

Intervju

Julija Kralj Tržaška fizioterapevtka, ki dela v ortopedski bolnišnici Valdoltra, o negativnih posledicah sedentarnega življenja mladih

»Vsi bi morali vsaj eno uro na dan posvetiti gibanju«

TRST Vedno več mladih v današnji družbi velik del svojega časa preživi sede, kar potrjujejo tudi podatki Svetovne zdravstvene organizacije, po katerih to drži za približno 80 % mladih.

V obdobju adolescence začnejo mladi vstopati v svet odraslih. Imajo veliko več obveznosti, več se učijo in nekateri tudi delajo. Mnogi težko najdejo čas, ki bi ga posvetili športu ali sprehodu, čeprav bi si morali za to vzeti samo eno uro na dan, kolikor znaša priporočeni minimum za zdrav življenjski slog. Vendar lahko mladoštniki zato občutijo veliko negativnih posledic.

V znanstveni reviji Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports so pred kratkim objavili rezultate študije, ki so jo opravili raziskovalci z univerz v Bristolu in Exetru v Veliki Britaniji v sodelovanju z univerzo na vzhodu Finske. Raziskovali so spremembe v velikosti srca pri športniku in mladostniku, ki se s športom ne ukvarja, ter korelacijo med sedečim načinom življenja in povečanjem mase levega prekata, ki je znak povečanega ali hipertrofičnega srca in zmanjšanja funkcije levega prekata, kar privede do oslabiljenega delovanja srca. Posledice v najslabših primerih vključujejo srčno popuščanje, miokardni infarkt, možgansko kap in pre zgodnjo srčno-žilno smrt.

O sedentarnem načinu življenja med mladimi smo se pogovorili s fizioterapevtko Julijo Kralj. Tržačanka, stara 23 let, je zaposlena v ortopedski bolnišnici Valdoltra. Poleg tega opravlja magistrski študijski program iz fizioterapije na Univerzi na Primorskem.

Pozdravljena, Julija. Ali tudi ti meniš, da mladi preveč sedijo?

Da, žal mislim, da mladi res preveč sedijo.

Kaj bi jim kot fizioterapevtka priporočila?

Vsem priporočam, da vsaj eno uro na dan posvetijo gibanju.

Bi lahko na kratko opisala vaje, ki lahko mladostniku po večurnem sedenju koristijo?

Pri sedenju ohranjamo telo ves čas v enakem položaju, kar lahko pomeni prekomerno obremenitev za določene sklepe in dele telesa. Zato je zelo pomembno, da si med večurnim sedenjem vzamemo nekaj krajših pavz in jih posvetimo gibanju oziroma spremembi telesnega položaja.



Julija Kralj Pri sedenju ohranjamo telo ves čas v enakem položaju, opozarja fizioterapevtka

Naredimo lahko osnovne vaje za razgibanje vratu in ramenskega obroča, razgibamo spodnji del hrbta in kolke. Tudi krajši sprehod je odlična ideja za oddih.

Katere so lahko zdravstvene posledice pasivnega in sedečega načina življenja?

Sedentarni življenjski slog ima različne negativne posledice. Med najpogostejše sodijo bolečine v vratu, ramenih, spodnjem delu hrbta in kolkih. Poleg tega slaba drža, ki je pri večurnem sedenju pogosta, vodi v mišično-asimetrije. Te so večkrat vzrok za pojav raznih mišično-skeletnih poškodb.

Ko dalj časa sedimo, npr. obremenjujemo tudi kardiorespiratorni sistem, kar je dejavnik tveganja za določene druge zdravstvene težave.

Sedentarni način življenja torej negativno vpliva na splošno zdravstveno stanje, fizično zmogljivost in dobro počutje.

Kako bi mladostnika, ki se še ne ukvarja s športom, nagovorila, da bi se lotil redne športne aktivnosti?

Naše telo je zgrajeno zato, da se gibljemo. Na podlagi tega toplo svetujem mladim, naj si poiščejo športno aktivnost, ki jim ustreza in jih veseli. Menim, da je v zamejstvu veliko športnih društev, v katera se lahko včlanijo, saj nudijo kakovostno športno vadbo v raznoraznih športnih panogah. Pomembno pa je, da telo v športno aktivnost uvajamo postopoma: na začetku ne smemo pretiravati.

Kako ocenjuješ šolski pouk športne vzgoje? Meniš, da najstnike na primeren način vzgaja k športni kulturi?

Pouk gibalne vzgoje je zagotovo zelo pomemben del vzgojno-izobraževalnega sistema. Morda pa bi se lahko pri tem predmetu bolj posvetili izobraževanju mladih o pomenu gibanja in posledicah sedečega načina življenja.

» Med večurnim sedenjem si vzemimo nekaj krajših pavz

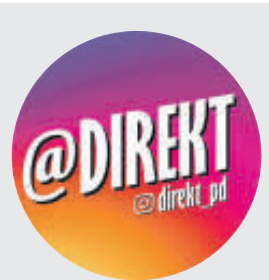
Instagram

@direkt_pd
#bodidirekten



- chiaraferragni:** Ali vam je bil všeč tale nov način, da pridobim reklamo??
- fedez:** Ljuba moja ... to pa bi moralo ostati skrivnost..!
- ilpresidentemeloni:** Kaj??? Torej s tem, da sem vaju okregala, sem vama posredno pomagala???
- codacons.it:** Kako??! Tudi mi?
- odvetnik.angelo.greco:** Seveda! To je zakon!
- deželnišolskiurad.fjk:** Predlagamo združitev vseh šol s slovenskim učnim jezikom v državi eno.
- licej_france_prešeren:** Po kom pa bo poimenovana?
- challe_salle:** Jaz kandidiram.

Bodimo zmeraj direktni!



Trenutni sodelavci mladinske strani @Direkt: Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nicolò Coretti, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Robert Kovic, Mateja Martini, Gaja Pelà, Francesco Petaccia, Veronica Piredda, Simon Simcic, Damir Terčon in Ivan Visintin. Pridruži se nam!

Kdo se je začel prvi ukvarjati s fizioterapijo?

TRST Ali veš, kdo se je prvi začel ukvarjati s fizioterapijo? Že 480 let pred našim štetjem sta se Hipokrat, oče medicine, in rimski zdravnik Galen začela ukvarjati s to vedo. Odkrila sta nove načine zdravljenja s fizikalnimi sredstvi, kot sta na primer masaža ali hidrotterapija (zdravljenje z vodo). Rojstvo fizioterapije, kot jo poznamo danes, pa pripisujemo dvema zdravnikoma. To sta Clement Joseph Tissot, ki je vključil gimnastiko v proces zdravljenja ortopedskih in kirurških obolenj, ter Pehr Henrik Ling, ki je izumil tako imenovano »švedsko gimnastiko« (tradicionalna gimnastika).