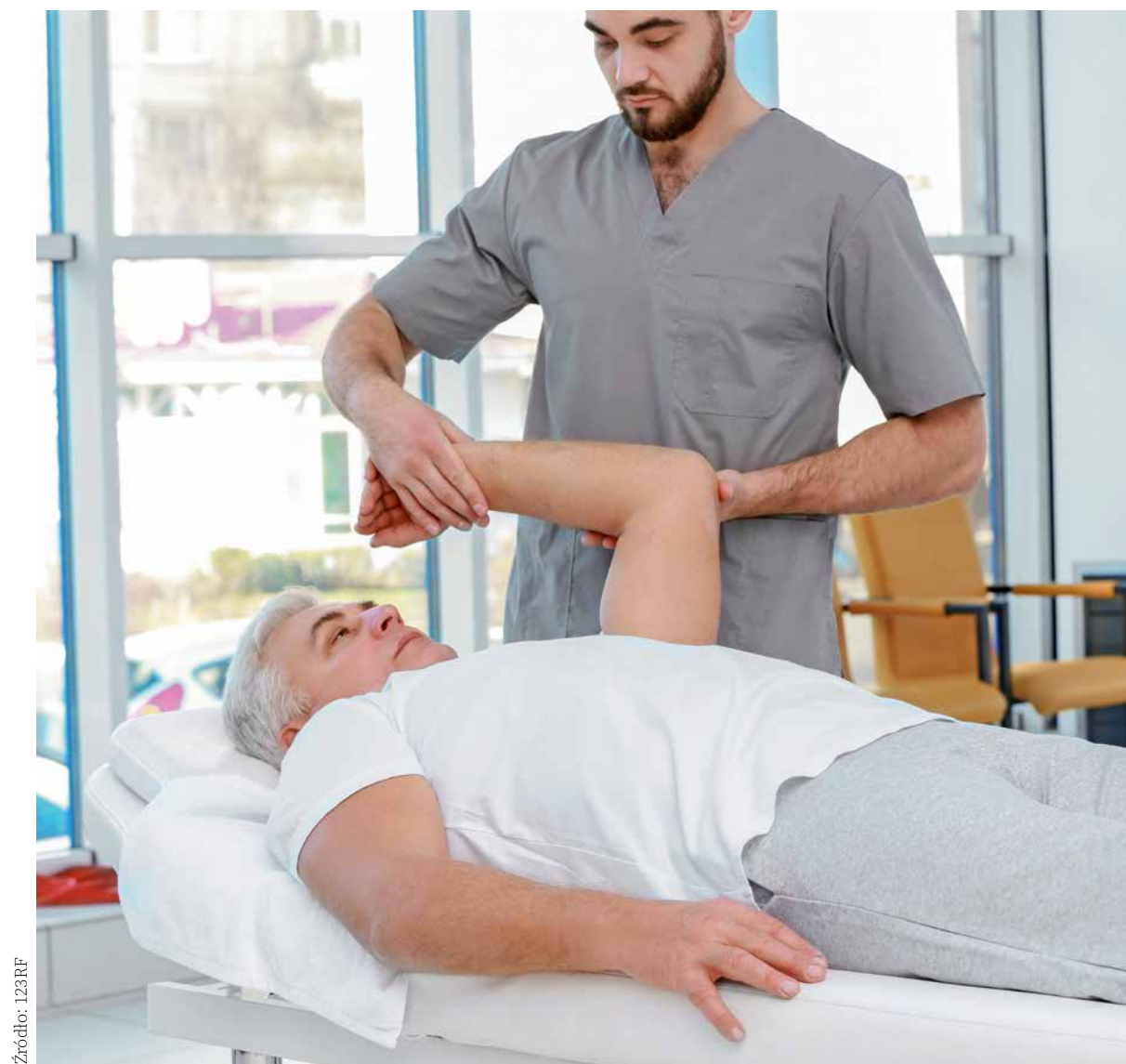
**A co zrobić, by w ogóle nie musieć chodzić jako senior do osteopaty czy fizjoterapeuty? Jak dbać o mięśnie i stawy?**

