

Aj lekári varujú, že ak patríte do „rodiny“ napríklad manažérov, IT pracovníkov, úradníkov a máte sedavé zamestnanie, mizernú kondičku a nie ste zvyknutí pravidelne športovať, pred tým, než sa postavíte na korčule, sadnete na bicykel alebo sa vrhnete do bazéna s predsavzatím podávať nadpriemerné výkony, výsledkom môžu byť presilené svaly, úrazy, preťažené kolená a lakty, bolesti v oblasti šlachových úponov, ale aj s výronmi, poškodenými platničkami, ba dokonca až zlomeninami spôsobenými nárazovým športovaním.

NAJLEPŠIA PREVENCIA

Predchádzať týmto rizikám je jednoduché – najlepší je pravidelný pohyb. A akákoľvek aktivita je lepšia ako žiadna. Aj MUDr. Vladimír Buran, lekárske riaditeľ Kúpeľov Trenčianske Teplice potvrdzuje, že pri sedení sú

Veľa sedíte?

So športom začnite opatrne



Nevrhajte sa strmhlav z extrému do extrému, môžete tak svojmu zdraviu viac uškodiť ako pomôcť. Začnite s čo najmenej rizikovým športom.

na platničky a driekovú chrbticu kladené vyššie nároky ako pri chôdzi alebo bežnom pohybe. Ak ste dlho nešportovali a chcete sa do toho s vervou pustiť, podľa lekára je najlepšie začať obyčajnou chôdzou. Náročnejším variantom je nordic walking – severská chôdza s paličkami – ak ju robíte správne, zapájate veľké množstvo svalových skupín. Optimálne je aj plávanie a bicyklovanie.

PORAĎTE SA

Nezabúdajte, že pri fyzickej záťaži sú obvykle najviac zatažované váhonosné kĺby – sú to kĺby členkov, kolien, bedrové kĺby a chrbtica, najmä krížová oblasť. V podstate akýkoľvek šport, ktorý spôsobuje otrasy, je záťažou pre kĺby. Problémy vznikajú aj pri jednostrannom nadmernom zatažovaní a to platí nielen pre rekreačných, ale aj profesionálnych športovcov. Ak chce niekto

po dlhodobom nešportovaní začať s nejakou fyzickou aktivitou a navyše trpí nadváhou až obezitou, najlepšie urobí, ak sa poradí buď s telovýchovným lekárom, alebo ortopédom, ktorý mu poradí, aká záťaž je preňho vhodná.

ČOMU SA VYHNÚŤ

MUDr. Vladimír Buran za najrizikovejšie športové aktivity pre ľudí bez pohybu považuje napríklad beh alebo cvičenie v posilňovni. Také cvičenia odporúča zaraďovať len s postupnou záťažou. Rekreační športovci sa teda nezriedka nevyhnú úrazom či zraneniam, ktorých dôsledkom môžu byť aj chronické bolesti a znížená pohyblivosť. V rámci terapie sa odporúča aj liečba v kúpeľoch zameraných na liečbu ochorení pohybového ústrojenstva. Lekár upozorňuje, že nevhodnou samoliečbou, napríklad aj nesprávne zvolenou masážou, si pacient môže svoj stav ešte viac zhoršiť.

INZERCIA

Nedajte sa zastaviť športovými zraneniami



Gél Dolobene je vhodný na rôzne typy športových zranení



TEVA Pharmaceuticals Slovakia, s.r.o.,
Teslova 26, 821 02 Bratislava

Liek nie je viazaný na lekárske predpis. Dolobene gél je liek určený na vonkajšie použitie. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalový leták. O správnom použití lieku a prípadných nežiaducich účinkoch sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

SK/OTC/15/0062

ratiopharm

TEVA