



## **ŠOLA – DELAVNICA »POMEN GIBANJA ZA OSEBE S KVČB« ROGAŠKA SLATINA - JUNIJ 2023**

Marjetka Čipi Cvek, Danijel Rezar, Karmen Trošt

Naša tokratna štiridnevna delavnica Društva za KVČB je potekala v Rogaški Slatini, v terminu od 1. do 4. 6. 2023, pod naslovom »Pomen gibanja za osebe s KVČB«. Že ob prijavi na delavnico in obvestilu, da se je lahko udeležimo, smo se veselili, saj je vsakič do sedaj delavnica preseгла naša pričakovanja. Druženje z uporabnimi in poučnimi vsebinami je več kot dobrodošlo.

Ob prihodu, v četrtek, nas je prisotne pozdravila ga. predsednica Mateja in nas popeljala v prvi dan druženja.

Prvi dan delavnice, v četrtek, smo se ob 16. uri dobili v Rogaški Slatini, v Grand hotelu Sava. Skupaj s partnerji in organizatorji nas je bilo 28 udeležencev iz vseh koncev Slovenije; najštevilčnejša zastopanost je bila iz Osrednjeslovenske, Gorenjske in Podravske regije ter dva udeleženca s Primorske.

Po namestitvi v naše sobe je ob 17. uri sledila predstavitev programa šole KVČB in dejavnosti Društva za KVČB. Oboje je predstavila predsednica našega društva Mateja Saje.

Od 17.30 do 18. ure je sledilo spoznavanje udeležencev tokratne šole oziroma delavnice za osebe s KVČB. Vsak udeleženec se je na kratko predstavil in povedal nekaj o sebi. Nekateri smo se že poznali s prejšnjih šol oziroma delavnic, z drugimi smo pa takoj navezali stike, saj so vsi, razen redkih izjem, na teh delavnicah zelo odprti in živahni ter željni novih znanj, poznanstev in prijateljstev.

Sledila je četrtekova večerja v hotelu. Hrana je bila, kot vedno, zelo okusna, na izbiro so bile mnogoštevilne jedi, med katerimi je vsak našel nekaj zase in predvsem primerne za svojemu zdravstvenemu stanju. Če se je zgodilo, da kakšne jedi (recimo pustega riža) slučajno ni bilo med ponujenimi, je prijazno osebje poskrbelo tudi zato, da so jed individualno pripravili in postregli.

Po večerji je sledil sprehod po okolici, druženje s sošolkami in sošolci, večerna pijačka...po želji vsakega posameznika. Vzdušje v skupini starih in novih sošolcev je bilo cel čas zelo, zelo pozitivno, sproščujoče in zabavno.

V petek, po obilnem in zdravem zajtrku, nas je ob 9. uri v predavalnici že čakal naš prvi predavatelj dr. Janez Poles, dr. med., spec. interne medicine. Začeli smo s teoretičnim delom delavnice Nordijska hoja, teorija in praksa. Predavatelj nas je najprej seznanil z nekaterimi zgodovinskimi dejstvi o nordijski hoji (NH). Njen izumitelj oziroma začetnik je Marko Kantaneva. V aprilu leta 1997 je potekala prva promocijska predstavitev nordijske hoje, ki združuje elemente običajne hoje, potrebne so posebne palice za NH ter nekaj tehnike uporabe teh pohodnih oziroma palic za NH. Najprej se je NH uporabljala kot trening smučarskih tekačev preko poletja.

Dr. Poles je izpostavil tri najbolj pomembne koristi NH v primerjavi z običajno hojo:

- ↑ energijska poraba,
- ↑ moč zgornjega dela telesa,
- ↓ obremenitev sklepov;

Palice za NH podpirajo naravno gibanje običajne hoje, v delo vključijo celo telo, učinkovito trenirajo mišice trupa zaradi recipročnega gibanja rok in nog in ne spreminjajo gibanja telesa, kot ga sicer izvajamo pri običajni hoji.

NH je tako postala poznana kot ena najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih dejavnosti, za zdravje najboljši šport in tudi rekreativni trend v Evropi. Izredno je primerna za izboljšanje in vzdrževanje zdravja, saj, poleg nog, krepi celo telo, predvsem pa zgornji del trupa.