Naturalną kolejną rzeczą jest to, że nasze organizmy się zużywają. Stawy lubią być w ruchu, pozycje statyczne – np. kiedy w pracy

siedzimy albo stoimy osiem godzin, a potem wracamy do domu i też siedzimy – są dla nich szkodliwe. Ruch jest konieczny. Powtarzam pacjentom, by wybrali taką formę aktywności fizycznej, jaką lubią. Dzięki temu nie będzie to dla nich kolejny obowiązek, ale przyjemność. Jeżeli lubią spacerować, niech spacerują, jeśli wolą jazdę na rowerze, niech jeżdżą na rowerze. To pomoże utrzymać układ mięśniowo-szkieletowy w dobrej kondycji. Ruch stanowi także profilaktykę chorób układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Jeśli wszystko jest w porządku i pacjent czuje się dobrze, polecam również ćwiczenia dla seniorów czy bardziej specjalistyczne ćwiczenia z fizjoterapeutą.

**Niektóre osoby starsze mają świadomość tego, że powinny się ruszać, bo na przykład zalecił im to lekarz czy rehabilitant. Mimo to nie czują się zmotywani, by ćwiczyć.**

To bardzo ważna kwestia i dotyczy edukacji, w której mogliby pomóc psychologowie. Niechęć do aktywności fizycznej to duży problem w naszym społeczeństwie. Są w nim osoby biegające w maratonach i osoby, które nie robią nic. Chyba zbyt mało osób znajduje się pośrodku. Nie bez powodu mówimy o „kulturze” fizycznej. Ten wyjątkowy rodzaj kultury wynosimy z domu, z przedszkola, ze szkoły, a potem kształtujemy przez całe życie.



Zródło: 123RF

# Zmiana niekorzystnych nawyków żywieniowych to lepsze samopoczucie

Rozmowa z **Katarzyną Barańską**, dietetykiem

**Kiedy ktoś mówi: „Jestem na diecie”, to wydaje nam się, że należy mu współczuć. A przecież właściwa dieta pomaga w zachowaniu zdrowia. Jak rozumieć to słowo, aby nie budziło w nas negatywnych odczuć?**

Dieta bardzo często jest kojarzona właśnie z rygorystycznym żywieniem. Myślę, że mówiąc o prawidłowym żywieniu seniorów, dobrze byłoby mówić nie o diecie, lecz o zachowaniu odpowiednich standardów i trzymaniu się zaleceń żywieniowych, bo to pozwala na lepsze funkcjonowanie na co dzień, poprawia stan zdrowia i samopoczucie. No i przede wszystkim pozwala unikać chorób wieku podeszłego. Z doświadczenia wiem, że senior, który przychodzi do mojego gabinetu, niestety zazwyczaj jest osobą nie z jedną, ale z wieloma jednostkami chorobowymi.

**Czyli stwierdzenie, że jest się na diecie, nie musi oznaczać czegoś strasznego, a raczej coś, co nam pomaga?**

Tak! Należy kojarzyć je właśnie z prawidłowym żywieniem, które powinniśmy utrzymywać na co dzień. Oczywiście najlepiej, jeżeli jest indywidualnie dopasowane do naszych potrzeb – w przypadku seniorów do wieku i do stanu zdrowia.

**Jedzenie jest przyjemne. A jednak pod tą przyjemnością kryje się często zagrożenie, zwłaszcza dla osób starszych. Co w diecie seniorów bywa niebezpieczne?**

Pierwsze, co nasuwa mi się na myśl, to niedobory żywieniowe związane ze zbyt dużą monotonią jedzenia, z chorobami, szczególnie przewodu pokarmowego, czy też ze stosowanymi lekami. Nie chodzi tylko o niedobory białka czy zdrowych tłuszczów, ale głównie witamin. U seniorów najczęstszy jest niedobór witaminy D, lecz także witamin A, C. Są one bardzo ważne w żywieniu osób starszych, ponieważ zapobiegają tzw. stresowi oksydacyjnemu, który może rozwijać różnego rodzaju choroby wieku podeszłego.

