Materiał prasowy

Warszawa, 15 czerwca 2021 r.

**SPACERY - MASZ TO W GENACH!**

**Wychodźmy na spacer - codziennie! Ta forma ruchu to bardzo efektywny sposób na cieszenie się witalnością. Niech przypadający 19 czerwca Dzień Leniwych Spacerów będzie pierwszym krokiem do zmiany nawyków i wprowadzenia tej aktywności do codziennego rozkładu dnia.**

O tym dlaczego warto spacerować, jaki ma to wpływ na nasze zdrowie, czy trzeba się specjalnie do tego przygotować mówi lek. Urszula Zdanowicz, specjalista ortopedii i medycyny sportowej z kliniki Carolina Medical Center.

**Ruch kiedyś i dziś czyli o (r)ewolucji naszej aktywności fizycznej**

*- Jest takie słynne powiedzenie: życie to ruch - ruch to życie, i tym jednym stwierdzeniem mogłabym zakończyć swoją ekspercką wypowiedź, bo stanowi ono sedno sprawy -* śmieje się dr Urszula Zdanowicz. *- Ciało człowieka stworzone zostało tak, by było w ciągłym ruchu. Chodzenie czy spacery są więc naturą człowieka jako istoty biologicznej* - dodaje ekspertka.

W przeszłości to właśnie sprawność fizyczna, ruch i dobra kondycja była gwarancją przetrwania. Postęp technologiczny, rozwój cywilizacji, nowoczesne wynalazki usprawniające życie spowodowały, że zdecydowanie mniej się ruszamy. I nie jest to tylko nasza wina. Współcześnie, w odróżnieniu od czasów historycznych, aby przeżyć - w większości trzeba siedzieć. Wymaga tego np. styl naszej pracy, dojazdy do niej, potrzeba szybkiego przemieszczania się czy przestrzeń w której żyjemy.

*- Jest kilka sposobów na to, by mimo siedzącego trybu życia, zmienić nawyki i wprowadzać ruch do swojego dnia -* przekonuje dr Urszula Zdanowicz. - *Wybierajmy spacer wszędzie tam, gdzie to możliwe. Jeśli do pracy dojeżdżamy samochodem - zaparkujmy nieco dalej by dojść do biura spacerem. Zamiast windy - wybierzmy schody. Jeśli korzystamy z komunikacji miejskiej - wysiądźmy dwa przystanki wcześniej. Po południu zamiast kanapy i telewizora wybierzmy spacer do parku czy pobliskiego lasu*.

**Dlaczego warto spacerować?**

*- Nie tylko warto, ale wręcz trzeba! Nie traktujmy spacerów jako opcji, tylko jako stały element w naszym rozkładzie dnia. Spacery, ruch - to zdrowie nie tylko dla naszego układu ruchowego, ale dla całego organizmu, pod wieloma względami: czy to internistycznymi, czy kardiologicznymi -* tłumaczy dr Zdanowicz. - *Problem niedostatecznej codziennej aktywności jest na tyle poważny, że w aktywizowanie społeczeństwa do chodzenia czy ruchu angażują się nawet władze lokalne czy państwowe w niektórych krajach. Podczas swojej pracy w Stanach Zjednoczonych spotkałam się z akcją społeczną, której celem było zachęcenie ludzi do spacerów w… galeriach handlowych. To pokazuje, że nieważne gdzie i w jaki sposób – ważne, żeby pokonywać codziennie określoną liczbę kilometrów -* tłumaczy dr Zdanowicz.

Dla naszego organizmu zdecydowanie lepsza jest dawka lekkiego, ale systematycznego ruchu - właśnie w postaci spacerów, niż intensywnego sportu uprawianego raz na jakiś czas.

- C*zęsto moimi pacjentami są menadżerowie, dyrektorzy czy inne osoby na wysokich stanowiskach - bardzo ambitne i przyzwyczajone do osiągania sukcesów. Gdy zaczynają np. biegać - robią to „na całego”. Gdy podejmują treningi na siłowni - to od najwyższego poziomu. Rywalizacja w tym obszarze nie ma nic wspólnego ze zdrowiem, wręcz przeciwnie - prowadzi do kontuzji, nadmiernego zmęczenia czy wzrostu poziomu stresu. Zbyt mocne i dynamiczne eksploatowanie ciała w połączeniu z codziennymi obowiązkami, pracą i brakiem wystarczającej ilości snu może doprowadzić do wyczerpania.*

