

TRADICIONALNO ŠETANJE - JEDAN OD ČIMBENIKA ZDRAVOG STILA ŽIVOTA

Oto Kraml, Senka Rendulić Slivar, Viktor Vidović, Robert Rendulić

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Lipik, Marije Terezije 13, 34 551 Lipik, Hrvatska

Sažetak

Uvod: U radu se ukazuje na korist pješaćenja za zdravlje kao značajnog čimbenika zdravog stila života. U lječilištima šetanje je tradicionalna aktivnost već više od stotinu godina. Lipiku svom perivoju ima brojne šetnice te izgrađeno jedinstveno natkriveno šetalište. Znatno broj kroničnih nezaraznih bolesti može se spriječiti smanjenjem rizičnih faktora od kojih je jedan nedovoljna fizička aktivnost.

Cilj rada: Ukazati na korist pješaćenja za zdravlje kao čimbenika zdravog stila života.

Materijal i metode: Rad se temelji na empirijskom (1983.-2011.) i istraživačkom (2007.-2015.) radu autora i podacima iz literature. Bibliografsko-spekulativna metoda.

Rezultati s diskusijom: Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je prvo desetljeće 21. stoljeća „Desetljećem kostiju i zglobova“ koje je radi izuzetne važnosti produženo i na slijedeće desetljeće 2011.-2020. pod sloganom „Potičimo kretanje“.

Kretanje doprinosi smanjenju pretilosti, regulaciji hipertenzije i šećera u krvi, promjeni odnosa pojedinih komponenti masnoća u krvi te nekih čimbenika zgrušavanja, boljoj cirkulaciji, smanjenju stresa, očuvanju gustoće kostiju tijekom starenja, tonizaciji mišića, poboljšavanju neuro-muskularne koordinacije, prevenciji padova i prijeloma.

Toplice imaju važnost u poticanju tjelesnih aktivnosti, uz hidrokinetoterapiju značajno je šetanje perivojem. Kupališni liječnik u Lipiku Dr. Hinko Kern je 1877. konstatirao: „Hodanje u čistom zraku pospješuje djelovanje jodne vode, osobito je dobro jutrom se prošetati, time se i rudna voda bolje rezorbira“.

U Lipiku postoji perivoj s brojnim šetnicama. 1892. izgrađeno je natkriveno šetalište „Wandelbahn“ dužine 100 m, zbog šetnje u vrijeme nepovoljnih atmosferskih prilika.

Preporuka za šetnju u terapiji i prevenciji je svakodnevno pješaćenje 30 min. ili 3x tjedno 60 min., odgovarajućeg intenziteta, određeno individualno.

Zaključak: Tradicionalno šetanje opravdano se uvrštava među čimbenike zdravog stila života.

Ključne riječi: tradicionalno šetanje, zdravi stil života, Toplice Lipik.

TRADITIONAL WALKS – ONE OF THE FACTORS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Oto Kraml, Senka Rendulić Slivar, Viktor Vidović, Robert Rendulić

The Lipik Special Medical Rehabilitation Hospital, Marije Terezije 13, 34 551 Lipik, Hrvatska

Abstract

Introduction: The paper aims to show the health benefits of walking as a significant factor contributing to a health lifestyle. In medical rehabilitation centres, walking has been a traditional activity for more than a hundred years. The Lipik gardens have many walkways with unique covered promenades. A significant number of chronically non-infection diseases can be prevented by reducing risk factors of which one is insufficient physical activity.

Aim of the paper: Point out the health benefits of walking as a factor contributing to a healthy lifestyle.

Materials and methods: The paper is based on empirical (1983-2011) and research (2007-2015) work by the authors and data from literature. Bibliographic-speculative method.

Results and a discussion: The World Health Organisation has declared the first decade of the twenty-first century as the “Bone and Joint Decade” which due to its exceptional importance has been extended into the next decade (2011-2020) under the slogan of “Encouraging Movement”.

