

Warszawa, 01.09.2021 r.

INFORMACJA PRASOWA

Powrót do aktywności fizycznej po wakacjach? Przydatna może okazać się pomoc fizjoterapeuty

Okres wakacji i związane z nim urlopy mogą mieć negatywny wpływ na regularne podejmowanie aktywności fizycznej, a w konsekwencji także na zdrowie. Nawet krótkotrwała przerwa w treningach sprawia, że organizm funkcjonuje inaczej i jest bardziej podatny na urazy czy problemy bólowe. Dlatego, jak podkreślają eksperci, powrót do ćwiczeń warto zaplanować i odpowiednio się do niego przygotować, by ograniczyć ryzyko kontuzji i przeciążeń. W tym zakresie warto skorzystać z pomocy fizjoterapeutów coraz częściej dostępnych w kluchach fitness.

Już po kilku tygodniach przerwy od aktywności fizycznej rozpoczyna się spadek wydolność organizmu – pobieramy mniejsze objętości tlenu, nasze serce pompuje też mniej krwi, wzrasta natomiast tętno. Kondycja fizyczna słabnie, a po miesiącu zaczyna zmniejszać się masa mięśniowa. Przerwa w aktywności wpływa nie tylko na parametry funkcjonowania organizmu, ale może przyczynić się również do wystąpienia lub zaostrzenia problemów zdrowotnych.

Ból kręgosłupa wiodącym problemem

– *Brak dostatecznej ilości ruchu niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji w obrębie wszystkich układów, w tym narządu ruchu. Skutki obniżenia poziomu aktywności fizycznej widzimy dziś jak w soczewce, m.in. za sprawą ograniczeń związanych z pandemią. W czasie lockdownów znacznie więcej czasu spędzaliśmy w pozycji siedzącej, a utrudniony dostęp do infrastruktury sportowej przyczynił się do przerw w treningach* – mówi dr n. med. Tomasz Chomiuk, specjalista fizjoterapii, adiunkt w Zakładzie Rehabilitacji Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, twórca podcastów „Recepta na ruch”.

Według badania MultiSport Index Pandemia w okresie pierwszego lockdownu aż 43 proc. aktywnych fizycznie Polaków ograniczyło treningi, a co trzeci mieszkaniec Polski spędzał w pozycji siedzącej co najmniej 7 godzin dziennie.

– *Wśród problemów mięśniowo-szkieletowych, najczęściej zgłaszanych przez pacjentów w okresie pandemii, są bóle kręgosłupa. Jak wskazują badania, jest to zjawisko globalne. Badanie prowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że osoby z przewlekłym bólem, które ograniczyły swoją aktywność fizyczną w wyniku pandemii, miały gorszą samoocenę, a ich bóle istotnie się nasiliły. Podobne obserwacje mieli badacze z Arabii Saudyjskiej, którzy oceniali częstość występowania bólów kręgosłupa przed oraz po kwarantannie - przed kwarantanną wynosiła ona 38,8%, a po 43,8%. W wyniku kwarantanny istotnie wzrosła też intensywność odczuwanego bólu. Ból dolnego odcinka kręgosłupa był jednym z najczęściej zgłaszanych problemów w obrębie układu ruchu* – wyjaśnia dr Tomasz Chomiuk.

Według danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych już w pierwszych trzech kwartałach 2020 r. Polacy spędzili na zwolnieniach lekarskich z powodu bólu kręgosłupa blisko 7,4 miliona dni, czyli więcej niż w całym 2019 czy 2018 roku.

Ruch skuteczną formą terapii

– *Metaanaliza opublikowana w 2020 roku na łamach czasopisma British Journal of Sports Medicine potwierdza, że aktywność fizyczna jest skuteczną metodą terapeutyczną dla osób cierpiących na ból kręgosłupa. Naukowcy prowadzący liczne badania, dochodzili także do wniosków, że trening fizyczny jest lepszym rozwiązaniem niż terapie bierne takie, jak masaż. Zgodnie uznali, że dopiero włączenie dobrze opracowanego planu ćwiczeń pozwala na osiągnięcie zadowalających efektów terapeutycznych. Wspomniana metaanaliza wykazała, że najskuteczniejsze formy aktywności fizycznej w zakresie łagodzenia bólu kręgosłupa to pilates, trening kontroli motorycznej i stabilizacji, ćwiczenia siłowe i aerobowe* – dodaje dr Tomasz Chomiuk.

