



ŠOLA – DELAVNICA »POMEN GIBANJA ZA OSEBE S KVČB« ROGAŠKA SLATINA - SEPTEMBER 2018

Sabina Ahčan in Zarja Klun

V času od 27.9. do 30.9. je v Rogaški potekala šola z naslovom "Pomen gibanja za osebe s KVČB". Verjetno vsem, ne samo meni, niti zastoji na štajerski avtocesti niso mogli pokvariti navdušenja in veselja ob ponovnem snidenju s "sošolci". Zame je bil to sicer šele "2. razred", a sem po neizmerno zanimivi, poučni in sproščujoči začetni šoli komaj čakala, da vidim, koga izmed prvošolcev bom lahko objela.

Že v avli hotela nas je pričakala naša Mira, nas vesela kot vedno pozdravila in objela ter opomnila, naj ne zamudimo na predavanju. Na hitro smo se razpakirali in se dobili v predavalnici. Po uvodnem pozdravu naše neumorne predsednice Mateje in spoznavanju "novih" in "starih" med seboj, se je začelo zares.

Kako pomembno je gibanje za vse, ne le za nas, nam je predstavila gospa Divna Klanfar, univ. dipl. soc. ped.. Sicer nam je v praksi vse jasno, kako zdrav življenjski slog, zdrava prehrana in vsakodnevno vsaj polurno gibanje ugodno deluje na vse. Pa vendar je dobro, da vsake toliko časa nekdo potrka na našo vest in nas opomni, da včasih naredimo premalo zase.

Ker se je bližal čas večerje, smo ob vseh dobrotah, ki so jih pripravili v hotelu, verjetno vsi pozabili na popoldanske dobronamerne sklepe, kako zdaj gre pa zares. Ob vseh dobrotah ni variante, da bi ostali zmerni. Vsaj zase lahko rečem tako.

Po dobri večerji smo se dobili še na čaju, nekateri poklepetali, drugi tudi zapeli, nekateri pa kmalu omagali in odšli na počitek.

V petek nas je po obilnem zajtrku (jutri pa res začnem), pričakala dr. Darja Ažman, prof. športne vzgoje. Najprej nam je v teoriji razložila pomen in učinke tako vadbe proti bolečinam kot nordijske hoje. Sledila je praktična delavnica prikaza vaj proti bolečinam. Potem smo pograbili vsak svoje palice in odšli na zrak. Na televiziji nordijska hoja izgleda tako preprosta, pa sploh temu ni tako. Gospa Darja nas je potrpežljivo popravljala in nas poskušala pripraviti do čim bolj pravilne hoje, saj je le ob pravilni hoji dosežen pravi učinek.

Po kratki kava pavzi je bila na vrsti joga, s poudarkom na vajah za prebavila. Gospa Petra Globočnik, dipl. med. sestra, nam je predstavila najprej teoretični del, nato pa vaje, ki so bile res zelo zanimive in prav gotovo koristne za nas. Če bi jih le izvajali tudi naprej vsak dan.

Sledila je večerja, kjer so dobri sklepi zopet splavali po vodi.

Po večerji smo se zopet dobili na pijači, čestitali in zapeli Mateji, ki je praznovala rojstni dan in se ob prijetni glasbi malo podružili. Nekateri so se zavrteli in utrudili še tiste mišice, ki jih nismo čez dan.

