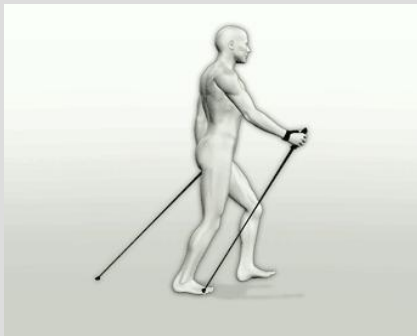


Nordic walking (nielen) v kardiológii

Mgr. Jaroslava Lunterová, MUDr. Karol Urbanec

23. október 2010

Bojnice



Abstrakt:

Nordic walking je najlepšou bezpečnou a rehabilitačnou aktivitou. Nordic walking má okrem priaznivých fyziologických účinkov na celkové zdravie a kondíciu (1 hodina NW sa rovná približne 5 km joggingu) aj priaznivý dopad na psychiku: odstraňuje anxiozitu, depresívne ladenie a zvyšuje motiváciu.

Kľúčové slová: Nordic walking. Kardiológia. Rehabilitácia. Pacient.

Severská chôdza

- .1992 v USA prvé zmienky o Pole Walking - chôdzi s pomocou palíc
- .Nordic Walking ako príjemný druh pohybu, ktorý môže vykonávať každý
- .tepová frekvencia v pásme, v ktorom sa dlhé hodiny môžeme cítiť dobre
- .spotreba energie veľmi vysoká, stúpa až o 40 %
- .výkon vyžadovaný od 600 svalov, čo je 90 % všetkých svalov v tele.

- zvyšuje tepovú frekvenciu o 5-17 tepov/min.
- zvyšuje spotrebu kalórií o priemerne 20 % v zrovnaní s normálnou chôdzou
- uvoľňuje svalové napätie v oblasti chrbtových a ramenných svalov
- posilňuje 90 % svalov v tele
- šetrí kĺby a kolená
- znižuje záťaž kolien pri osobách s nadváhou
- spaľuje až 400 kalórií/hod. (280 kalórií/hod. pri normálnej chôdzi)
- istota na hladkom a šmyklavom povrchu

Palice/ výška/ info pre pacienta:

výška postavy

200 cm

190 cm

180 cm

170 cm

160 cm

150 cm

140 cm

výška palice

135 až 140 cm

130 až 140 cm

125 až 135 cm

120 až 130 cm

110 až 120 cm

105 až 115 cm

100 až 110 cm



Dížku palíc si vypočítate:
0,72 x telesná výška,
alebo telesná výška mínus 50 cm.

Medicínske indikácie aeróbného liečebného tréningu:

- pokles výkonnosti (neodstrániteľný medikamentózne)
- hypertenzia (až 80 % pacientov reaguje na vytrvalostný tréning poklesom TK)
- hyperlipidémia
- hyperinzulinémia
- obezita
- kardiovaskulárne ochorenia.



Prekážky v SR:

- nízka adherencia
- nedostatočná motivácia

Klinická štúdia č. 1:

Prieskumná vzorka: 14 mužov vo veku 61 rokov po koronárnom by-passe alebo angioplastike, alebo s prekonaným IM.

•priemerná spotreba energie v porovnaní s normálnou chôdzou sa u každého zvýšila o 21 %,

•pulzová frekvencia o 14 úderov/minútu.

Na základe výsledkov výskumná skupina **odporučila** chôdzu so záťažou ako vhodnú formu RHB pacientov s KV chorobami.

Klinická štúdia č. 2:

Vstupné kritériá pre zaradenie do štúdie:

- pacienti po IM
- indikačný zoznam pre kúpeľnú liečbu II/A
- pacienti po revaskularizačných výkonoch (CABG, PTCA, STK) v kompenzovanom stave
- výkonnostná úroveň NYHA I.-III.
- vek do 65 rokov

Prieskumná vzorka: 21 R, z toho 13 zo skupiny Nordic walking a 8 rehabilitovalo klasickým spôsobom.

Priemerný vek: 52 rokov,

Priemerné BMI v súbore NW: 24,6 (v kontrolnej skupine 28,6),

Priemerná hodnota EF ĽK v NW súbore: 47% (v kontrolnej 52%).

Tréning: 3 týždne, tréningová trasa 1770 m po rovine.

Relatívne priemerné zvýšenie výkonnosti: po 3 týždňoch výraznejšie v skupine Nordic walking.

Dôkazy štúdie:

- zvýšenie KV výkonnosti viac, ako bežná chôdza,
- priaznivý dopad na kvalitu života, chôdza s palicami viac motivovala pacientov, pacienti podľa MUDr. Rusa kreatívnejší,
- priaznivý efekt na psychiku - šanca pravidelnosti tejto fyzickej aktivity aj po skončení ústavného liečenia.

Ďakujem za pozornosť.

