



Šola za osebe s KVČB

V času od 24. do 27. maja 2012 je v Rogaški Slatini v hotelu Sava potekala šola za odrasle osebe s KVČB na temo - Pomen gibanja za zdravje. Delavnica je bila organizirana kot nadaljevalna šola za tiste, ki so že obiskovali začetno izobraževanje.

Četrtek

V popoldanskih urah smo se udeleženci zbrali in namestili v hotelu Sava. Ker smo bili v večini že stari znanci iz prejšnjih delavnic, je uvodni del s predstavljanjem potekal zelo sproščeno. Sledila je predstavitev šole za KVČB, ki jo je izvedel g. Dušan Baraga, dr. med. in ki je svoje predavanje nadaljeval s poudarkom na pomenu izobraževanja za kronične bolnike. Sledilo je zanimivo predavanje ga. Divne Klanfar, ki je temeljilo na poudarku pomena gibanja za zdravje. Tekom predavanja smo udeleženci spoznali nekatera nova dejstva, nekatera že znana pa še enkrat obnovili. Nedvomno pa smo si vsi utrdili spoznanje, kako zelo je gibanje za kronične bolnike in na splošno za vse ljudi pomembno in je eden od odločilnih dejavnikov, ki vplivajo na naše zdravje. Kako zelo je tematika pomena gibanja za udeležence aktualna in zanimiva se je pokazalo tudi s številnimi vprašanji, ki smo jih udeleženci zastavljali po predavanju. Ga. Klanfar je z velikim zadovoljstvom odgovarjala in pojasnila vsa naša vprašanja.

Po koncu predavanj je sledila večerja ter večerno druženje.

Petek

Petkove delavnice so se začele z zanimivim predavanjem asist.dr. Darje Ažman, profesorice športne vzgoje na Fakulteti za šport v Ljubljani. Dr. Ažmanova se je v Sloveniji prva začela ukvarjati z LNB metodo za odpravljanje in preprečevanje bolečin. Ustanovitelj metode sta zakonca Liebscher – Bracht iz Nemčije. Metoda LNB, Liebscher in Bracht, je najbolj razširjena v matični Nemčiji ter tudi že v ostalih nemško govorečih deželah, Švici in Avstriji. Postopoma pa se razširja tudi v druge države. V nadaljevanju predavanja pa nam je dr. Darja Ažman tudi demonstrirala nekaj osnovnih vaj, vsi udeleženci pa smo se ji z veseljem pridružili. Nekatere vaje so nam šle kar dobro, pri nekaterih pa je bilo potrebnega kar precej truda. So pa nam vaje pomagale »odmrzniti« vsaj kakšno mišico. V nadaljevanju nam je dr. Ažmanova najprej prikazala nekaj teoretičnih osnov nordijske hoje, nato pa smo teorijo preizkusili še v praksi in se odpravili na sproščujoč pohod na Belluve.

Popoldne pa je bila na urniku tema z naslovom Osteoporozna in pomen rekreacije za preprečitev nastanka le te. Predavanje je bilo zelo izčrpno in zanimivo za vse udeležence. Dr. Dušan Baraga nam je predstavil kaj lahko storimo sami, da omilimo težave, v kolikor bolezen že imamo, oziroma, kako jo odložimo na čim kasnejši čas. Vemo, da je osteoporozna sistemska bolezen, ki jo zaznamo šele takrat, ko si zlomimo že pri lažjem padcu roko, rebro ali kakšno drugo kost. Dr. Baraga je odgovarjal tudi na naša vprašanja. Ponovno so bile izrečene besede - veliko se da preprečiti ali pa vsaj ublažiti z gibanjem. Po predavanju je fizioterapevtka izvedla praktičen prikaz vaj za preprečitev osteoporoze. Prav pridno smo vsi udeleženci vaje izvajali in si obljubili, da bomo vsaj katero izmed njih izvedli tudi doma.

Večer pa je bil seveda čas za druženje, izmenjavo izkušenj in zabavo ob prijetnih zvokih glasbe.

Sobota

Sobotni dan smo začeli z zanimivim predavanjem mag. Petar Papuga, dr.med., ki nam je predstavil pogled kitajske tradicionalne medicine na vadbo in vpliv vadbe na zdravje. Čeprav nam je poznano, da tradicionalna kitajska medicina obravnava človeka kot celoto, smo izvedeli veliko novih, koristnih informacij. Izvedeli smo, da je zdravje skupek dveh ravnotežij – notranjega in zunanjega; da v kitajski medicini obstaja model 5-ih elementov(les, ogenj, zemlja, kovina in voda),ki omogočajo ravnotežje. Mag. Petar Papuga nam je predstavil



znanstvene temelje antigravitacijskih, raztegovalnih in dihalnih vaj in njihov vpliv na zdravje. V nadaljevanju pa smo naredili tudi nekaj vaj in dejansko izkusili njihov vpliv na dobro počutje. Seveda pa se zavedam, da dolgoročni učinki na zdravje nastanejo šele po dolgotrajnem in rednem izvajanju vaj.

Dobro ogreti pa smo nadaljevali razgibavanje s Petro Globočnik, dipl. med. sestro, shiatsu in jogo terapevtko. Predstavila nam je vaje bikram joge, ki zelo dobrodejno vplivajo na telo. Velik poudarek je bil predvsem na vajah za prebavila. Bili smo zelo navdušeni, vaje smo izvajali že zelo spretno saj smo se v teh dneh že kar pošteno ogreli in razgibali.

Zelo aktivnemu dopoldnevu pa je sledil daljši odmor za kosilo, sprehode in sproščen pogovor ob dišeči kavici.

Popoldne pa je sledilo nekoliko bolj resno, a zanimivo predavanje o obolenju sklepov pri KVČB. Predavateljica Alojzija Hočevnar, dr. med. spec revmat. je predstavila dve najpogostejši boleznini to sta: spondiloartritis in osteoartritoza. Odgovarjala pa je tudi na naša številna vprašanja, saj se nas je že mnogo srečalo z različnimi težavami s sklepi.

Nedelja

Nedeljsko dopoldne smo začeli z evalvacijo izvedenih delavnic. Vsi smo bili mnenja, da so bile tokratne delavnice najboljše. Sledila je še predstavitev teoretičnih osnov pilatesa in prikaz posameznih vaj, katerim smo se pridružili tudi udeleženci šole.

Za trud, ki smo ga vložili smo na koncu seveda, tako kot vedno prejeli še »zaslužene« diplome. Na koncu smo se še enkrat zahvalili Mateji in Dušanu, ki se delata in se trudita za dobro vseh nas. Z željo, da se ponovno snidemo smo se poslovili in si zaželeli veliko mirnih, razgibanih in sproščenih trenutkov.