Movement contributes to reducing obesity, the regulation of hypertension and sugar levels in blood,

changes the relationship between the particular components of fat in blood and other factors involving coagulation, better circulation, reduction of stress, maintaining bone density during ageing, the toning of muscles, improving neuromuscular coordination, prevention of falls and breaks.

The baths physician at Lipik, Dr Hinko Kern, asserted in 1877 that "Walking in fresh air improves the action of iodine water, and it is especially good to take a walk in the morning, leading to the better absorption of mineral water." There is a park in Lipik with numerous walkways. In 1892, a covered walkway called the "Wandelbahn" was constructed, with a length of 100m, for walks during unfavourable weather conditions. The spas are important for encouraging physical activity, and along with hydro-kinestotherapy, the walks in the part are important.

The recommendation for walks during therapy and prevention purposes is to go for a 30-minute walk everyday, or 60-minute walks 3 times a week, with an appropriate intensity, as determined for the individual.

Conclusion: Traditional walks are justifiably included among the factors contributing to a healthy lifestyle.

Key words: traditional walks, healthy lifestyle, Lipik Spas

UVOD

Znatan broj kroničnih nezaraznih bolesti mogao bi se spriječiti zdravijim načinom života tj. otklanjanjem rizičnih faktora kao što su: nezdrava prehrana, pušenje, alkohol, prekomjerno pijenje crne kave, upotreba droge, nedovoljna fizička aktivnost, stres, ekološki nepovoljni činitelji.

U ove bolesti se mogu ubrojiti: kardiovaskularne bolesti (ateroskleroza, hipertenzija), dijabetes, karcinomi, kronične opstruktivne plućne bolesti, depresija te degeneracijske mišićno-koštane bolesti. Pješaćenje predstavlja značajni čimbenik zdravog stila života. Kretanje predstavlja bitan faktor u održavanju stabilnog i uravnoteženog stanja ljudskog organizma i razine zdravlja te je time i jedna od najvažnijih karakteristika života. Tijekom evolucije ljudsko tijelo stvarano je za aktivnost. Poznata je izreka: „Živjeti, znači kretati se“.

Suvremeni sedentarni način života, loše navike te život u razvijenom tehničkom dobu dovode do zanemarivanja fizičkih aktivnosti, a što je nepovoljno za zdravlje. Važno je ukazivati na to te poticati svijest o zdravom stilu života- između ostalog i važnosti redovitog fizičkog kretanja.

U lječilištima šetanje je tradicionalna aktivnost- već više od stotinu godina. Lipiku svom perivoju ima brojne šetnice te izgrađeno jedinstveno nat-

kriveno šetalište.

Još od antičkog doba bolesni traže zdravlje, a zdravi okrpju u toplicama. Najstariji i tradicionalni načini liječenja su bili kupanje u termomineralnoj vodi (pretežno relaksirajuće), pijenje mineralne vode i razni načini odmaranja.

Posljednjih stotinjak godina se u toplicama počinju primjenjivati aktivniji vidovi liječenja, uvodi se vježbanje i plivanje u bazenu, terapijske vježbe na suhom, korištenje raznih tehničkih pomagala pri vježbanju, šetnje perivojem.

CILJ RADA

Ukazati na korist pješaćenja za zdravlje i uvrštenje među čimbenike zdravog stila života.

MATERIJAL I METODE

Rad se temelji na empirijskom (1993.-2011.) i istraživačkom (2007.-2015.) radu autora i suradnika kao i dostupnim podacima iz literature.

REZULTATI SA DISKUSIJOM

U životu modernog čovjeka jedan od najvažnijih i učestalih rizičnih čimbenika za zdravlje je nedostatak fizičke aktivnosti uzrokovan sedentarnim-

načinom života.

Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je prvo desetljeće 21. stoljeća „Desetljećem kostiju i zglobova“ (eng. Bone and Joint Decade 2000.-2010.), a koje je radi izuzetne važnosti produženo i na slijedeće desetljeće 2011.-2020.