Pravilen način hoje je takšen:

- Golen in stopalo tvorita kot 90o.
- Stopala polagamo vzporedno.
- Po stopalu se porolamo od pete do palca.
- Od prstov se nekoliko odrinemo.
- Roka iztegnjena niha v ramenu.
- Spredaj dvig roke le do višine popka.

V primerjavi s planinsko ali pohodniško hojo večino dela opravimo s telesom.

Aktivna uporaba mišic:

- Nordijska hoja 90%
- Običajna hoja 40%
- Lahkoten tek 45%

Obremenitev mišic:

- Nordijska hoja 90%
- Lahkoten tek 45%
- Kolesarjenje 50%

Degenerativne spremembe:

- Neustrezna drža. ↔
- Posedanje vretenc. ↔
- Nižja telesna višina. ↔
- Bolečine v vratu in križu. ↔
- Draženje živcev. ↔

Pozitivni učinki NH:

- Izboljšanje drže.
- Izravnava hrbtenice.
- Razbremenitev hrbtenice.
- Sprostitev živcev.
- Razbremenitev kolkov, kolen, gležnjev.

Za NH rabimo zelo malo opreme (športna oblačila, športne copate, ustrezne palice) ter zelo veliko VOLJE in USTRAJNOSTI.

Seveda pa obstaja tudi nekaj kontraindikacij za NH in sicer: akutna vnetna bolezen, nestabilna AP, pomembne motnje srčnega ritma, sistolični krvni tlak preko 220 mmHg in poslabšanje srčnega popuščanja.

Dr. Poles je poudaril, da tudi pri NH veljata postopnost in zmernost ter da moramo intenzivnost hoje uskladiti z našo telesno pripravljenostjo. Poleg tega pazimo, da ne bomo srca pognali prehitro. Pred hojo se moramo obvezno ogreti. Frekvenca srčnega utripa naj niha med 70 do 80% max. FSU. Hodili naj bi vsak dan minimalno 30 do 60 minut in po hoji opravili raztezne vaje ter se ustrezno ohladili.

Paziti je potrebno še na to, da vsaj eno uro pred hojo ne bomo uživali večjih obrokov hrane in bomo uporabili letnemu času primerna oblačila.

Za NH so primerne gozdne poti, poti ob potokih in jezerih. Vabijo pa nas tudi poti pred domačim pragom, mestne ulice in pločniki ter travniki in bližnji griči.

Za zdravje srca, telesa in duha.

Po zelo intenzivni teoretični pripravi smo se podali na osnove NH še v praksi. Nekateri so imeli svoje palice za nordijsko hoje, drugim so nam jih posodili v hotelu. Po osvojenih osnovah v parku hotela, smo šli na bližnjo vzpetinico Janino. Med blagim vzpenjanjem nas je predavatelj dr. Poles prijazno popravljaj pri hoji in nam individualno svetoval. Na vrhu smo se malo odpočili, pofotkali in se vrnili v hotel, kjer smo imeli »cofee break« klepet. Nato je sledil čas za kosilo ter za drugo rekreacijo po lastni izbiri (plavanje v bazenu, savnanje, družabne igre,...).

Popoldanski del predavanj, od 15. ure dalje, je vodila medicinska sestra Petra Globočnik. Bilo je na temo Obvladovanje bolečin z jogo – teorija in praksa.

Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Joga je pot. Pot raziskovanja, odkrivanja, spoznavanja sebe in soočanja z vsemi svojimi znanimi in skritimi lastnostmi. Na tej poti pa se dogajajo čudovite stvari, ki jih lahko z jogo dosežemo: bolj čvrsto in gibko telo, notranji mir, spoznavanje sebe, boljše zdravje, obvladovanje uma... Vsako bolezen, ki izvira iz telesa, lahko uravnovesi in nadzira telo samo. Asane in pranajame imajo takojšen učinek na telo.

Bolečina je neprijetna, čutna in čustvena zaznava, povezana z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Nastane zaradi vzdraženja bolečinskih receptorjev in predstavlja zaščitni mehanizem.

