



GIBANJE JE KORISTNO ZA SRCE, TELO IN DUHA.

(Ob svetovnem dnevu fizioterapevtov, 08.09.2021)

V obdobju, ko se spopadamo z epidemijo, smo morali svoj življenjski/gibalni slog prilagoditi, morda povsem spremeniti. Uporaba mobilnih telefonov, računalnikov, delo od doma, aktivnosti in srečanja na daljavo, ob tem pa premalo telesne dejavnosti; vse to lahko predstavlja grožnjo našemu zdravju. Kot posledica dolgotrajne ali zmanjšane odsotnosti gibanja, se lahko pojavijo težave v smislu kroničnih nenalezljivih bolezni (povišan krvni tlak, krvni sladkor, holesterol, prekomerna telesna teža,...), težave v mišično-skeletnem sistemu (bolečine v vratu, prsnem delu hrbtenice, križu, bolečine v sklepih,...) in razpoloženske oz. duševne motnje (depresija, tesnoba, brezvoljnost, upad pozornosti, pomanjkanje motivacije,...).

Zadostovalo bo že pol ure zmerne telesne dejavnosti na dan. Poleg tega poskusite imeti čim bolj aktiven življenjski slog (aktivni odmori, namenska hoja po stopnicah, namensko pešačenje ali kolesarjenje v službo/po opravkih, lažja fizična dela doma, delo na vrtu, intenzivno pospravljanje...), s katerim boste poleg namenske telesne dejavnosti ugodno vplivali na vaše srce, telo in duha.

S skrbjo za zdrav način življenja in zadostno količino gibanja moramo pričeti čim bolj zgodaj: v šolah za starše in v zgodnjem otroštvu, saj na oblikovanje otrokovih navad vplivajo tako začetki v družini, nato vrstniki, mediji, vzgojno izobraževalni zavodi... Predvsem pa je pomembno, da smo odrasli s svojim vedenjem vzor mlajšim generacijam.

*Vsak gib šteje, kakršnakoli aktivnost je "boljša kot nič".*





## Zdravstveni dom Celje

### PRIPOROČILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE

STAROSTNA SKUPINA	ZMerno INTENZIVNA DEJAVNOST	VISOKO INTENZIVNA DEJAVNOST	DODATNE AKTIVNOSTI	PRIPOROČILA
<b>OTROCI IN NAJSTNIKI (5-17 let)</b>	≥ 60 minut / dan	≥ 60 minut / dan	Aerobne aktivnosti, s katerimi krepijo mišice in kosti (poskoki, tek...)	Zmanjševanje sedenja in skrajševanje časa pred telefoni, računalniki in televizorji.
	ali	≥ 3x/teden		
<b>ODRASLI (18-64 let)</b>	≥ 150 – 300 minut / teden	≥ 75 – 150 minut / teden	≥ 2x/teden krepitev večjih mišičnih skupin	Prekinjanje dolgotrajnega sedenja.
	ali			
<b>STAREJŠI ODRASLI (65 in več)</b>	≥ 150 – 300 minut / teden	≥ 75 – 150 minut / teden	≥ 2x/teden krepitev večjih mišičnih skupin	Prilagoditev aktivnosti, glede na zdravstveno stanje.
	ali		≥ 3x/teden vadba za preprečevanje padcev	Zmanjšanje časa sedenja.
<b>NOSEČNICE IN DOJEČE MATERE</b>	≥ 150 minut / teden		Kombinacija vaj za krepitev mišic (stabilizatorji!)  Vsakodnevni trening mišic medeničnega dna  Nežne raztezne vaje	Ženske, ki so bile fizično aktivne že pred nosečnostjo, naj vzdržujejo aktivnost dalje.  Izogibanje aktivnostim, kjer je velika verjetnost padca.  Zmanjšanje časa sedenja.  Postopno povečevanje telesne dejavnosti po porodu.

Vir: Svetovna zdravstvena organizacija (WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020)