



Poročilo nadaljevalne šole za osebe s KVČB – Pomen gibanja za osebe s KVČB

Ivan Koštomaj

Delavnica je potekala v Rogaški Slatini od četrтка, 10.09.2026, do 13.09.2026. Na uvodnem sestanku nam je Mateja Saje, dolgoletna predsednica in sedaj vodja izobraževanj v Društvu za KVČB, predstavila program šole, udeležence šole in njihovih spremljevalcev. Po večerji je bilo nadaljevanje spoznavanja v učilnici v sproščenem vzdušju, igrigami in z veliko smeha. Zbralo se nas je 20 udeležencev, različnih generacij po starosti in članstvu v društvu. Nekateri so člani društva že 20 let, drugi krajši čas. Pripeljali smo se iz celotne Slovenije. Srečanje sorodnih duš z bolezenskimi stanji je bilo prisrčno. Veliko veselja, ki ga lažje pokažejo bolniki kot zdravi ljudje.

Petek dopoldan, Nordijska hoja – teorija in praksa, predavatelj Janez Poles

V petek dopoldan je bila prva na vrsti nordijska hoja. Predavatelj prim. Janez Poles, dr. med., kardiolog, je bil naš vodič v svet nordijske hoje. Ob začetku predavanja nam vreme še ni bilo povsem naklonjeno. V času ko smo se teoretično seznanili s temo, se je tudi vreme izboljšalo in nam dalo možnost praktične predstavitve. Sicer kar na dvorišču pred hotelom, ampak za naše znanje povsem dovolj.

Tehnika nordijske hoje je zelo podobna nordijskemu teku in omogoča s pomočjo posebnih palic naravno gibanje, ki v delo vključi celotno telo. Pri tem se učinkovito trenirajo mišice trupa zaradi recipročnega gibanja rok in nog. Za nordijsko hojo potrebujemo zelo malo pripomočkov, saj je sestavljena iz običajne hoje, posebnih palic in kančka tehnike. Velika prednost nordijske hoje je aktivna uporaba mišic, večja kot pri teku ali kolesarjenju.

Na parkirišču smo najprej spoznali pravilno držo palic in pričeli z vadbo hoje v krogu. Seveda nekateri bolj, drugi malce manj uspešno. Po krajšem ogrevanju smo odšli do bližnjega gozda. Po prvih korakih na ravni površini smo odšli na bližnji hrib. Hoja po hribu navzgor in navzdol je nekoliko težja. Na koncu smo dobili napotke še za hojo navzdol in se vrnili v hotel. Ugotovili smo, da je nordijska hoja primerna za bolnike s KVČB in si obljubili, da bomo nordijsko hojo uporabljali tudi v prihodnje.

Petek popoldan, Joga za krepitev prebavil, predavateljica Petra Globočnik

Po jutranji aktivnosti v naravi smo se popoldan družili v učilnici. Petra Globočnik je predstavila jogo s poudarkom na vajah za krepitev prebavil. Ko vadite jogo, delate hkrati na telesnem, mentalnem, čustvenem in energijskem sistemu. Namen vadbe joge je premagati vse vrste trpljenja in na ta način v vsakodnevem življenju doseči občutek svobode, splošno zdravje, srečo in harmonijo.

Razlogi za vadbo joge so gibčnost, moč, cirkulacija, pokončna drža in zdravje sklepov.

Petra je v svojem izvajanju predstavila naslednje sklope vaj, od katerih smo manjši del preizkusili sami: stoječe dihanje, polovična luna, predklon, navidezni stolček, orel, pravokotnik, palica v ravnotežju, stoječi lok, raztegovanje naprej, trikotnik, stransko raztegovanje, drevo, počep na eni nogi, popolna sprostitev, pokrčena kolena, kobra, kobilica, ležeči lok, raztegovanje nazaj leže, želva, kamela, zajček, klešče, zasuk, močno dihanje sede.

Petek zvečer je po večerji potekalo druženje v restavraciji hotela z živo glasbo. Nekateri so izkoristili priložnost za gibanje s plesnimi koraki.

Sobota zjutraj, Živeti preprosto pomeni preprosto živeti, predavatelj Matej Cvikl

Tema predavanja je predstavitev povezanosti čustev z zdravjem naših notranjih organov. Odgovor na vprašanje, ali negativna čustva slabo vplivajo na naše organe, je enostaven. Izvedeli smo za 5 faz naravne energije – ogenj, zemlja, kovina, voda, les. Medsebojno so prepletene in se dopolnjujejo. Meridiani so naše energijske poti, ki povezujejo naše organe med seboj. Bolezen nastane zaradi zastojev pretoka energije.

Kaj lahko naredimo sami? Vsakodnevna vaja je jutranje razstrupljevalno dihanje, za katerega si vzamemo 15-20 minut, da predihamo telo ob svežem zraku. Najprej 9 krat dobro izdihnemo skozi usta, nato poudarimo vdih in vdihujemo s tehniko kozarca. Naprej napolnimo trebuh, potem trebušno votlino, na koncu pljuča. Naslednja je jutranja sončna kopel ob vzhajajočem soncu, na svežem zraku. Ampak ta zahteva zgodnje vstajanje. Predavatelj zatrjuje, da to ne bo le izboljšalo zdravje, ampak tudi vrnilo optimizem in zagon. Velja poskusiti.

Uživajte življenje brezpogojno je zadnja misel. Namesto telovadbe v fitnes centrih so bolj koristne vaje v naravi na svežem zraku. Matej Cvikl nam je na koncu pokazal vaje thai-chi, prenos energije s pomočjo vaj.