Istotny jest również wapń – to główny budulec kości, który pomaga zapobiegać osteoporozie. U osób starszych często występuje jego niedobór, związany albo z mniejszym wchłanianiem z przewodu pokarmowego, albo z wykluczeniem produktów mlecznych z diety. Zdarza się, że do mojego gabinetu przychodzi senior i stwierdza, że nie je produktów nabiałowych



Źródło: 123RF

i nie pije mleka ze względu na laktozę. Popularnym w ostatnim czasie tematem stała się bowiem nietolerancja laktozy i pojawiło się przekonanie, że w zasadzie każda osoba przekraczająca pewien próg wiekowy powinna tę laktozę eliminować. Nie jest to prawda. Tutaj też powinniśmy podchodzić do sprawy indywidualnie: jeżeli u kogoś faktycznie występuje nietolerancja laktozy, to oczywiście powinien znaleźć dla niej alternatywę, może w porozumieniu z dietetykiem. Natomiast osoby starsze nie powinny automatycznie lub z powodu chwilowej mody eliminować produktów mlecznych z diety – właśnie dlatego, że bardzo często narażają się w ten sposób na niedobory wapnia.

**Seniorzy powinni przywiązywać szczególną wagę do zdrowego odżywiania. Czego podczas zakupów powinni zdecydowanie unikać, a jakie produkty wrzucać do koszyka?**

Zawsze podkreślam to, żeby przemyśleć listę zakupów. A najlepiej stworzyć ją wcześniej, by nie dać się kuszyć i nie wpadać w pułapkę akcji promocyjnych, bo producenci często wy-

suwają na przód produkty, które nie są dobre pod względem składu. Więc lepiej przemyśleć, co jest mi potrzebne, zrobić listę i wybrać się z nią na zakupy. Podczas spotkań i rozmów z seniorami wielokrotnie zwracam uwagę na etykiety produktów, ale faktycznie pojawia się jeden problem: często te etykiety są napisane drobnym druczkiem. Dlatego namawiam do instalowania aplikacji, np. Zdrowe zakupy, które umożliwiają sprawdzenie, czy dany produkt jest zdrowy, i ułatwiają robienie zakupów.

Należy kupować produkty jak najbardziej naturalne. Często w dyskusji pojawia się kwestia finansowa, ale proszę mi wierzyć: nawet tańszy produkt może być lepszy jakościowo niż ten, który bywa reklamowany i polecany jako „fit” albo „zdrowy dla twojego serca”. Niestety kiedy spojrzymy na etykietę tego produktu, okaże się, że oprócz cukru ma też inne substancje słodzące, szkodliwe barwniki, substancje wzmacniające smak, konserwanty itd. W związku z tym myślę, że wybór produktu z jak najkrótszym składem uchroni nas od kupowania rzeczy niezdrowych. Jesteśmy w stanie za te same kwoty kupić to, co po prostu jest zdrowsze.

**Za oknem jesienna aura, za chwilę robi się jeszcze zimniej. Czy kiedy brakuje nam naturalnych witamin, słońca i ciepła, powinniśmy się wspomagać suplementami diety? Czy dla seniorów jest to dobre i bezpieczne?**

Tak, suplementacja w wieku starszym jest jak najbardziej wskazana. Jeżeli mówimy o okresie jesienno-zimowym, na pierwszy plan wysuwa się witamina D. Namawiam każdą osobę, żeby wcześniej wykonała badanie jej poziomu w organizmie i na tej podstawie uzgodniła z lekarzem to, jaką dawkę powinna suplementować. Ale są oczywiście dawki ogólne, 2000 jednostek. Uważam, że to bardzo ważna rzecz. Najpopularniejszymi suplementami, które pomagają utrzymać dobrą kondycję i odporność, są w tym okresie także witamina C czy kwasy omega-3.