Hrvatski nacionalni odbor „Desetljeća kostiju i zglobova 2000.-2010.“ osnovan je 5. ožujka 2004. godine. Inicijativni odbor je bio sastavljen od predstavnika Hrvatskog ortopedskog društva, Hrvatskog društva za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju, Hrvatskog reumatološkog društva, Hrvatskog traumatološkog društva, Hrvatskog endokrinološkog društva i Hrvatskog društva za kalcificirana tkiva.

Potporu osnutku pružile su i četiri udruge građana: Hrvatska liga protiv reumatizma, Društvo reumatičara djece i odraslih Zagreb, Hrvatsko društvo za osteoporozu i Hrvatsko društvo za osteogenesis imperfekta. Za koordinatora „Desetljeća kostiju i zglobova“ izabran je akademik Marko Pečina. Tadašnji Ministar zdravstva Republike Hrvatske 25. ožujka 2004. dao je potporu osnutku i radu Hrvatskog nacionalnog odbora te je tim činom Hrvatska postala 51. zemlja – članica koja podupire „Desetljeće kostiju i zglobova“. Desetljeće kostiju i zglobova nastavlja se i u ovom desetljeću pod eng. sloganom „Keep people moving“, a u hrvatskom prijevodu „Potičimo kretanje“. Bolesti i stanja sustava za kretanje prepoznati su kao važan socijalno medicinski problem, tjelesnim aktivnostima kroz desetljeće želi se povećati svijest o rastućem „opterećenju“ mišićno-koštanih bolesti za društvo, ohrabriti bolesnike da aktivno sudjeluju u očuvanju svog osobnog zdravlja, promovirati ekonomsku prihvatljivost i opravdanost prevencije i liječenja te povećati razumijevanje mišićno-koštanih bolesti kroz istraživanja za prevenciju i liječenje u cilju poboljšanja zdravstvenog stanja i kvalitete života ljudi.

Hrvatski nacionalni odbor „Desetljeća kostiju i zglobova“ u periodu od 2011. – 2020. potiče kretanje mnogobrojnim aktivnostima kao što su stručne akcije, predavanja, simpoziji te tribine i druga popularno stručna događanja za građane kao što su i razna natjecanja rekreativaca.

Povećanjem fizičkih aktivnosti doprinosi se zdravijem življenju i ostvaruje se poznata liječnička

izreka: „Kretanje je život-život je kretanje“.

Vrlo korisna aktivnost, značajna s preventivnog i terapijskog gledišta je hodanje, osobito brže – žustro hodanje, sugerira se uz primjenu pulsметра.

Za osobe od 60-70 godina koje su ciljna skupina u Toplicama Lipik to podrazumijeva cikličku aerobnu aktivnost na nivou tjelesnog opterećenja od 55-60% maksimalno dopuštene frekvencije srca (FSmax.) Jednostavna formula za određivanje radne frekvencije srca (RFS) u rekreacijskom i preventivnom vježbanju u grupi koja se najčešće koristi glasi:

$RFS = (220 - \text{dob} / \text{izražena godinama života}) \times (\text{željeni \% intenziteta od FSmax.})$

Za osobu u dobi od 70 godina koja nema kardioloških i respiratornih kontraindikacija izračunava se prema navedenoj formuli: $(220 - 70) \times 0,55 = 150 \times 0,55 = 83$ otkucaja/min, odnosno, $150 \times 0,60 = 90$ otkucaja/min.

Iz toga je vidljiv raspon za dozvoljenu FSmax. od 83 do 90 otkucaja u minuti. Znači, njihovo tjelesno opterećenje (intenzitet kretanja) ne smije biti veće od frekvencije srca od 90 otkucaja u minuti, ali treba biti na tom nivou frekvencije srca da bi se dobio željeni učinak za zdravlje.

Ipak, u zdravstvenim ustanovama sugerira se i uobičajeno koristi izračun dozvoljene FSmax po formuli prema Karvonenu koja uzima u obzir i parametar frekvencije srca u mirovanju (FSmir). Pri tome je izračun $RFS = (FSmax - FSmir) \times (\% \text{intenziteta}) + FSmir$.