Bolečina vedno nastane v živčnih centrih v možganih (hipokampus-spomin, amigdala-čustva, motorični center) – t.i. STEBRI BOLEČINE so:

1. SOMATIČNI ŽIVČNI SISTEM ( koža, mišice, fascije, sklepi, kite...)
2. VEGETATIVNI ŽIVČNI SISTEM- SIMPATIČNI IN PARASIMPATIČNI (žile, živci, limfa, limfni vozli, hormoni)
3. CENTRALNI ŽIVČNI SISTEM- MOŽGANI, LIMBIČNI SISTEM (čustva, učenje, motivacija, spanje, zbujanje)
4. PSIHO-ČUSTVENI DEL ( strah, stres, jeza, silovita čustva, spomin, travma....)

Čustvena inteligenca pomeni procese, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe.

Ker je vsaka bolečina psihočustvena je limbični sistem zelo vznemirjen ob bolečini. Limbični sistem in notranji organi pa so zelo povezani. Pozitivna čustva zmanjšajo bolečino.

Simpatično živčevje → aktivacija (boj-beg-zamrznitev).

Podrobno nam je predstavila vnetja, izvor in učinke le-teh.

Vnetja so del simpatičnega živčnega sistema in hormonov. Informacijo o vnetju prenašajo hormoni in veg. živčni sistem. Vsaka poškodba se začne z vnetjem, da se lahko zaceli. Vnetje je povezano tudi z imunskim sistemom, ker nas more zaščititi pred glivicami, bakterijami in virusi. Vnetja zvečajo tudi stres, sladkor, enostavni OH, ....

S stimulacijo n. vagusa, ki se nahaja za ušesi, zmanjšamo vnetja.

Parasimpatično živčevje → pridobivanje energije (vnos hrane, prebava, absorpcija hrane) ter njeno skladičenje. Eden najučinkovitejših načinov za aktiviranje parasimpatičnega živčnega sistema z jogo je vadba pranajame ali nadzorovanega dihanja in koncentracija v asanah (jogijski položaji).

Aktivacija parasimpatikusa- JOGA

pravilno dihanje

meditacija

stimulacija točke n.vagus

zdravilni zvoki

raztezne vaje

Učinek rednega izvajanja joge je duševno in čustveno ravnovesje. Deluje na vse ravni človeka, kar spoznamo skozi redno jogijsko prakso.

Naše telo je skrivnostna kombinacija petih elementov. Poznavanje petih elementov omogoča jogiju, da razume zakone narave in uporablja jogo za doseganje večjega zdravja, moči, znanja, modrosti in sreče. To izhaja iz globoke intuicije o delovanju vesolja.

Ravnovesje 5 elementov (Pancha Tattva): voda - les - ogenj - zemlja - kovina.

Zakaj Joga? Je univerzalni ključ ohranjanja in krepitev zdravja. Pomaga zmanjšati bolečino, umirja stres in simpatično živčevje. Ko vadite jogo, delate hkrati na telesnem, mentalnem, čustvenem in energijskem sistemu.

Cilji jogijske prakse:

1. Upravljanje s stanjem telesa, boleznijo, šibkim zdravjem, motnjami, stresom in napetostjo.
2. Na energijski ravni je njihov namen stimulirati in aktivirati življenjsko energijo, da ste bolj dinamični, energični in vibrirajoči.
3. Na mentalni ravni je namen joge: jasnost, razumevanje, zavedanje in modrost.

Praktična načela izvajanja joge:

Nenasilnost je načelo, ki naj bi ga upoštevali pri fizičnem izvajanju joge med manipulacijo telesa in dihanja (asane in pranajame). Joga ni boleča vadba, je vadbo zavedanja svojih meja telesa in uma.

Dihanje skozi nos naj bo lahkotno in neslišno, izboljša naše zavedanje in tako lažje uravnotežimo delovanje živčnega sistema. Poznamo popolno jogijsko dihanje; - trebušno dihanje s prepono, - prsno dihanje s širjenjem reber in - dihanje z vršički pljuč, z dviganjem vrha prsnega koša.