Oczywiście możemy też te witaminy podawać jako składniki pokarmu. Ważne, żeby pochodziły z różnych źródeł – i tu znów wchodzimy na temat diety, która powinna składać się z różnych elementów, być urozmaicona.

**Wielu ludzi ma dzisiaj wspólnego wroga: cholesterol. Na co zwracać uwagę w diecie dla seniorów, którzy mają z tym problem?**

Na pewno znaczenie ma zamiana produktów, które są źródłem cholesterolu, na inne. Czyli np. mięsa wieprzowe, podroby zamieniamy na mięsa chude albo ryby czy nasiona roślin strączkowych. Wybieramy oleje roślinne, ale nie do smażenia, lecz jako dodatki do przygotowanych surówek, sałatek, czyli bardziej w formie nieprzetworzonej, surowej. Ograniczmy także spożycie czerwonego mięsa czy przetworzonych produktów mięsnych.

Ale cholesterol to nie tylko tego typu produkty. Jego wysoki poziom wynika też np. z nadmiernej konsumpcji słodkich. Czyli pomoże ograniczenie cukrów prostych w postaci ciasteczek, ale przede wszystkim wyrzucenie z diety ciast z masami czy tortów. Źródłem cholesterolu są również – choć seniorzy zapewne jedzą takie produkty w mniejszej ilości – tłuszcze trans zawarte w produktach smażonych, takich jak frytki, fast foody, chipsy, paluszki. Tutaj najważniejsze jest wykluczenie ich z diety. Pomoże wprowadzenie, jak wcześniej wspomniałam, chudego mięsa, ryb, nasion roślin strączkowych, produktów mlecznych, głównie fermentowanych, takich jak jogurty naturalne czy kefir naturalne. Warto korzystać z produktów chudych, a wykluczyć z diety sery żółte, topione, pleśniowe czy z dużą zawartością tłuszczów.

No i oczywiście należy dbać o prawidłową masę ciała. Niestety bardzo często osoby z wysokim poziomem cholesterolu mają nadmierną ilość tkanki tłuszczowej, szczególnie w okolicach pasa. Zadbanie o regularne żywienie, o prawidłowy bilans kaloryczny, ale i o aktywność fizyczną będzie pomocne w zmniejszaniu poziomu cholesterolu.

**A co z podwyższonym cukrem? Jaka dieta pomoże diabetykowi?**

Dobrze, że wspominamy o podwyższonym poziomie glukozy we krwi, bo dotyczy to wielu osób starszych. Jeżeli już u kogoś wystąpił ten problem, dobrze byłoby skonsultować się ze specjalistą, aby mógł dobrać indywidualny program. Wysoki poziom cukru wiąże się ze spożyciem nadmiernej ilości cukrów prostych. Nie chodzi wyłącznie o słodczyce, takie jak cukierki, ciasta i ciasteczka, lecz także o słodkie napoje. Często kojarzymy soki jako takie dobro, które powinniśmy pić codziennie. Ale musimy wiedzieć, że w sokach kupowanych w sklepach, czy to kartonie, czy w butelkach, są właśnie ogromne ilości cukrów prostych, które wpływają na wzrost poziomu cukru we krwi. A jeśli ktoś cierpi na nadwagę czy otyłość, do zmniejszenia poziomu cukru we krwi przyczyni się zmniejszenie masy ciała o ok. 10%.