Jednak, jak podkreślają specjaliści, zarówno przy problemach bólowych, urazach czy po okresie roztrenowania, aktywność fizyczną warto zaplanować pod okiem fizjoterapeuty.

Potrzebujemy odpowiedniego planu treningowego

Fizjoterapeuta przygotowując plan regularnych treningów, zwraca uwagę nie tylko na cel, który sobie stawiamy, ale także na naszą sprawność fizyczną i kondycję zdrowotną. Proponując konkretne aktywności, określa on zarówno częstotliwość z jaką powinny być podejmowane, jak i ich intensywność. Według specjalistów to właśnie zbyt obciążające treningi, niedostosowane do możliwości ćwiczącego są najczęstszą przyczyną pojawienia się lub pogłębienia urazów.

Treningi powinniśmy zacząć od ćwiczeń zwiększających ruchomość stawów, zwłaszcza w obrębie kończyn dolnych i kręgosłupa, a dopiero po nich warto włączyć aktywności wzmacniające siłę mięśniową i wydolność, następnie ćwiczenia stabilizacyjne, wspierające koordynację i czucie głębokie, jak np. wspinaczka czy zajęcia z piłką bosu. Fizjoterapeutę powinniśmy traktować jak serwis medyczny, a już zwłaszcza jeśli jesteśmy osobą aktywną po 40 roku życia. Tego rodzaju serwis polega na uzupełnianiu treningów o konsultacje w zakresie kontroli ruchomości poszczególnych stawów, prawidłowych wzorców ruchowych czy właściwych napięć poszczególnych grup mięśniowych. W ten sposób zminimalizujemy ryzyko pojawienia się ewentualnych kontuzji – mówi Andrzej Kępczyński, fizjoterapeuta oraz ekspert ds. fizjoterapii Zdrofit Zdrowe Miejsce, placówek oferujących usprawnianie ruchem.

Znaczenie wsparcia fizjoterapeutów w aktywności fizycznej rośnie – coraz częściej w klubach fitness miłośnicy sportu mogą skorzystać z indywidualnych planów treningowych opracowanych przez fizjoterapeutów, konsultacji czy też z zajęć grupowych prowadzonych przez specjalistów z zakresu fizjoterapii. Taką możliwość posiadają klienci warszawskich i gdańskich klubów Zdrofit, klienci sieci klubów My Fitness Place w Krakowie, Fitness Academy we Wrocławiu i Katowicach oraz Fabryki Formy w Poznaniu. W każdym z tych miast wybrano kluby, w których otwarte zostały placówki Zdrofit Zdrowe Miejsce. Z usług usprawniania ruchem korzystać mogą zarówno osoby posiadające karnety wskazanych sieci fitness, jak i użytkownicy kart MultiSport.

Z badania sondażowego na panelu Ariadna przeprowadzonego w marcu 2021 roku na zlecenie Benefit Systems dowiadujemy się, że bóle kręgosłupa dotyczą aż 86 proc. dorosłych Polaków, wśród których 13 proc. podkreśla, że problem ten nasilił się w okresie pandemii. Nie dziwi zatem, że ćwiczenia w obiektach sportowych pod okiem fizjoterapeutów stają się powoli ważnym elementem „nowej normalności”.

Kontakt prasowy: Sandra Dobrowolska, e-mail: s.dobrowolska@benefitsystems.pl | kom. 797294243

Zdrofit Zdrowe Miejsca to placówki lecznicze, w których świadczone są usługi medyczne z obszaru fizjoprofilaktyki i kinezyterapii (usprawniania ruchem), mające na celu poprawę stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej pacjentów. Za ideą Zdrofit Zdrowe Miejsce stoi Benefit Systems Oddział Fitness, zarządzający siecią Zdrofit, My Fitness Place, Fabryka Formy, Fitness Academy, S4, czy StepONE. Oddział Fitness jest częścią Benefit Systems, będącego twórcą benefitów pozapłacowych, w tym programu sportowo-rekreacyjnego MultiSport, który wspiera aktywny i zdrowy tryb życia jego Użytkowników. Więcej informacji odnaleźć można na stronie zdrofitzdrowemiejsce.pl.