*- Gdy pacjenci pytają co zatem mają robić, bardzo często odpowiadam - spacerować -* dodaje ekspertka - *Im dłuższy spacer, im więcej kilometrów pokonujemy, tym większe znaczenie ma on dla naszego zdrowia i kondycji oraz ogólnego samopoczucia.* *Takim wyznacznikiem do codziennych spacerów może być pułap 10 000 kroków czyli ok. 6 - 8 kilometrów dziennie. Zachęcam do używania popularnych krokomierzy i sprawdzania ile kroków codziennie wykonujemy. Gdy przez 8 godzin pracujemy w pozycji siedzącej, a do pracy dojeżdżamy samochodem, wówczas dziennie wykonujemy zaledwie 20 - 30 proc. wyznaczonego celu. Motywacja w postaci pomiaru będzie pierwszym etapem do budowania w nas silnego nawyku ruchu* - zapewnia dr Zdanowicz.

Dodatkowo w spacerach świetne jest przecież to, że są po prostu przyjemne, doskonale relaksują i odprężają, i możemy je uprawiać w różnym stopniu intensywności: od leniwych, spokojnych, po energiczne i zdecydowanie szybsze - każdy się w nich odnajdzie. Co więcej, chodzenie jest bardzo bezpieczne, ryzyko kontuzji jest niskie, a sama aktywność - praktycznie bezkosztowa.

**Czy potrzebne są specjalne buty?**

*- Potrzebne są buty dopasowane do naszej stopy -* odpowiada ekspertka *- Bez względu na markę, cenę czy zastosowane nowoczesne technologie - jeżeli w danym bucie jest nam wygodnie to znaczy, że jest on właśnie dla nas. Warto inwestować w buty, ale nie chodzi o to, żeby kupować te najdroższe - tylko szukać takich, które są najlepiej dopasowane do naszych stóp. Pamiętajmy, że przy wyborze obuwia nie jest ważny tylko numer, ale dodatkowe parametry, jak np. szerokość stopy, jej kształt czy różnice w długości między jedną a drugą stopą. Źle dopasowane obuwie będzie powodowało dyskomfort i obniży nasze chęci do spacerów -* wyjaśnia dr Zdanowicz.

Problem niewygodnych butów może być niekiedy rozwiązany przez dobranie odpowiedniej wkładki do butów. - *Nasze stopy są stworzone do chodzenia boso po piasku, po trawie, po mchu - wtedy mięśnie krótkie stóp najlepiej pracują. Jeśli nasze buty nie zapewniają komfortu, dobrym pomysłem są wyprofilowane wkładki, które zwiększą wygodę użytkowania -* dodaje ekspertka.

**Spacer nie musi być nudny!**

Jest mnóstwo pomysłów na to, żeby urozmaicić nasz spacer. Zabierajmy do wspólnych wędrówek dzieci czy czworonożnych przyjaciół, wybierajmy ciekawe trasy, pełne zieleni i przyjemnej atmosfery, przekonajmy się do kijków i spacerów w stylu nordic walking, który angażuje tak wiele mięśni naszego ciała i sprawia mnóstwo radości.

Zaczynając od stopniowych, powolnych spacerów, możemy w miarę doskonalenia naszej kondycji podkręcać tempo i próbować coraz dłuższych dystansów czy bardziej energicznych marszów. Wpłyną one zbawiennie nie tylko na nasz układ ruchu i ogólne samopoczucie, ale spowodują również spalenie sporej dawki kalorii, dzięki czemu zadbamy o sylwetkę.

\*\*\*

**Informacje o ekspercie**

Lek. Urszula Zdanowicz - specjalista ortopedii i traumatologii sportowej w Carolina Medical Center, Kierownik Naukowy kliniki.  Specjalizuje się w zabiegach artroskopowych i rekonstrukcyjnych stawu kolanowego i skokowego (rekonstrukcje więzadłowe, naprawa chrząstki, rekonstrukcja łąkotek, osteotomie, protezoplastyka) oraz w rekonstrukcjach tkanek miękkich, min. ścięgna Achillesa. Członek Faculty McGowan Institute for Regenerative Medicine Uniwersytetu w Pittsburgu, gdzie prowadzi prace badawcze nad regeneracją ścięgien.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Omega Communication**Aleksandra Stasiak**tel.: 602 115 401**e-mail: astasiak@communication.pl* |  |

**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 placówkę w Warszawie i Gdańsku.

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 o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl