

Sportuok – nesižalok

Sportas ir fizinis aktyvumas yra viena paprasčiausių priemonių stiprinti sveikatą. Reguliarus judėjimas padeda palaikyti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą, stiprina raumenis ir kaulus, padeda kontroliuoti kūno svorį, gerina miegą ir gali teigiamai veikti emocinę savijautą. Tačiau sporto nauda nėra susijusi vien su tuo, kiek kilometrų nubėgama ar kiek kilogramų pakeliama. Ne mažiau svarbu kaip sportuojama.

Noras greitai pasiekti rezultatą kartais paskatina treniruotis per dažnai, per intensyviai arba nepaisant skausmo. Tuomet sportas, kuris turėtų padėti jaustis geriau, gali tapti traumų priežastimi. Saugus sportavimas nereiškia, kad reikia vengti fizinio krūvio. Priešingai, tai reiškia išmokyti tinkamai parinkti krūvį, atpažinti kūno siunčiamus signalus, pasiruošti treniruotei ir suteikti organizmui pakankamai laiko atsistatyti.

Fizinis aktyvumas naudingas įvairaus amžiaus žmonėms. Suaugusiesiems rekomenduojama per savaitę bent 150–300 minučių vidutinio intensyvumo aerobinės veiklos arba 75–150 minučių didelio intensyvumo veiklos, taip pat bent dvi dienas per savaitę atlikti pratimus pagrindinėms raumenų grupėms. Vaikams ir paaugliams rekomenduojama vidutiniškai bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos per dieną.

Svarbu suprasti, kad fizinis aktyvumas nėra tik sporto salė ar varžybos. Į sveikatai palankaus judėjimo kiekį įeina vaikščiojimas, važiavimas dviračiu, plaukimas, šokiai, aktyvus laisvalaikis, žaidimai ir net kasdienė veikla. Todėl žmogus gali būti fiziškai aktyvus ir pasirinkdamas jam malonią, pagal jo galimybes tinkamą veiklą.

Nuo sporto neatsiejama dalis yra traumos. Jos gali būti ūmios arba susijusios su per dideliu krūviu. Ūmi trauma dažniausiai įvyksta staiga, pavyzdžiui, pasitempus, kryptelėjus sąnarį, nukritus ar patyrus smūgį. Traumos dėl per didelio krūvio vystosi palaipsniui, kai tam tikra kūno vieta nuolat gauna daugiau krūvio, negu spėja prisitaikyti ir atsistatyti.

Traumų riziką didina netinkama technika, per greitas treniruočių intensyvumo didinimas, per ilgos arba per dažnos treniruotės, pasikartojantys vienodi judesiai, ankstesnės traumos, netinkama avalynė ar apsaugos priemonės ir treniravimasis neatsižvelgiant į fizinį pasirengimą. Rizika taip pat priklauso nuo pasirinktos veiklos: kontaktinės sporto šakos ir didelio smūginio krūvio veikla paprastai kelia daugiau traumų rizikos nei mažo poveikio veiklos, pavyzdžiui, vaikščiojimas ar plaukimas.

Viena svarbiausių saugaus sportavimo taisyklių – nebandyti per vieną treniruotę kompensuoti kelių savaitžių sėslaus gyvenimo. Jei žmogus ilgai nesportavo, pirmosios treniruotės turėtų būti lengvesnės. Vėliau trukmę, dažnį arba intensyvumą galima didinti palaipsniui. Ypač atsargiai reikėtų didinti bėgimo, šuolių, jėgos treniruočių ar kitų didesnį mechaninį krūvį sukeliančių veiklų apimtį. Jeigu po krūvio atsiranda neįprastas ar vis stiprėjantis skausmas, tai nėra signalas, kad žmogaus pajėgumas yra per mažas. Skausmas, kuris atsiranda atliekant konkretų judesį arba išlieka ramybėje, gali rodyti, kad organizmui reikia poilsio ir stebėjimo.

Geras principas yra keisti tik vieną treniruotės aspektą vienu metu. Pavyzdžiui, jei didinamas nubėgamas atstumas, tuo pačiu metu nereikėtų smarkiai didinti ir tempo, ir treniruočių skaičiaus. Taip organizmui lengviau prisitaikyti.

Prieš intensyvesnę veiklą verta skirti laiko apšilimui. Jo paskirtis, palaipsniui paruošti organizmą būsimam krūviui: suaktyvinti kraujotaką, pakelti kūno temperatūrą ir kūną parengti judesius, kurie bus atliekami treniruotės metu. Apšilimas gali būti lengvas ėjimas, lėtas bėgimas, sąnarių judesiai ir konkrečiai sporto šakai būdingi lengvi pratimai.

Svarbu nepaversti apšilimo varžybomis. Jo intensyvumas turi atitikti žmogaus pasirengimą ir būsimą veiklą. Tempimo pratimai taip pat gali būti naudojami judesių amplitudei gerinti, tačiau vien tempimas nėra universali apsauga nuo visų traumų. Saugumą labiau lemia visas pasiruošimo, tinkamos technikos, krūvio valdymo ir atsistatymo derinys.

Tinkama pratimo atlikimo technika padeda efektyviau paskirstyti krūvį ir sumažinti nereikalingą apkrovą sąnariams bei raumenims. Mokantis naujo pratimo verta pradėti nuo paprastesnės versijos, mažesnio svorio ar mažesnio greičio ir tik įvaldžius judesį didinti sudėtingumą.

Įranga taip pat turi būti pritaikyta veiklai. Bėgimui, važiavimui dviračiu, kontaktiniam sportui ar jėgos treniruotėms gali reikėti skirtingų apsaugos priemonių. Svarbu pasirinkti tinkamą avalynę, naudoti sporto šakai skirtas apsaugas ir įvertinti aplinką: dangą, apšvietimą, orą bei galimus pavojus. Sportuojant lauke reikėtų atsižvelgti į karštį, šaltį ir skysčių poreikį.

Raumenims ir kitoms organizmo sistemoms reikia laiko prisitaikyti prie fizinio krūvio. Poilsio dienos nėra „tingėjimas“, jos yra treniruočių proceso dalis. Ypač atliekant jėgos pratimus svarbu neleisti toms pačioms raumenų grupėms gauti didelio krūvio be pakankamo atsistatymo laiko.

Jeigu nuolat jaučiamas nuovargis, prastėja miegas, mažėja darbingumas ar atsiranda pasikartojantis skausmas, treniruočių krūvį reikėtų sumažinti ir įvertinti situaciją. Reguliarumas paprastai yra naudingesnis už retas, labai sunkias treniruotes.

Vienas pavojingiausių įpročių sportuojant, bandymas „iškentėti“ traumą. Raumenų nuovargis po treniruotės nėra tas pats, kas aštrus, staigus ar judesį ribojantis skausmas. Jei konkretus judesys sukelia skausmą, treniruotę reikėtų nutraukti arba pakeisti veiklą, o ne bandyti įveikti skausmą didesniu krūviu. Skubios medicininės pagalbos gali reikėti esant stipriam skausmui, dideliui patinimui ar kraujosruvoms, negalint normaliai remtis galūne, judinti sąnario, esant ryškiam silpnumui ar matomai deformacijai. Lengvesnių traumų atveju taip pat svarbu stebėti būklę, jei skausmas nepraeina, stiprėja arba trukdo įprastai veiklai, verta kreiptis į sveikatos priežiūros specialistą.

Po traumos grįžti į sportą reikėtų palaipsniui. Vien tai, kad skausmas sumažėjo, dar nebūtinai reiškia, kad kūnas visiškai pasirengęs ankstesniam krūviui. Prireikus reabilitacijos planą gali sudaryti gydytojas ar kineziterapeutas.

Sportas neturi būti kova su savo kūnu. Tikras fizinio aktyvumo tikslas – padėti žmogui ilgiau išlikti stipriam, judriam ir savarankiškam. Todėl svarbu ne tik treniruotis, bet ir mokėti sustoti, kai kūnas siunčia įspėjimą. Tinkamai parinktas krūvis, gera technika, pasiruošimas, tinkama įranga, poilsis ir laipsniškas progresas leidžia suderinti du svarbius dalykus, norą siekti rezultatų ir rūpinimąsi sveikata.

World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO). Physical activity – health topic and recommendations. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), NIH. Sports Injuries: Types, Symptoms, & Risk Factors; Diagnosis, Treatment, and Steps to Take (reviewed 2024). <https://www.niams.nih.gov/health-topics/sports-injuries>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), NIH. Health Tips for Adults; Tips to Keep Moving. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/sports-injuries/diagnosis-treatment-and-steps-to-take>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition – Active and Safe. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/tips-get-active/tips-keep-moving>

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. <https://www.cdc.gov/physical-activity/>

PubMed / National Library of Medicine. Woods K., Bishop P., Jones E. Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. Sports Medicine, 2007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18027995/>

PubMed / National Library of Medicine. Fradkin A. J., Gabbe B. J., Cameron P. A. Does warming up prevent injury in sport? The evidence from randomised controlled trials? Journal of Science and Medicine in Sport, 2006. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16679062/>