Treba naglasiti da je često puta FSmir. kod osoba zrelije dobi veća od RFS te je stoga taj parametar ukalkuliran u formulu po Karvonenu.

Primjerena fizička aktivnost predstavlja, također, najvažniju opću mjeru tijekom liječenja osteoporoze, no nerijetko je potpuno zanemarena od strane bolesnika/ka.

U zdravstvenom pogledu i umjerenije aktivnosti od vježbanja, kao što je hodanje, dovode do povećanja vrsnoće zdravlja.

Važan faktor je redovitost kretanja ili vježbanja i adekvatno trajanje aerobne aktivnosti. Epidemiološki podaci ukazuju da već 30 minuta umjerene fizičke aktivnosti dnevno (uključujući i brzo hodanje) smanjuju kardiovaskularne incidente i imaju preventivni učinak na nastanak moždanog udara.

Razlozi koristi kretanja leže u: smanjenju pretilosti, pomoći u regulaciji hipertenzije i šećera u krvi, promjeni odnosa pojedinih komponenti masnoća u krvi te nekih čimbenika zgrušavanja, boljoj cirkulaciji u krvnim žilama (posebno značajno koronarnih i karotida), smanjenju stresa.

Redovitim vježbanjem i kretanjem čuva se gustoća kostiju tijekom starenja (prevencija osteoporoze), toniziraju se mišići i poboljšava neuro-muskularna koordinacija te time smanjuje i opasnost od padova i prijeloma.

Aktivni način života povezan je i s dužim vijekom života. Preporuka za šetnju u terapiji i prevenciji je svakodnevno pješaćenje 30 min. ilinažmanje 150 minuta tjedno, a to se može provesti i kao 3x tjedno 60 minuta uz prikladnu obuću i odjeću!

U aktivnost hodanja odgovarajućeg intenziteta, trajanja i učestalosti (individualno prilagođeno životnoj dobi, zdravstvenom stanju i kondiciji pojedinca) može se gotovo bez opasnosti uključiti velik broj populacije, sugerira se uz podršku stručnjaka.

Može se organizirati skupno ili individualno pješaćenje uređenim šetnicama sa smjerokazima, uputama o dužini staze, te orijentacijskim vremenom trajanja hoda.

Programi hodanja zahtijevaju okolinu prilagođenu pješacima, osobito vezano uz sigurnost i ekologiju. Preporučljivo je hodanje u prirodi, bez prometa i druge vreve i buke. Pri tome je potrebno odabrati adekvatnu obuću s mekanim potplatom ili odgovarajućim ortopedskim ulošcima koji će ublažiti reaktivne sile podloge koje se javljaju pri kontaktu stopala s tlom. Za starije osobe to znači prevenciju provokacije bolova uslijed degenerativnih promjena zglobova – osteoartritisa. Često puta je pojava boli u zglobovima donjih ekstremiteta i donjeg dijela leđa zbog neadekvatne obuće razlogom zbog kojega osobe zrelije životne dobi izbjegavaju hodanje. Primjenom nordijskih štapova također je moguće izbjeći neželjene pojave bolnih sindroma koji se javljaju pri dužem hodanju, a u preporukama svakako stoji hodanje po mekanom terenu uz izbjegavanje tvrdih podloga ukoliko postoje uvjeti izbora terena.

Pri hodanju je korisno upotrijebiti i pedometar

(sprava za mjerenje prijeđenih koraka, kilometara), što ujedno može biti i motivirajući faktor. Od samih početaka organizirane lječilišne djelatnosti u Lipiku velika se pažnja pridavala perivoju i šetnicama (Slika).

Značajna je konstatacija kupališnog liječnika u Lipiku Dr. Hinko Kern iz 1877. koju nalazimo u njegovoj knjizi „Jodna kupelj Lipik i njezine toplice“: „Hodanje u čistom zraku pospješuje djelovanje jodne vode, osobito je dobro jutrom se prošetati, time se i rudna voda bolje rezorbira“.

