

Materiał prasowy
Warszawa, 29 stycznia 2019 r.

Zajęcia na basenie. Dlaczego warto je polubić?

Pływanie odciąża kręgosłup, wpływa korzystnie na wytrzymałość organizmu, poprawia koordynację ruchową oraz nasze samopoczucie. Zajęcia na basenie to nie tylko profilaktyka wielu schorzeń, ale też uzupełnienie klasycznej rehabilitacji dla osób po urazach i przebytych operacjach.

Ruch w wodzie jest zbawienny dla naszego zdrowia i kondycji. **W środowisku wodnym jesteśmy lżejsi, pracują wszystkie mięśnie, a stawy nie są tak bardzo obciążone, jak w przypadku biegania czy aerobiku.**

Pływanie działa korzystnie na kręgosłup, który w wodzie jest odciążony i rozciągnięty. Ruchy, w przeciwieństwie do ćwiczeń wykonywanych na lądzie, odbywają się poziomo, dzięki czemu siła grawitacji działająca na powierzchnie stawowe i krążki międzykręgowe (zwane potocznie dyskami) jest mniejsza. **Pływanie jest więc idealnym sportem dla wszystkich osób zmagających się z bólami stawów lub kręgosłupa.**

Ucisk wody na ciało powoduje także lepszy przepływ krwi w stronę serca. Dzięki temu organizm jest lepiej dotleniony. Poza tym podczas pływania i ćwiczeń w wodzie uwalniają się hormony szczęścia, dzięki czemu po wyjściu z basenu czujemy się odprężeni.

Kiedy nie należy pływać?

Pływanie i zajęcia w wodzie wpływają na całe ciało, ale są pewne wyjątki, w przypadku których zanim wybierzemy się na basen, najpierw powinniśmy skonsultować się z ortopedą lub fizjoterapeutą. Tak jest w przypadku niedawno przebytych urazów kończyn dolnych i górnych lub ostrego bólu kręgosłupa, któremu towarzyszy trudność wykonywania podstawowych czynności, np. ból podczas pochylania się lub prostowania sylwetki. Ważne jest, aby sobie nie zaszkodzić i wykluczyć ryzyko progresji.

Jakim stylem pływać?

Możesz pływać każdym stylem. Warto jednak zmieniać go podczas treningu, po to by stymulować wszystkie partie mięśni. Chcesz poprawić ogólną kondycję i koordynację ruchową, ale obawiasz się monotonii i pływania „od ściany do ściany”? Nasza rada: urozmaicaj swój trening! Spróbuj podzielić zaplanowany dystans. Zacznij od pokonania odcinka 25-metrowego, a potem wyznacz sobie nowe zadanie. Przepłyń kolejne 25 metrów ulubionym stylem, ale szybciej. Taki interwałowy trening bardzo dobrze wpływa na układ wydolnościowy. Po jakimś czasie zauważysz, że pływa Ci się lepiej i nie mę-

czysz się aż tak bardzo. Warto korzystać również ze sprzętu znajdującego się na wyposażeniu basenu. Akcesoria, takie jak deski, płetwy lub makarony pozwolą Ci różnicować tempo i rodzaj wykonywanych ćwiczeń, dzięki czemu na pewno nie będziesz się nudzić.

Warto jednak zaznaczyć, że dobre pływanie, to pływanie poprawne technicznie.

– *Jeśli mamy wątpliwości czy nasz styl pływania jest odpowiedni, czy nie popełniamy błędów, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, lepiej udać się do instruktora. Oceń nas, poprawi, da kilka rad, jak można daną technikę zmodyfikować i ulepszyć* – mówi Marcin Kotlarski, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center, specjalizujący się w rehabilitacji w wodzie.

Pływanie jako element rehabilitacji

Pływanie angażuje całe ciało. Jest to fantastyczny sposób na rehabilitację, ale przemyślaną! Pływanie jest wskazane u pacjentów po urazach stawu ramiennego, po operacjach obojczyka lub łopatki. W środowisku wodnym doskonale odnajdują się także osoby, które mają problem z samodzielnym podniesieniem ręki do góry. Dzięki sile wyporności wody, są w stanie wykonać ruch w większym zakresie niż normalnie pokonując siłę grawitacji. **Marcin Kotlarski zauważa, że to bardzo motywuje pacjentów do dalszej pracy.**

W przypadku różnych schorzeń (w tym kręgosłupa) lub przebytych urazów sytuacja jest bardziej skomplikowana, ponieważ w zależności od rodzaju problemu, niektóre style pływackie nie są wskazane (PATRZ TABELA). **Wszystkie osoby, które mają problemy ortopedyczne, zanim pójdą na basen powinny skontaktować się z fizjoterapeutą. Doradzi on, którymi stylami powinno się pływać, biorąc pod uwagę dolegliwości pacjenta.**

Dolegliwość/schorzenie	Rekomendowany styl pływacki	Niewskazany styl pływacki
Bóle w odcinku lędźwiowym	kraul lub styl grzbietowy Pływając na plecach zwracaj uwagę, by głowa leżała swobodnie na powierzchni wody. Ręce powinny być przekładane jak najbliżej uszu.	styl klasyczny (żabka) – może powodować progresję bólu poprzez pogłębienie lordozy lędźwiowej
Zniesiona lordoza szyjna	styl grzbietowy lub kraul Pływając kraulem nie unosz głowy przy wdechu. Wdech powinien być wzięty podczas rotacji głowy, a nie w trakcie jej unoszenia. Unikaj też asymetrycznego pływania, czyli z rotacją głowy tylko na jedną stronę.	styl klasyczny – wiele osób pływa z głową stale uniesioną nad wodą, a to może zwiększać przykurcze i ból szyi.

Skolioza	Każdy styl pływania będzie powodował korekcję w postaci elongacji, czyli wydłużenia kręgosłupa. Jednak w zależności od dolegliwości, pływanie przy skoliozie powinno być połączone z dedykowanymi ćwiczeniami.	
Urazy obręczy barkowej	styl klasyczny Unikaj pływania z głową nad wodą. Podczas wydechu powinna ona być schowana pod wodą. Ręce prowadź tuż pod powierzchnią wody.	styl grzbietowy lub kraul – do poprawnego pływania potrzebny jest bezbolesny i pełny zakres ruchu w stawie barkowym.
Płaskostopie	styl klasyczny i kraul W stylu klasycznym pamiętaj o prawidłowym ułożeniu nóg: stopy ustawione na zewnątrz, palce stóp skierowane w stronę głowy. Staraj się pływać żabką krytą, czyli z głową zanurzoną pod wodą między wdechami.	styl klasyczny – nie jest odpowiedni dla osób z koślawością kolan!

Aqua rehabilitacja to nie tylko pływanie!

Pływanie nie jest jedynym elementem rehabilitacji w wodzie. Warto zapoznać się z ćwiczeniami, które urozmaicą czas spędzony na pływalni. Fizjoterapeuci nie korzystają z gotowych zestawów ćwiczeń, lecz układają je dla konkretnej osoby. Są to ćwiczenia w staniu, leżeniu, w chodzie. Fizjoterapeuta Marcin Kotlarski zaznacza, że zajęcia na basenie mają za zadanie uzupełnić i wzbogacić proces rehabilitacji,

a nie zastąpić go całkowicie. Ćwiczenia w wodzie wzmacniają mięśnie, poprawiają ruchomość w stawach i koordynację.

Rehabilitacja w wodzie szczególnie służy pacjentom starszym. W środowisku wodnym są w stanie wykonywać ruchy, które nie leżą w ich normalnym zakresie. Dotyczy to szczególnie osób ze zmianami zwyrodnieniowymi stawów zarówno kolanowych, jak i biodrowych.

W wodzie odrzucamy kule!

Aqua rehabilitacja jest doskonałym rozwiązaniem także dla pacjentów pooperacyjnych, którzy jeszcze nie mogą wykonać pewnych ruchów na lądzie, ale w wodzie są w stanie je zrobić. Taka aktywność przynosi nie tylko korzyści w obrębie sprawności fizycznej, ale ma także pozytywny wpływ na psychikę. Fizjoterapeuta zwraca uwagę, że dla pacjentów po przebytych operacjach w zakresie kończyn dolnych, największym obciążeniem jest chodzenie o kulach. W wodzie nie są one potrzebne. Pacjenci czują się wolni i pełni nadziei, że już wkrótce pozbędą się kul na zawsze.

Kolejnym ważnym czynnikiem aqua rehabilitacji jest to, że pacjent samodzielnie (ale oczywiście pod czujnym okiem specjalisty) pracuje nad zwiększeniem zakresu ruchu. Czuje się lepiej, gdy widzi postęp. Do tego dochodzi świadomość, że jest to jego własna zasługa.

Jeśli nie umiem pływać, to co?

Brak umiejętności pływania nie jest tu żadną przeszkodą! Rehabilitacja w wodzie odbywa się na głębokości od 1-1,20 m. Poziom wody sięga mniej więcej do pasa. W trakcie ćwiczeń wykorzystywane są przybory, takie jak hantel piankowy, deska, krążki i makarony. Te ostatnie są świetnym rozwiązaniem dla osób, które nie potrafią pływać. Dodatkowo aqua rehabilitacja odbywa się w wodzie o temperaturze 29-30 stopni, co zapewnia ćwiczącym komfort cieplny.

Kontakt dla dziennikarzy:
Carolina Medical Center
Jowita Niedźwiecka
tel.: 885 990 904
e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalście:

Marcin Kotlarski – jest fizjoterapeutą w Carolina Medical Center. Zajmuje się rehabilitacją pooperacyjną i zachowawczą stawu kolanowego, ramiennego, a także kręgosłupa. Instruktor sportu – specjalność pływanie. Miłośnik surfingu, biegania, pływania i innych aktywnych form spędzania czasu.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji na www.carolina.pl