Sobota popoldan, Obolenje sklepov pri KVČB – pomen gibanja, predavateljica Tina Kurent Francky

V soboto popoldan sta bili v programu tokratne šola še dve temi, ki sta vezani na bolezenska stanja bolnikov s KVČB, tudi tokrat v duhu tokratne šole s poudarkom na gibanju. Obolenja gibalnega sistema se pri bolnikih s KVČB pojavljajo zelo pogosto.

Izvemo, da je tudi pri sklepnem vnetju potrebno gibanje. Dolgotrajno mirovanje namreč lahko povzroči še večjo okorelost in bolečine, sklepi postanejo slabše gibljivi, skrčijo se mišice. Z gibanjem je sklep tudi bolje prehranjen in zato verjetno manj občutljiv za škodljive vplive vnetja.

Tudi z revmatično boleznijo, pri kateri se pojavlja skleпно vnetje ali artritis, lahko normalno živimo. Z upoštevanjem navodil zdravnikov, jemanjem zdravil in primernim gibanjem lahko uspešno zaviramo skleпно vnetje in preprečimo morebitne nepopravljive spremembe na sklepih in obselepnih delih.

Kako priti do ustrezne diagnoze obolenja gibalnega sistema pri bolniku s KVČB? Potreben je klinični pregled, ločitev artralgijske od artritisa, ustrezna interpelacija laboratorijskih izvidov, ustrezen nadzor nad osnovno boleznijo.

Sobota popoldan, Osteoporoza – pomen gibanja, predavateljica Tina Kurent Francky

Zadnja tema predavanj današnjega dneva je osvetlitev dejavnikov osteoporoze. Predavateljica Tina Kurent Francky je predstavila bolezen, bolezenske znake, vzroke za nastanek bolezni in preventivne ukrepe za zmanjšanje. Znaki za postavitev diagnoze osteoporoze so zmanjšana kostna gostota in zlom ob majhni sili (padec iz stojne višine, kašljanje, kihanje). Dejavniki tveganja za osteoporozo so uživanje alkohola, zdravljenje s kortikosteroidi, nizka stopnja kalcija in estrogena, kajenje, sedeč življenjski stil. Pri bolnikih s KVČB je večje tveganje za osteoporozo zaradi kroničnih vnetij, glukokortikoidnega zdravljenja, operativnih terapij, neaktivnosti. Kakor tudi pri ostalih boleznih je preventiva izredno pomembna. Odraža se z gibanjem (vaje z lastno težo), z omejitvijo vnosa alkohola, prekinitvijo kajenja, vnosom vsaj 1 grama kalcija dnevno in preverjanjem nivoja vitamina D3 s potrebo po nadomeščanju.

V soboto zvečer smo se po večerji zbrali v predavalnici. Druženje smo izkoristili za čestitke in presenečenje Mateji Saje ob njenem okroglem jubileju.

Nedelja zjutraj, Pomen gibanja za zdravje, predavateljica Divna Klanfar

Pomen gibanja za zdravje je predstavila Divna Klanfar. Zdrav način življenja sestavljajo izbira in priprava primerne hrane, redna telesna dejavnost, redno merjenje telesne teže, opustitev razvad (kajenje, alkohol, ...), telesna dejavnost – gibanje, priložnostna vadba, aerobna vadba, vadba za moč in ravnotežje ter čim manj sedenja.

Uravnotežena vadba: vzdržljivost – aerobne vaje 50% časa, gibljivost 25% časa, moč 25% časa. Priporočljive aktivnosti so hoja, ples, raztezanje, tenis, kolesarjenje, nogomet in plavanje. Prednosti gibanja kot življenjskega

sloga: postajamo močnejši, bolj gibljivi, bolj telesno vzdržljivi, bolj zdravi, družabni, vitkejši, bolj samozavestni, imamo več priložnosti za druženje.

Ob zaključku šole smo ugotovili, da si s primernim gibanjem lahko veliko pomagamo pri premagovanju težav, katere imamo zaradi svoje bolezni. Živeti preprosto, redne vaje in primerno gibanje naj bo vodilo za naše življenje.

Šola za osebe s KVČB v Rogaški Slatini je bila tudi tokrat priložnost za pridobivanje novih znanj, predvsem pa za povezovanje, druženje in izmenjavo izkušenj med ljudmi, ki živimo s KVČB. V ospredju letošnje šole je bilo gibanje, ki smo ga skozi različna predavanja in praktične aktivnosti spoznavali z različnih vidikov – od nordijske hoje, joge in vaj v naravi do pomena gibanja pri obolenjih sklepov, osteoporozi in ohranjanju splošnega zdravja.

Udeleženci smo spoznali, da lahko z rednim in svojim zdravstvenemu stanju prilagojenim gibanjem pomembno prispevamo k boljšemu počutju in kakovosti življenja. Ob strokovnih vsebinah pa je bila pomemben del šole tudi medsebojna povezanost. Sproščeno druženje, smeh, ples, skupne aktivnosti in izmenjava osebnih izkušenj so ustvarili prijetno in spodbudno vzdušje, v katerem se je vsak lahko počutil sprejetega in razumljenega.

Šola je ponovno pokazala, kako pomembno je, da osebam s KVČB poleg strokovnih informacij ponudimo tudi prostor za druženje, podporo in opolnomočenje. Nova znanja in izkušnje, ki smo jih pridobili, bodo lahko postali spodbuda, da bomo tudi po vrnitvi domov večkrat izbrali gibanje, naravo in aktiven način življenja.

Rogaška Slatina tako ni bila le prostor izobraževanja, temveč tudi prostor novih poznanstev, prijateljstev, dobre volje in lepih spominov. Šolo smo zaključili z mislijo, da lahko za svoje zdravje veliko naredimo sami – vsak dan znova, z majhnimi koraki in predvsem z gibanjem, ki naj postane del našega življenja.