

KAKO poboljšati kvalitetu ŽIVOTA

Dr. Aida Filipčić, specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije u Poliklinici bolnice Akromion u Zagrebu, svakodnevno u suradnji u suradnji s vrhunskim timom provodi rehabilitaciju prije i poslije operacija te kod ambulantnih pacijenata koji pate od bolnih stanja zglobova i kralježnice ili sportskih ozljeda i sindroma prenaprezanja



Zaposlene žene najčešće u dobi između 40 i 55 godina često s nevjerojatnom spretnošću balansiraju između različitih terena, kako u privatnom, tako i u poslovnom životu, zbog čega žrtvuju svoje slobodno vrijeme. Ženama u ovim godinama obitelj i djeca nameću svoj ritam i obaveze, a obično su tu i stariji ili bolesni članovi obitelji za koje se netko također treba brinuti. Ako uzmemo u obzir i poslovne obaveze, onda je jasno da se s vremenom očekivanja i odgovornosti ne smanjuju.

Kako kaže dr. Aida Filipčić, sjedalački način života, manjak fizičke aktivnosti, nepravilna prehrana, stres, loše navike, ali i prirodno starenje tkiva i organa te genetiku, postupno počinju stvarati zdravstvene probleme vezane uz koštano-mišićni sustav. „Razumljivo je da svakodnevni bolovi u vratu i leđima, tenzijske glavobolje, bolovi u zglobovima i mišićima, slaba kondicija, umor i nesnica umanjuju kvalitetu života“, objašnjava dr. Aida.

KAKO SPRIJEČITI NASTANAK OSTEOPOROZE?

Koštana masa počinje se polako gubiti nakon 30 godina pa r. dr. Filipčić kod žena već za vrijeme perimenopauze nastoji napraviti screening denzitometriju kako bi procijenila trenutno stanje koštane mase.

„Svojim pacijenticama savjetujem da utječu na ono što se može ispraviti – da smanje pušenje i unos kave i alkohola, da osiguraju dovoljne količine vitamina D i kalcija u prehrani te povećaju fizičku aktivnost, i to ponajprije vježbama koje stimuliraju stvaranje nove kosti poput brzog hoda i vježbi s opterećenjem te vježbi koje uključuju skakanje“, naglašava specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije.

Osim što povećava opću kondiciju, mišićnu snagu i fizičku spretnost, poznato je da fizička aktivnost utječe i na psihičko zdravlje smanjujući razinu stresa, anksioznosti i depresije te gradeći samopouzdanje. Dr. Aida Filipčić svakoj ženi preporučuje kako minimalnu fizičku aktivnost, dva i pol sata tjedno umjerene aerobne aktivnosti ili jedan sat i 15 minuta tjedno intenzivne aerobne aktivnosti uz vježbe jačanja većih mišićnih skupina dva ili više dana u tjednu.

„Svoje pacijentice često iznenadim pitanjima na koja nisu navikle u liječničkoj ordinaciji, koliko su im stara djeca, o kome se brinu u obitelji i pomaže li im itko, spavaju li dovoljno i kvalitetno, što rade i koliko te kakvi su im ergonomski uvjeti na poslu“, nabraja dr. Aida i ističe kako pacijenticama bude najneobičnije kada ih zamoli da joj opišu jedan svoj obični radni dan i tjedan te pronađu li u njemu vremena za sport ili barem druženje s prijateljima i obitelji kroz neki oblik fizičke aktivnosti ili za nešto što ih posebno veseli i opušta. Naime, zdrav i aktivan način života i tjelesna aktivnost jedan su od osnovnih preduvjeta održavanja tjelesnoga i psihičkoga zdravlja svake osobe.

Ono na što dr. Filipčić upozorava jest da kardiovaskularne bolesti poput npr. moždanog i srčanog udara čak i u razvijenim zemljama čine polovicu uzroka smrti žena starijih od 50 godina. Dijabetes je također u porastu, a sa svojim komplikacijama predstavlja veliki zdravstveni problem. Osteoporoza je pak najčešći uzrok prijeloma kod žena u postmenopauzi. Redovita fizička aktivnost može poboljšati zdravlje žene i spriječiti ili barem odgoditi ove bolesti ili stanja koja utječu na duljinu i kvalitetu života, naglašava dr. Filipčić.

KAKO SMANJITI BOLOVE NA POSLU

Većina poslova u današnje vrijeme podrazumijeva dugotrajno sjedenje. Posljedica toga je da mišići za slabe i gube elastičnost, a zglobovi su preopterećeni u nepravilnom položaju što dovodi do oštećenja hrskavice. Ono najjednostavnije što svatko može učiniti, savjetuje dr. Aida Filipčić, jest da ergonomski prilagodi svoje radno mjesto: da prilagodi visinu stolca i stola svojim tjelesnim proporcijama, postavi ekran računala u razinu očiju, prilagodi položaj miša i tipkovnice tako da ručni zglob bude rasterećen. Time će se smanjiti bolovi i nelagoda u vratu i leđima, ukočenost, glavobolja, mišićna napetost i bol u zglobovima.

„Osobno, ako nema kontraindikacija, volim preporučiti i vježbe za duboke stabilizatore na tzv. pilates lopti. Već je i samo sjedenje na lopti vježba“, kaže dr. Aida i dodaje kako je ove vježbe dobro jedno vrijeme provoditi uz iskusnog fizioterapeuta ili kineziologa kako bi ih naučili izvoditi pravilno i korigirali posturu.