

# SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

VAŽNOST FIZIČKE AKTIVNOSTI U OČUVANJU I  
UNAPREĐENJU ZDRAVLJA

DARKO KUNŠTEK, BACC.PHYSIOTH.  
VJEKOSLAV FUČKAR, DIPL.PHYSIOTH.



# Svjetski dan zdravlja

- ▶ projekt WHO - Međunarodni dan zdravlja 7. travnja. (U cijelom svijetu 70 god <)
- ▶ stopa smrtnosti viša od stope nataliteta
- ▶ preventivne mjere i poštivanje preporuka SZO-a trebali bi postati osnovni principi života svake osobe



# Cilj projekta WHO



**World Health  
Organization**

- ▶ propagiranje ispravnog načina života
- ▶ poticanje ljudi da se odreknu loših navika
- ▶ očuvanje i jačanje ljudskog zdravlja
- ▶ kolegijalno rješavanje problema koji se javljaju u području medicinske skrbi
- ▶ skretanje pozornosti javnosti na zdravstvene probleme
- ▶ stvaranje uvjeta za pružanje visokokvalitetne i besplatne medicinske skrbi

# Važnost fizičke aktivnosti



- ▶ današnje dnevne navike se mijenjaju zbog novih oblika razonode (TV, internet, video igre i sl.)
- ▶ sve veći broj djece i mladeži s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilosti
- ▶ podaci Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo debljinu ima 20,37% odraslog stanovništva

# Oblici fizičke aktivnosti

- ▶ umjerena fizička aktivnost min 30 min dnevno 5 x tjedno
- ▶ intenzivna fizička aktivnost minimalno 20 minuta 3x tjedno



# Umjereni fizička aktivnost



- ▶ minimalno 30 min dnevno 5 x tjedno
- ▶ jednostavno i umjereno aerobno vježbanje koje se izvodi kontinuiranim i umjerenom tempom
  
- ▶ primjeri ovakvih aktivnosti su:
  - malo brže hodanje
  - planinarenje
  - rad u vrtu ili košenje trave
  - lagano trčanje, vožnja bicikla ili plivanje umjerenim tempom

# Intenzivna fizička aktivnost



- ▶ minimalno 20 minuta 3x tjedno
- ▶ primjeri ovakvih aktivnosti su:
  - trening snage s utezima, elastičnim gumama, na trenažerima ili s vlastitom težinom
  - sprintevi i trening visokog intenziteta na biciklu
  - kontinuirano trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili veslanje zahtjevnijim tempom
  - teški fizički rad

## Vježbe snage

- ▶ 2 ili više puta tjedno umjerenog ili višeg intenziteta ( 60 min )
- ▶ pomažu u izgradnji mišićne mase
- ▶ smanjuju rizik i usporavaju razvoj osteoporoze
- ▶ pomažu u regulaciji razine šećera u krvi
- ▶ progresivno povećavanje opterećenja
- ▶ zdravo, funkcionalno i privlačno tijelo







## Vježbe izdržljivosti

- ▶ sposobnost dugotrajnog rada ( min. 150 min tjedno )
- ▶ trčanje, hodanje, plivanje, biciklizam
- ▶ učinci aerobnog treninga izdržljivosti dovodi do jačanja imunološkog sustava tijela, stabilizacija krvnog tlaka, pad pulsa u mirovanju, poboljšana kapilarizacija, razgradnja adrenalina, umirujuće djelovanje na živčani sustav





## Vježbe ravnoteže i kordinacije

**Ravnoteža** - sposobnost održavanja željenog stava pod utjecajem gravitacije

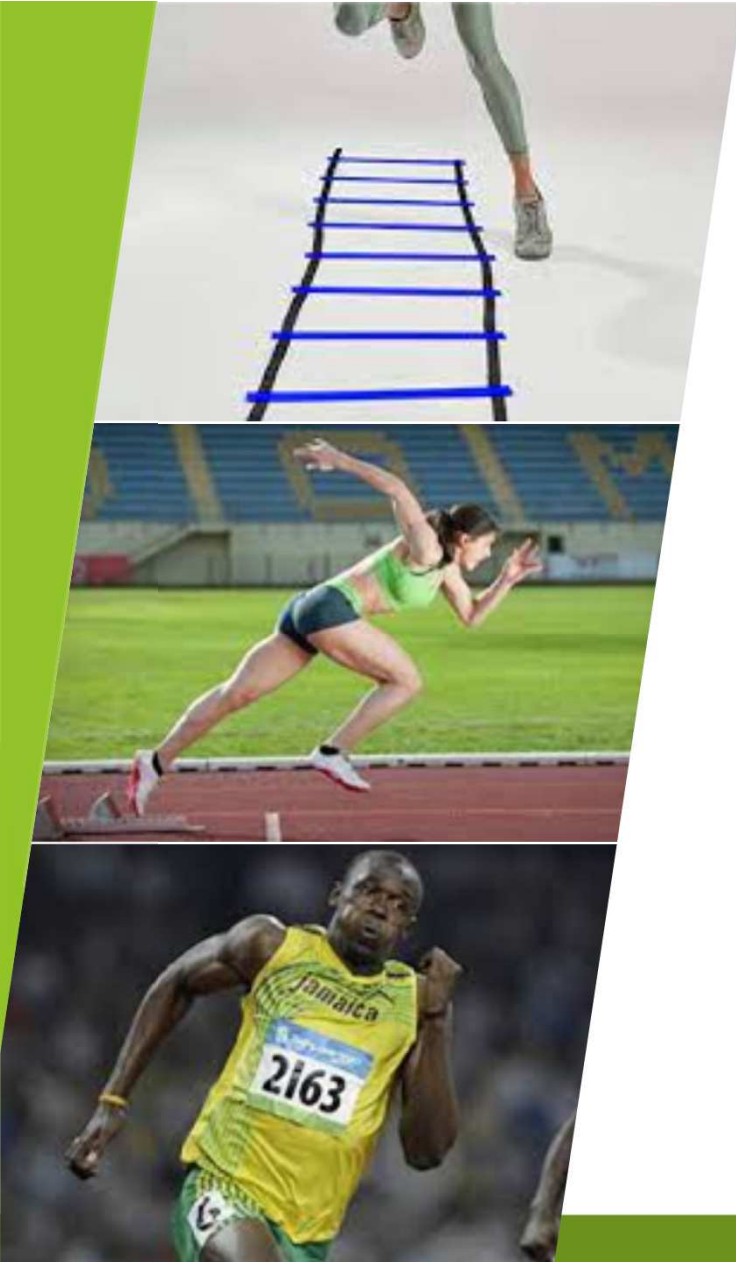
- ▶ Ima veoma bitnu ulogu u životu i zdravlju, jer bez nje ne bismo mogli hodati, trčati, obavljati svakodnevne fizičke aktivnosti i predstavlja temelj za izvođenje dinamičkih pokreta cijelog tijela

**Koordinacija** - izraz međusobnog djelovanja SŽS-a i skeletnih mišića u izvođenju svrsishodnog pokreta (Milanović)

- ▶ za cilj ima prevenciju padova i smanjenje broja ozljeda, najviše pažnje mora se posvetiti razvoju koordinacije ruku, nogu i cijelog tijela.

# Vježbe brzine i spretnosti

- ▶ sposobnost brze reakcije ili izvođenja pokreta
- ▶ brzina kretanja, brzina reakcije, brzina frekvencije pokreta





## Vježbe istezanja

- ▶ istezanjem mišića povećava se njihova fleksibilnost i elastičnost
- ▶ bolja prokrvljenost mišića
- ▶ uspostavlja se bolja živčana inervacija
- ▶ povećava se amplituda pokreta u zglobu
- ▶ prevencija od ozljeđivanja mišića



# Zaključak

- ▶ biti fit uvijek je dobro, bez obzira jeste li muško ili žensko, mlađe ili starije dobi, zdravi ili imate neku bolest.
- ▶ u slučaju postojanja neke kronične bolesti, oko treninga i intenziteta se posavjetujte s liječnikom i budite aktivni u skladu sa svojim zdravstvenim mogućnostima.
- ▶ u svakom slučaju, uvijek budite fit i neka vam to uvijek bude životni prioritet!



# Fizička aktivnost - „ČUDESNI LIJEK”

- ▶ pomaže u prevenciji demencije, dijabetesa tipa 2, nekih vrsta karcinoma, depresije, srčanih bolesti i drugih ozbiljnih zdravstvenih problema, snižavajući rizik od njihovog razvoja za najmanje 30%, što je učinkovitije od nekih lijekova
- ▶ osobe koje vježbaju 1-2 puta tjedno imaju 30% manji rizik od preuranjene smrti
- ▶ osobe koje vježbaju 3-5 puta tjedno imaju za 35% smanjen taj rizik

# Fizička aktivnost - „HRANA ZA ORGANIZAM”

- ▶ kao i hrana, i fizička aktivnost ima najbolji učinak kad je se „uzima“ ni premalo, ni previše već u pravoj mjeri prilagođenoj osobi
- ▶ podiže razinu energije
- ▶ poboljšava izgled kože
- ▶ omogućuje bolji san
- ▶ unapređuje vaš seksualni život

# Povijest

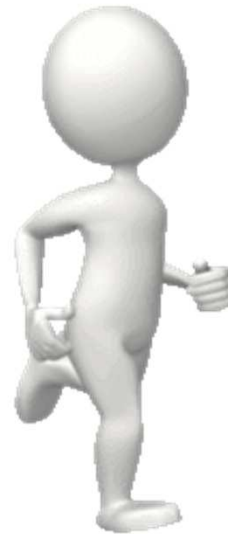
- ▶ u **Finskoj** - 30-ih godina prošlog stoljeća
- ▶ polovinom **80-ih godina** u SAD-u
- ▶ **Exerstride** - Tom Rutlin
- ▶ 1997. - **Marko Kantaneva** - definira karakteristike štapova