Jogijsko dihanje:

- Ublaži stres, odpravi strah, žalost in jezo.
- Uravnava čustva.
- Okrepi imunski sistem in pospešuje obnavljanje celic.
- Razstruplja telo (70 odstotkov odpadnih snovi se iz našega telesa izloči skozi dihanje).
- Umirja in nam vrača potrebno energijo.
- Uravnava krvni tlak in bitje srca.
- Omogoča nam razvoj čuječnosti in povečuje povezanost s svojim telesom.

Stabilnost telesa je pomembno med izvajanjem vaj, saj pozitivno vpliva na večjo umirjenost in obvladovanje samega sebe.

Poslušanje sporočil telesa in dihanja je nujna, saj tako zmanjšamo verjetnost poškodb, izboljšamo zavedanje, ki je zelo pomembno za napredek v jogi in v zdravljenju.

Po odmoru je sledilo še več teorije – a vse zelo zanimivo in uporabno.

Petra nam je povedala, da je hrbtenica povezana z notranjimi organi. Vsak gib, ki ga naredimo v mišično-kostem sistemu je povezan z organom. Organ, ki se ne more premikati, ne more odigrati prave vloge, zmanjšan je metabolizem.

Gibljivost hrbtenice je temeljni kamen hatha joge. Odvisna je od redne uporabe vretenc (iztegovanje, krčenje), kar spodbuja obtok in odplavlja vse napetosti in toksine, ki bi utegnili motiti njihovo gibljivost. Vpliva na vegetativni živčni sistem. Z redno vadbo lahko obvladujemo bolečino, jo zmanjšamo ali celo popolnoma odpravimo.

Predstavila nam je pomen fascije - vezivnega tkiva. To je najbolj pomembno komunikacijsko sredstvo za možgane, prepleteno je z živčnimi končiči. Živčni sistem je vodstvo fascije.

Živčni sistem v fasciji meri vse mehanske vplive (pritiske, vleke, premike) in kemijska stanja (prehrana).

Kako ohraniti zdravo fascijo?

1. Ostani dovolj hidriran (dovolj tekočina/dan)

54 kg – 1,8 l vode

63 kg – 2 l vode

72 kg – 2,4 l vode

81 kg – 2,6 l vode

90 kg – 3 l vode

2. Masaža - rolanje

3. Raztezne vaje - joga (dobra mobilnost)

Vse jogijske vaje je potrebno izvajati postopno. Postopnost pomeni, da ne hitimo, vaje izvajamo od najlažjih tehnik, ki jih časovno prilagajamo svojim zmožnostim.

Potrebna je t.i. budnost telesa, relaksacija in umirjenost duha.

Kot tudi: zaupanje, samodisciplina, nenavezanost na rezultate in prepustitev.

RAZLIČNI SKLOPI VAJ: sklop vaj za obvladovanje bolečin, krepitev črevesja in pljuč.

Predavateljica nam je podrobno predstavila različne joga položaje. Naj opišem oziroma naštejemo nekatere:

STOJEČE DIHANJE

Vaja pomaga preprečevati težave z dihali, kot so bronhitis, emfizem, astma in plitko dihanje. Pranajama dihanje tudi stimulira cirkulacijo, poživlja mišice in celotno telo, uravnava delovanje ščitnice.

#### POLOVIČNA LUNA

Polovična luna utrjuje in krepi pas, boke, trebuh, zadnjico in stegna. Vpliva na prožnost hrbtenice, poživlja krvni obtok ter ustvarja energijo in vitalnost. Je proti bolečinam v spodnjem delu hrbta, debelosti trebuha, zaprtju... Vpliva na dobro delovanje ledvic, jeter in vranice.

#### PREDKLON

Vaja odpravlja bolečine v spodnjem delu hrbta in išias... Krepi mišice, ligamente in kite nog ter izboljšuje pretok krvi v nogah. Krepi prebavila.

#### NAVIDEZNI STOLČEK

Vaja pomaga pri bolečinah v sklepih, mišicah ter krčem, lumbagu, šibkosti v nogah, revmi, izpadu diska, artritisu in kolenu, proti težavam s koleni, pomaga pri kronično hladnih nogah in drugih težavah v sp.delu hrbta.