Jeżeli chodzi o dietę, to na pewno warto zwiększyć ilość spożywanego błonnika poprzez jedzenie surowych warzyw. Owoców też, tyle że w odpowiedniej ilości. Dwa owoce w ciągu dnia zjedzone przy posiłku są tak naprawdę wystarczające, nie powinniśmy ich uwzględniać w diecie w nadmiernej ilości. Podczas swojej



Źródło: 123RF

wieloletniej pracy z pacjentami często słyszę, że ktoś rezygnuje z kolacji na rzecz miseczek winogron czy pokrojonego jabłka, które lubi sobie chrupać, siedząc wieczorem przed telewizorem. To fatalny pomysł, bo owoce zawierają dużą ilość cukrów w postaci fruktozy. To nie jest prawidłowo zbilansowana kolacja. Niestety jedzenie takich wieczornych posiłków będzie mocno wpływać na wzrost poziomu glukozy we krwi.

**Znamy pyszne potrawy przygotowywane przez nasze babcie, ale często bywają tłuste albo nie do końca zbilansowane. Jakie są sposoby na to, aby pozbyć się złych przyzwyczajeń w diecie i zastąpić je dobrymi nawykami?**

Nawet sama myśl, że zmiana nawyków wpłynie pozytywnie na codzienne samopoczucie i stan zdrowia, powinna przekonać seniora. Przygotowując obiady, naprawdę nie musimy tych naszych kotlecików czy mięs obtaczać w bułkach i smażyć na głębokim tłuszczu. Możemy tak samo smaczną potrawę przygotować w piekarniku, w naczyniu żaroodpornym czy w specjalnej folii. Potrawa dalej będzie aromatyczna i pachnąca, a to bardzo ważny aspekt, szczególnie u osób starszych, które miewają zaburzenia apetytu. Ponadto tego typu potrawa nie zalega długo w przewodzie pokarmowym, nie obciąża go. Przez to trawienie jest o wiele prostsze, a to poprawia nasze samopoczucie. Zmieniając nawyki żywieniowe na lepsze, możemy uniknąć rozwoju czy powstania chorób, które pojawiają się najczęściej w wieku senioralnym. Poza tym po prostu czujemy się lepiej.



UTW bez granic: SENIORZY NA START!

Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicz  
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków,  
tel. 12 340 93 70, fax 12 340 93 71  
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl  
www.instytutlukasiewicza.pl

Zespół redakcyjny: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik, Magdalena Pawłowicz, Grzegorz Skalka i autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Drukarnia Sosnowiec Polska Press Sp. z o.o.

Projekt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Programu „Sport dla Wszystkich”.



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Nazwa zadania: Dofinansowanie zadań z zakresu upowszechniania sportu realizowanych przez fundacje działające w obszarze kultury fizycznej.



# Powieź lubi ruch. Dbaj o nią!

**Kości, stawy, mięśnie – kiedy coś w naszym układzie ruchowym zaczyna szwankować lub boleć, zazwyczaj narzekamy właśnie na te elementy. Warto dowiedzieć się więcej na temat znaczenia powięzi, której zadaniem jest utrzymywanie poszczególnych organów na swoim miejscu i w odpowiednim kształcie. Powieź jest kluczowa przy napinaniu, rozciąganiu i zmianie postawy ciała, dlatego powinniśmy się szczególnie troszczyć o jej kondycję.**

## Od stóp do głów

Powieź to błona zbudowana z tkanki łącznej. Najlepiej wyobrazić sobie ją jako ogromną siatkę, która oplata całe nasze ciało, albo „opakowanie”, które otacza poszczególne części, nadaje im kształt i układa je względem siebie (biała błonka, która pokrywa np. pierś z kurczaka, to właśnie powieź).

Powieź pełni niezwykle istotną funkcję ochronną. Niektórzy porównują ją do zderzaka, bo jest elastyczna, sprężysta, i osłania różne elementy. Na tym zadaniu powięzi jednak się nie kończą: pełni ona także barierę przed drobnoustrojami, odgrywa rolę w procesach biochemicznych zachodzących w organizmie oraz w utrzymywaniu postawy ciała.

