**Kineziterapeutė pataria aktyvumą skatinti atsakingai: „Nepatinkanti fizinė veikla atneš didesnę žalą, nei naudą“**

**Nuo pat pirmųjų pandemijos metų medicinos, judesio bei emocinės sveikatos specialistai įspėja apie vis didėjančius vaikų bei suaugusiųjų sveikatos iššūkius. Viršsvoris, paūmėjusios lėtinės ligos, laikysenos problemos, skausmai, bloga nuotaika ar motyvacijos stoka – tai šiandieninė daugelio gyventojų kasdienybė. Kaip sumažinti blogąsias pastarųjų metų pasekmes pasitelkiant judesį? Kovo 4-6 dienomis parodoje „Sveikatos dienos 2022“ apie pandemijos įtaką vaikams bei suaugusiems konsultuosianti kineziterapeutė, biomedicinos mokslų daktarė Margarita Radžiūnienė teigia: „Svarbiausia žinoti, kaip pasirinkti teisingą fizinę veiklą“.**

**Tėvų žinios ir dėmesys – vaikų sveikatos garantas**

Kalbant apie šiandieninius vaikų raidos bei sveikatos iššūkius, labai dažnai girdime apie išryškėjusias nutukimo, laikysenos, miego, emocines bei socialinės atskirties problemas. Visgi specialistai pastebi, kad pandeminį laikotarpį žymiai ir stipriai padažnėję vaikų nusiskundimai pilvo ar galvos skausmais, nerimu, bloga nuotaika. Visa tai išduoda ir opius psichosomatinius bei psichoemocinius padarinius, vyresnio amžiaus vaikams galinčius peraugti net į depresiją.

„Svarbu išskirti ir vaikus, gimusius 2019 metų antrojoje pusėje ir vėliau. Ši amžiaus grupė jau dabar vadinama „COVID karta“, o didžiausia problema, su kuria jie susiduria – laiku nesuteiktos gydymo paslaugos. Dabar, kai tėvai jau gali atvesti vaikus į kineziterapijos užsiėmimus, pastebime išryškėjusias opias problemas: raumenų tonuso padidėjimą, raidos atsilikimą, padaugėjo kūdikių su galvytės nugulėjimu, kreivakaklyste. Nors šios problemos egzistavo visada, dabar jaučiame gerokai didesnį kineziterapijos poreikį“, – sako kineziterapeutė dr. M. Radžiūnienė.

Paklausta, kokios priežastys gali lemti šias problemas, kineziterapeutė pastebi, kad didžioji dalis jų atsirado dėl tėvų laiko ar žinių trūkumo. Pandemijos kontekste iš dalies užsivėrus medicinos įstaigoms, o vyresnio amžiaus vaikams likus namuose, kontaktinio formaliojo bei neformaliojo ugdymo naudas savo aktyvumu kompensuoti galėjo tik tėvai. Vaiko auginimas, pasak M. Radžiūnienės, yra darbas, trunkantis dvidešimt keturias valandas, septynias dienas per savaitę, o kiekvienu vaiko augimo etapu būtina užtikrinti tam laikotarpiui svarbias sklandžios raidos sąlygas.

„Auginant kūdikius, labai svarbu, jog būtų naudojama kuo mažiau pagalbinių priemonių – gultukų, stumdukų, vaikštynių. Svarbu nuo pat gimimo atlikti ir profilaktinius veiksmus. Pagrindinis jų – nuolat keisti naujagimio padėtis. Kalbant apie darželinukus ir ikimokyklinio amžiaus vaikus, pagrindinė problema yra netaisyklingos ilgos statinės padėtys. Tiek ikimokyklinio, tiek mokyklinio amžiaus vaikams privaloma pritaikyti sėdėjimo ir pamokų ruošimo vietą. Taip pat patariama vengti bet kokios fizinės veiklos, kurioje vyrauja asimetrinės padėtys. Dar viena priežastis, lemianti laikysenos bei fizinio aktyvumo problemas – tėvų laiko stoka ar nenoras leisti laisvalaikį fiziškai aktyviai, lauke. Moksliškai įrodyta, jog ilgesnis buvimas gryname ore lemia geresnę sveikatą. Vaikai, kurie daugiau laiko praleidžia lauke, rečiau susiduria su akių trumparegyste, būnant lauke slopinamas liūdesio hormonų gaminimasis, vaikai tampa laimingesni, rečiau jaučia nerimo ar depresijos simptomus“, – sako mokslų daktarė.

**Terpė psichologinėms bei savivertės problemoms**

Iššūkiai, su kuriais šiandien susiduria įvairaus amžiaus vaikai, pasak M. Radžiūnienės, atsilieps jų sveikatai tiek paauglystės etapu, tiek suaugus. Dėl šios priežasties, užkirsti kelią raidos problemoms svarbu kuo anksčiau.