#### OREL

Vaja izboljša gibljivost kolkov, kolen in gležnjev. Pomaga proti krčem in bolečinam v nogah, sprosti mišice, odpravlja celulit in šibkost v nogah ter pospešuje pretok krvi in limfe rok in nog.

#### PALČKA V RAVNOTEŽJU

Krepi ravnotežje, oblikuje in zveča gibljivost nog, bokov, prsi, hrbta in ramen, zveča mišično moč nog, vzdržljivost in energijo, pomaga proti varicam, mišični šibkosti, krčem v nogah ter izboljša držo.

#### STOJEČI LOK

Vaja krepi mišice hrbta, prsi, trebuha, nog, razgibava kolke in gležnje, širi in veča prsni koš, proti bolečinam sp.dela hrbta, utrujenosti v mišicah, išiasu, debelosti trebuha in anoreksiji. Z vajo prinašamo svežo kri in kisik v vse organe in žleze ter izboljšujemo prožnost hrbtenice.

In ostale vaje: RAZTEGOVANJE NAPREJ, STRANSKO RAZTEGOVANJE, TRIKOTNIK, DREVO, POPOLNA SPROSTITUTEV, POKRČENA KOLENA, KOBRA, KOBILICA, LEŽEČI LOK, ŽELVA, KLEŠČE, ZASUK, MOČNO DIHANJE SEDE,...

V nadaljevanju nam je na hitro predstavila tudi t.i. mudre in meditacijo ter mantre OM.

Mudre so simbolične kretnje oz. položaji, ki služijo usmerjanju energije v telesu. Mudre nam pomagajo usmeriti pozornost navznoter, zato jih uporabljamo predvsem pri vajah pranajame in meditacije.

Meditacija je tehnika sproščanja in čuječnosti.

Mantre OM (izg. aum) so zvočna vibracija. Izgovarjanje vokalov Om med izdihovanjem povzroči vibracijsko avtomasažo organov. Zatresejo se najgloblja tkiva in živčne celice, krvni in limfni obtok se pospeši. Stimulirajo se žleze z notranjim izločanjem, kar privede do hormonskega ravnovesja. Zvečanje koncentracije in veselja do življenja.

Tako smo prišli do konca teoretičnega dela. Za izvajanje praktičnega dela smo se preselili na travnik. Ta del je bil prav tako – pravzaprav - še bolj zanimiv, a žal krajši. Želeli bi si več tovrstnih vaj v okviru naše delavnice/šole. Verjamem, da bo sta Mateja & Mateja (predsednica društva & njena desna roka) tem željam sledili.

Sledila je petkova večerja in nato razna druženja – po želji. Vseskozi nam je družbo delala dobra volja in spremljal nas je smeh, vsi na delavnici smo bili polni upanja in humorja!

Tretji dan-sobota Šole za gibanje, v dopoldanskem terminu, nam je g. Matej Cvikel na delavnici »Živeti preprosto pomeni preprosto živeti« na začetku zastavil preprosto vprašanje: KDO sploh smo? V nadaljevanju, da sta JIN-fizično telo in JANG-energija v harmoniji. Predstavil nam je človeka skozi pet elementov: les, kovina, voda, ogenj in zemlja z napotki 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 pomen gibanja za naše zdravje. Dotaknili smo se tudi pretoka energij v našem telesu, kaj lahko sami naredimo za naše dobre počutje in kako si lahko dvignemo raven življenjske energije. Po teoretičnem delu, nam je g. Matej pokazal osnovne vaje tai chi-ja, ki nam lahko pomagajo pri osredotočanju in krepitvi telesa. Vaje niso bile težke, končali pa smo ob zvokih tibetanskih skled. S predstavljeni vajami in ob napotkih, da lahko z vsakodnevnim pol urnim sprehodom po gozdu oziroma naravi, vzpostavimo pretok energije po telesu in se pripravimo za vsakodnevne izzive.