To m.in. dzięki powięzi poszczególne elementy naszego organizmu działają w sposób zintegrowany. Dlatego lepiej nie rozpatrywać każdego z nich z osobna – o powięzi najlepiej myśleć jako o nieprzerwanej całości spajającej narządy, które mają na siebie wzajemny wpływ.

## Kiedy powieź szwankuje...

Dlaczego dochodzi do problemów z powięzią? Powodem najczęściej są złe nawyki – np. ciągle nadwyrężanie określonej partii ciała podczas pracy fizycznej, brak ruchu (pozostawanie przez dłuższy czas w tej samej pozycji), zaburzenia postawy, a także przewlekły stres. Jak każda część naszego ciała, powieź może ulegać przeciążeniu.

Stan zapalny powięzi manifestuje się w przeróżny sposób – od sztywności i napięcia mięśni, przez zaburzenia postawy, po chroniczne bóle głowy i zmęczenie. Problemy z powięzią mogą powodować, że nasza ruchomość staje się mniejsza. Dokuczliwy ból możemy odczuwać np. w podeszwie stóp, karku, łopatce, barku. Co ważne, gdy jedna część systemu staje się mniej ruchoma, odbywa się to ze szkodą dla innych – właśnie z uwagi na wcześniej wspomnianą specyfikę powięzi, która stanowi nieprzerwaną całość.

Problemy z powięzią potrafią być naprawdę dokuczliwe i znacząco utrudniać codzienne funkcjonowanie – nawet tak prozaiczne czynności, jak unoszenie rąk, czesanie czy mycie



Źródło: 123RF

głowy. Specjaliści wskazują, że na skutek bólu jakość życia człowieka pogarsza się, a objawy mogą przypominać depresję. „Starsi ludzie często reagują na stan zapalny inaczej niż młodzi. Reakcja zapalna może manifestować się u nich nietypowo – jako zmniejszenie aktywności życiowej, utrata apetytu, spadek napędu psychoruchowego, które są trudne do różnicowania z depresją endogenną” (zob. M. Milchert, J. Fliciński, M. Brzosko, *Ból mięśniowo-powięziowy* [w:] „Medycyna po Dyplomie”, nr 01/2013).

## Sposoby na zdrową powieź

Jak zadbać o to, by „zderzak” naszego ciała działał, jak należy? Warto przede wszystkim pamiętać o rozciąganiu. Nie chodzi o intensywne naciąganie mięśni jak przy szpagacie, ale choćby o zwyczajne przeciąganie się po przebudzeniu. Kilka tego typu ruchów pozwoli dotlenić mięśnie. Warto pamiętać o tym nie tylko rano, lecz także później. Przeciąganie to dobry sposób na rozpoczęcie dnia czy rozruszanie się po dłuższym siedzeniu, ale aby naprawdę zadbać o powieź, trzeba postawić na regularne ćwicze-

nia. Najlepszy będzie trening ogólnorozwojowy. Dobrym pomysłem jest pilates czy tai-chi.

Wielu fizjoterapeutów poleca także rolowanie – to świetny sposób na automasaż napiętych, bolesnych mięśni. Rolowanie na specjalnym, piankowym wałku, pomoże poprawić krążenie i ruchomość, a często także zrelaksować się i odpocząć. Warto porolować nie tylko miejsca, w których akurat czujemy ból, ale różne partie ciała. W miarę możliwości można skorzystać z pomocy specjalisty, który wykona profesjonalny masaż powięziowy.

Na tym nie koniec. Kluczowe znaczenie dla kondycji powięzi ma to, w jaki sposób się odżywiamy, i jak dużo pijemy wody. Tak jak każdy organ naszego ciała, powieź – aby działała właściwie – musi być odpowiednio nawodniona. Profilaktyce stanów zapalnych sprzyja też właściwa dieta. Dlatego unikajmy cukru, żywności wysokoprzetworzonej. Powieź, tak jak cały organizm, potrzebuje przede wszystkim wartościowych posiłków złożonych z warzyw, owoców i zdrowych tłuszczów.