# Nordijsko hodanje - kako i zašto?

- ▶ 90% tjelesne muskulature - relaksira i isteže
- ▶ oslonac na četiri točke
- ▶ povećava funkcionalnu sposobnost srčanožilnog sustava
- ▶ aerobna aktivnost - endorfin



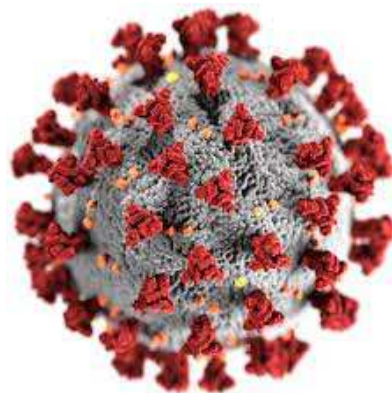
# Učinci nordijskog hodanja

- kalorijska potrošnja povećana 20 - 40%
- redukcija tjelesne težine
- smanjenje rizika od dijabetesa tip II
- uključuje većinu mišića tijela
- pojačan rad srčanog mišića - frekvencija viša za 5 do 15 otkucaja
- bolja funkcija dišnog sustava

# Zaključak

- › nordijsko hodanje - vrlo ugodna **tjelovježba**
- › u **svako doba** godine
- › **podloga** - tvrda ili mekana
- › **brzo i lako** se usvaja
- › oprema - **štapovi** za Nordijsko hodanje
- › **30 milijuna** hodača u Europi

# POST-COVID



- ▶ ili LONG-COVID sindrom
- ▶ prolongirane tegobe koje se javljaju duže od 12 tjedana nakon preboljele akutne bolesti
- ▶ multisistemska bolest koja dominantno oštećuje respiratorni sustav
- ▶ pojedinci koji su doživjeli bilo blagu ili ozbiljnu COVID-19 mogu nastaviti imati simptome ili razviti dugotrajni Covid.
- ▶ mnoge osobe koje žive s ovom bolešću su ranije bili u formi i zdravi
- ▶ djeca doživljavaju simptome LONG-COVID-a slično odraslima i približno iste učestalosti.

# Simptomi

- ▶ ekstremna iscrpljenost (zamor)
- ▶ pogoršanje simptoma nakon naprežanja PESE
- ▶ bolovi u zglobovima
- ▶ neuropsihijatrijski simptomi iz domene anksioznosti, depresije, PTSP-a i poremećaja regulacije sna.



# Drugi uobičajeni simptomi

- ▶ dispneja (nedostatak zraka)
- ▶ kratkoća daha
- ▶ bol ili stegnutost u prsištu
- ▶ poteškoće sa spavanjem (nesanica)
- ▶ vrtoglavica
- ▶ bol u mišićima
- ▶ bol u zglobovima
- ▶ osjećaj slabosti, diareja, bol u trbuhu
- ▶ gubitak apetita
- ▶ povišena temperature, kašalj,
- ▶ glavobolje, grlobolja
- ▶ promjene u osjetu mirisa ili okusa

# POST-COVID plućna rehabilitacija

- ▶ plućna rehabilitacija (PR) je sveobuhvatna intervencija kojom je obuhvaćena
  - edukacija bolesnika
  - individualizirani program vježbanja
  - promocije zdravog načina života
- ▶ nadzirani program tjelesnog vježbanja koji se svojim intenzitetom, frekvencijom i tipom vježbi prilagođava svakom bolesniku
  - arterijski tlak, SpO2, puls, mBORG dispneje i umora

# POST-COVID SBKT

## fizioterapeutska procjena



- ▶ od 01.10.2021. započinjemo s ambulantnom plućnom rehabilitacijom u SBKT.
- ▶ rehabilitacijski protokol ambulantne plućne rehabilitacije se utvrđuje nakon prvog specijalističkog pregleda fizijatra u ambulanti za POST-COVID-19



# POST-COVID SBKT tretman



- ▶ vježbe relaksacije i vježbe disanja ( dijafragmalno disanje, kostalno disanje )
- ▶ aerobni trening na biciklu-ergometru i brzi hod na otvorenom/nordijski hod
- ▶ trening snaženja velikih mišićnih skupina ( 2-3 puta tjedno )
- ▶ vježbe fleksibilnosti
- ▶ neuromišićna električna stimulacija NMES
- ▶ hidroterapija - plivanje
- ▶ trening respiratornih mišića ( Respifit S, PowerBreathe )
- ▶ pomagala za vježbe disanja te jačanje inspiratorne i ekspiratorne muskulature ( IMT i PEP uređaji )

# Specijalizirani uređaji



Respifit S

PowerBreathe

IMT/PEP

# Oporavak od COVID-19

- ▶ povratak umjerenim fizičkim aktivnostima
- ▶ prehrana obogaćena D i C vitaminima, unos cinka
- ▶ boravak u prirodi, parkovima
- ▶ vježbe disanja imaju veliki značaj kvaliteti života
- ▶ češći kontrolni pregledi kod svojeg liječnika