Za sobotni popoldanski del smo se zbrali v Medical centru, kjer sta nas sprejela g. Uroš iz marketinga s predstavitevjo Zdravilišča Rogaška s filmsko predstavitevjo in dr. Suzana Lazarova, vodja bolniškega oddelka za zdravljenje bolezni prebavnega trakta.

Po besedah dr. Lazarove je Rogaška naše najstarejše zdravilišče, vodo DONAT Mg pa črpajo iz globine 600 metrov. Voda ima visoke vrednosti mineralov in je najbolj mineralizirana in raziskana voda v Evropi. Magnezij je za naše telo zelo pomemben mineral, saj podpira 300 presnovnih procesov v telesu (mišice, kosti, ožilje,...).

V Medical centru izvajajo tudi pitje mineralne vode Donat Mg, pod strokovnim vodstvom zdravniškega osebja, toplega pri sobni temperaturi za pospešenje izločanja blata in hladnega z blažjimi učinki za prebavo in ugodnimi vplivi na splošno zdravje. Pije se ga počasi in po požirkih.

Na koncu nam je dr. Lazarova predstavila kako statistično spremljajo učinke rehabilitacije pri bolnikih. Rezultati potrjujejo pozitivne učinke rehabilitacije s ponovitvijo na vsaki 2 leti. Seveda smo na koncu dobili vsak svoj kozarec za pokušino.

Po povratku iz Medical centra nas je v predavalnici že čakala ga. Tina Kurent, dr.med.spec.gastroenterolog, predstavila nam je temo »Obolenje sklepov pri KVČB – pomen gibanja« ter »Osteoporoza – pomen gibanja«. V prvem delu predavanja nam je predstavila kakšnemu vnetju sklepov in kosti smo bolniki z diagnozo KVČB bolj podvrženi, kakšni so simptomi in na kaj moramo opozoriti zdravnike, če nas bolijo sklepi. Velik poudarek je tudi na tem, da poslušamo sebe, spremljamo svoje simptome in znamo povedati zdravniku, če je nekaj drugače.

V drugem delu predavanja o osteoporozi smo se pogovarjali o tveganju, da se kost zlomi, da hodimo na merjenja mineralne kostne gostote ter kaj lahko sami naredimo, da poskrbimo za naše sklepe in kosti. Velik je pomen na gibanju, razteznih vajah in vajah za krepitev naših mišic, ki držijo skelet, ter katerih vadb se moramo izogibati, če imamo težave s sklepi. Poskrbeti za gibanje in aktivnost, pomeni tudi aktivacija gradnikov kosti. Kot dobro vadbo je izpostavila tudi jogo, pilates in plavanje, prav tako pa tudi nordijsko hojo, osnove le-te smo se učili drugi dan našega šolanja.

V soboto je v Rogaški Slatini potekal že tradicionalni Afroditin tek. Večina ekipe KVČB se nas je po večerji udeležila zaključka prireditev s koncertom skupine Kvatropirci.



Kako pomembno je gibanje za vse nam je po nedeljskem zajtrku predstavila ga. Divna Klanfar, univ. dipl. soc. ped..

Sicer nam je v praksi vsem jasno, da zdrav življenjski slog, zdrava prehrana in vsakodnevno vsaj polurno gibanje ugodno deluje na vse. Med teoretičnim predavanjem smo se tudi sproščali z vajami za raztegovanje, s tresenjem 90 sekund, s sproščanjem z dihanjem. Končna ocena je, da aktivni ljudje bolje obvladujejo stres, so bolj samozavestni, je manj depresij in dvigne se nivo samospoštovanja.

Po odjavili iz hotela je sledil zadnji del šole, evalvacija in zaključne misli nas udeležencev. Vsi prisotni udeleženci so pohvalili predavatelje, vsebine in organizacijo, z mislijo o tem, da so tovrstna druženja zelo koristna. Od predsednice Društva za KVČB Mateje Saje smo prejeli tudi potrdila o uspešno zaključeni šoli.

Skupinsko fotografiranje smo tokrat opravili v predavalnici, se poslovili drug od drugega, zahvalili za čudovite trenutke in se polni nove energije in znanja odpravili proti domu.

Mateja in Mateja, Roman in vsi prisotni, hvala za čudovite štiri dni v Rogaški.