1892. u Lječilištu Lipik izgrađeno je jedinstveno natkriveno šetalište „Wandelbahn“ dužine ukupno 100 m, kako bi se aktivnost šetanja mogla neprekinuto provoditi u vrijeme nepovoljnih atmosferskih prilika.

ZAKLJUČAK

Nedvojbena je korist kretanja za ljudski organizam u svrhu održanja i povećanja vrsnoće zdravlja.

Tradicionalno šetanje opravdano se uvrštava među čimbenike zdravog stila života.

Potrebno je promicati programe pješaćenja u preventivne i terapijske svrhe, u rekreaciji, zdravstvenom i lječilišnom turizmu. Lječilišta su idealna mjesta za poticaj kretanja i edukaciju o važnosti istoga za zdravlje.

LITERATURA

1. Andrijašević M (2010) Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb 450:177-179.
2. Kern H (1877) Jodna kupalište Lipik i njezine toplice. Zagreb
3. Kosinac Z (2002) Kineziterapija sustava za kretanje. Split
4. Kraml O, Knežević-Kraml N (2004) Natkriveno šetalište „Wandelbahn“ u Lipiku. U: Ivanišević G (ur) Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 229:96-99.
5. Kraml O, Babojelić D (2013) Razvoj kineziterapije u Lipiku. U: Ivanišević G (ur) Talasoterapija, kineziterapija i aromaterapija u Hrvatskoj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 178:56-67.
6. Kraml O, Rendulić R, Rendulić Slivar S, Časar-Rovazdi M (2016) Tjelesna aktivnost zdravst-

- venih djelatnika Toplica Lipik / Physicalfitness oft thehealthworkersin Lipik spa. U: Jašić M, Milićević R, Vukoja I (ur) Hrana u zdravlju i bolesti. Znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku. Specijalno izdanje povodom 8. simpozija „Štamparovi dani“. Tuzla, Osijek, Pleternica, decembar/prosinac 41:3-4. Sažetak.
7. Mišigoj-Duraković M, Duraković Z (2004) Hodanjem protiv kroničnih bolesti. Vaše zdravlje, Oktalpharma. 34(2):26-29.
 8. Obad-Šćitaroci M (1988) Perivoj Lipik. Lipik
 9. Rendulić Slivar S (2009) Sport kao stil života – zdravstvena kultura, medicina i turizam. U: Ivanišević G (ur) Zdravlje, kultura, priroda. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 105:68-72.
 10. Rendulić Slivar S (2012) Lječilišni centar za zdravlje i vježbanje u Lipiku - stručno-znanstvena utemeljenost idejnog projekta i programa „50+“. U: Ivanišević G (ur) Zdravlje i turizam u Hrvatskoj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 147:39-46.
 11. Rendulić Slivar S, Rendulić R, Babojelić D (2013) Metode indirektnog testiranja aerobne sposobnosti. U: Ivanišević G (ur) Talasoterapija, kineziterapija i aromaterapija u Hrvatskoj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 178:68-75.
 12. Rendulić Slivar S, Kraml O, Rendulić R (2016) Tjelesna aktivnost djelatnika službe za fizikalnu medicinu i rehabilitaciju Toplica Lipik. U: Ivanišević G (ur) Hrvatska. Prevencijom do zdravlja i vitalnosti. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske 167:116-121.
 13. Tusun M (1996) Lipik, konzervatorske osnove programa obnove naselja. Zagreb.
 14. Zelić J, Crnjac T (2012) Park u Lipiku –zaštićeni spomenik parkovne arhitekture (grad, lječilište i perivoj). Požega
 15. /<http://narod.hr/kultura/u-hazu-simpozij-desetljece-kosti-zglobova> pristup 7.11.2016.
 16. <http://www.vitamini.hr/2964.aspx/> pristup 7.11.2016.