„Labiausiai šiandien pastebime laikysenos sutrikimus, skausmus, svorio problemas. Esant joms, gali iškilti ir psichologinių ar net savivertės problemų. Prevencija – kuo dažniau keisti statines padėtis. Tad pagrindinis momentas yra judėti. Labai svarbu rasti tokią veiklą, kuri teiktų naudą ne tik kūnui, bet būtų maloni ir mėgstama. Jei vaikas ar suaugęs žmogus užsiims nepatinkančia veikla, centrinė nervų sistema greitai pervargs, o veikla sukurs didesnę žalą, nei naudą. Rekomenduočiau pradėti nuo vaikščiojimo, nes mes gimėme, kad eitumėme – ėjimas yra visiems tinkantis. Paraleliai galima pasiteirauti vaiko, kokia veikla jis norėtų užsiimti, leisti jam išbandyti skirtingus būrelius. Svarbu atminti, kad reikia rinktis veiklas, kuriose atliekami simetriniai kūno judesiai“, – pataria M. Radžiūnienė.

Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) rekomenduoja vaikams bei paaugliams siekti 60 minučių fizinio aktyvumo per dieną. Kineziterapeutė M. Radžiūnienė tarp vertingiausių fizinių veiklų įvardija vaikščiojimą skirtingo tipo takais lauke, plaukimą baseine, karate treniruotes ir visas kitas kūnui palankias veiklas, verčiančias pakilti nuo kėdžių ar sofų.

**Nuotolinio darbo padariniai**

Kineziterapeutė pažymi, jog panašios rekomendacijos teikiamos ir suaugusiesiems, susiduriantiems su analogiškomis fizinėmis bei emocinėmis problemomis.

„Pasireiškusi fizinio aktyvumo stoka lėmė nutukimą, širdies ir kraujagyslių sistemos problemas, antrojo tipo diabetą, nerimą, depresiją, miego sutrikimus. Laiku nesuteiktos sveikatos priežiūros paslaugos paskatino lėtinių ligų skaičiaus augimą ir netgi fizinio pasyvumo sukeltas mirtis. Kita suaugusiuosius stipriai pandemijos kontekste kankinanti problema – socialinė atskirtis, pasireiškusi padidėjusiu savižudybių skaičiumi“, – problemas vardija M. Radžiūnienė.

Pagrindinis kineziterapeutės patarimas suaugusiesiems – grįžti į priešpandeminį gyvenimo ritmą: eiti į darbą, užsiimti fizinėmis bei socialinėmis veiklomis, bendrauti.

„Dar ir dabar yra žmonių, turinčių baimę užsikrėsti virusu, dėl to vis dar mažina kontaktus ir riboja bendravimą, nėra fiziškai aktyvūs. Tai visiškai suprantama – užsikrėtimų atvejų skaičius išlieka didelis. Visgi aš labai rekomenduoju artėjant pavasariui pasirinkti saugią fizinio aktyvumo formą ir judėti. Bijote kontaktų? Eikite pasivaikščioti į mišką, parką. Ėjimas – pats geriausias fizinis aktyvumas. Ilgesnio nei 30 minučių ėjimo metu centrinės nervų sistemos aktyvumas prilygsta miegui. Rekomenduojama, kad žmogus per dieną nueitų 10 tūkst. žingsnių, tačiau retai minima, kad tai turėtų būti tikslingi žingsniai – vienas ėjimas turi užtrukti ne trumpiau, kaip 15-20 minučių“, – pataria specialistė.

Kineziterapeutė informuoja, jog remiantis PSO rekomendacijomis, suaugę asmenys bei senjorai per savaitę turėtų atlikti nuo 150 iki 300 minučių aerobinio fizinio aktyvumo bei bent du kartus per savaitę atlikti raumenų stiprinimo treniruotes. Senyvo amžiaus žmonėms rekomenduojama tris dienas per savaitę atlikti įvairialypes mankštas koordinacijos ir ištvermės stiprinimo tikslais. Nėščiosioms bei pagimdžiusioms moterims rekomenduojama siekti 150 minučių fizinio aktyvumo per savaitę.

**Individualūs sveikatos patarimai**

Gauti daugiau kineziterapeutės M. Radžiūnienės ir kitų medicinos, judesio, mitybos, emocinės sveikatos specialistų individualių patarimų gyventojai bei vaikus auginantys tėvai galės Kauno „Žalgirio“ arenoje kovo 4-6 dienomis vyksiančioje parodoje „Sveikatos dienos 2022“.

Parodoje lankytojai atras gausią sveikatai palankių paslaugų ir gaminių pasiūlą, gydymo ir reabilitacijos naujienas, sveikos gyvensenos patarimus, naudingus seminarus apie gyvenimo būdo, mitybos, judėjimo įtaką fizinei ir emocinei sveikatai.