Verjetno nisem edina, ki sem si že nabavila palice za nordijsko hojo, si sposodila knjigo o jogi za začetnike in trdno sklenila, da zdaj gre pa zares. In zares komaj čakam naslednjo šolo. Na tretjem dnevu Šole za gibanje nam je po okusnem zajtrku (tokrat brez jutranje joge) Matej Cvikl predstavil človeka skozi pet elementov (les, kovina, voda, ogenj in zemlja) na delavnici »Živeti preprosto pomeni preprosto živeti«. Na začetku nam je povedal nekaj teorije o tem, kako lahko skrbimo za svoje telo ob upoštevanju načel tradicionalne kitajske medicine, na kaj moramo biti pozorni, ko se okoli nas menjavajo letni časi, kako lahko uporabimo svet okoli nas kot naše zdravilo in kakšen je

pomen gibanja za naše zdravje. Dotaknili smo se tudi načina odzivanja na naše okolje, kaj lahko sami naredimo za naše dobre počutje in kako si lahko olajšamo tegobe življenja že s preprosto spremembo – vsak dan pojdi v naravo. Tam si lahko zbistrimo glavo in prečistimo telo s svežim zrakom. Na aktivnem delu delavnice smo odšli ven, saj smo imeli krasen sončen dan. Matej nam je pokazal osnovne vaje tai chi-ja, ki nam lahko pomagajo pri osredotočanju in krepitvi telesa. Vaje niso bile težke in so dober način, kako lahko vsako jutro začnemo polni energije in gremo v nov dan prebujeni. Po delavnici smo imeli čas za kosilo in počitek, saj nas je v drugem delu dnevu čakal dr. Matic Koželj, ki nam je predstavil »Obolenje sklepov pri KVČB – pomen gibanja« ter »Osteoporoza – pomen gibanja«. Pri prvem predavanju smo se naučili kakšna vnetja sklepov in kosti nas lahko doletijo z diagnozo KVČB. Predstavil nam je različna obolenja kosti, kakšni so simptomi in na kaj moramo opozoriti zdravnike, če nas bolijo sklepi. Veliko je dal poudarka na to, da poslušamo sebe, spremljamo svoje simptome in znamo povedati zdravniku, če je nekaj drugače, kot ponavadi, zato da tudi zdravnik ve, da mora na bolečino reagirati drugače. Na drugem predavanju o osteoporozi smo se pogovarjali o tem, kako pomembno je za nas, da hodimo na merjenja kostne gostote ter kaj lahko sami naredimo, da poskrbimo za naše sklepe in kosti. Predstavil nam je pomen gibanja, razteznih vaj in vaj za krepitev naših mišic, ki držijo skelet, ter katerih vadb se moramo izogibati, če imamo težave s sklepi (kolesarjenje, tek, vse, kjer direktno bremenimo sklepe ali kjer vztrajamo v določeni drži, ki ni naravna, predolgo). Kot dobro vadbo je izpostavil jogo, pilates in plavanje, prav tako pa tudi nordijsko hojo, ki smo se jo učili na začetku šole. Po predavanjih smo imeli prosti čas za rehabilitacijske vsebine; nekateri smo odšli na sprehod po okoliških gozdovih, nekateri so se sproščali ob bazenu. Po večerji smo se udeležili dalmatinskega večera s klapami, kjer so nam pričarali pridih morja in poletja.

Četrty in zadnji dan šole smo začeli z jutranjo jogo po zajtrku, ki nam je dodobra naoljila sklepe in nas prebudila v še eno sončno jutro. Na koncu vadbe smo poslušali tudi tibetanske skledе, kar nas je še dodatno sprostilo. Po vadbi smo imeli nekaj časa, da smo spakirali našo športno opremo in se odjavili iz hotela. Sledil je zadnji del šole, ki se je, tako kot vedno, končala veliko prehitro. Po evalvaciji in zaključnih mislih, smo dobili tudi potrdila o uspešno zaključeni šoli – vsi smo seveda postali odličnjaki! Sledile so zaključne misli in veliko obljub, da bomo znanje, ki smo ga dobili, tudi uporabili. Za skupinsko fotografiranje smo tokrat odšli pred hotel na cvetoč vrt, kjer nas je objelo sonce in smo se lahko poslovili drug od drugega polni nove energije in znanja, ki nam bo pri obvladovanju bolezni prišlo še kako prav. Mateja in Mira ter vsi sošolci, hvala za krasen vikend!