

## Zdrowie, sport i coś jeszcze...

Janusz Biegas

*Niektórzy opisując mniej lub bardziej enigmatycznie swoje kalectwo, np.: O, tu mnie boli, pytają, co mają na taki stan rzeczy poradzić? Pytanie to zadają najczęściej w biegu, przy czym są bardzo zniecierpliwieni moją dociekliwością. Oczekują po prostu dostarczenia szybkiego panaceum, najlepiej w formie tabletki. Zażyć - zapomnieć.*

Żyjemy w coraz większym pośpiechu i napięciu, więc nie dziwi mnie chęć posiadania cudownego leku - złotego środka. Tym samym jest mi niezmiernie miło poinformować, jak taki złoty środek znaleźć. Głównym sekretem jest to, iż najskuteczniejszym złotym środkiem terapeutycznym jest złoty środek geometryczny. Mówiąc precyzyjniej - równowaga, umiar, rozsądek. Aby taki środek odnaleźć, należy wprawdzie określić granice, które go wyznaczają.

We wszystkich kulturach świata występuje motyw zależnego współistnienia przeciwstawnych żywiołów, pierwiastków: ogień i woda, życie i śmierć czy radości i cierpienia. Często te przeciwieństwa cechują jedną postać w której można by odszukać nasz środek.

Dla przykładu wąż lub smok jest ucieleśnieniem zła, istotą chaosu. To podły, złośliwy gad siejący śmierć i przynoszący cierpienie, wyobrażany, jako obślizgła przyczajona w zakamarku błyskawicznie uderzająca pewną śmierć. Ziejąca ogniem bestia, demon, diabeł.

Jednocześnie wąż i smok są symbolami zwinności, sprytu, dostojeństwa, mądrości i absolutnej wiedzy. Stworzenia pełne uzdrawiającej, życiodajnej mocy. Przecież właśnie wąż był atrybutem Asklepiosa - greckiego boga lekarzy, wąż Hipokratesa to symbol medyczny, obecny w prawie każdej aptece.

Bliższym przykładem, łączącym skrajnie różne pierwiastki - militarny i medyczny jest szkoła Kalari Payat. Wywodzi się ona z czasów wręcz antycznych, a i z miejsca, z którym wiąże się początek większości systemów walk wschodu - z Indii. Adepti tej szkoły uczą się:

- meythari - ćwiczeń kontroli ciała;
- kolthari - ćwiczeń z drewnianą bronią;
- ankathari - ćwiczeń z ciężką drewnianą i metalową bronią;
- verum kai prayogam - walki wręcz (system jakby znajomy) a także
- marma - rozpoznawania stu siedmiu punktów na ciele człowieka, których masaż, ucisk przynosi efekty terapeutyczne.



**Rysunek 1 - masaż kalari**

Należy zauważyć, iż jest to regularna szkoła, a raczej studia, których uczestnicy spędzają wiele godzin dziennie na poznawaniu tajników swojego fachu. Idea Kalari Payat to wyśmienity przykład na istnienie złotego środka - równowagi pomiędzy antagonizmami: pracą - relaksacją; walką - leczeniem; zadawaniem bólu - przynoszeniem ulgi.

Przykład wyśmienity, ale wzór niedościgły. W obecnych realiach niewiele osób jest w stanie pozwolić sobie na tak absorbujące zajęcie. Rzeczywistość to przeciętnie jedna godzina dziennie spędzona na treningu. Tak naprawdę jedna godzina ćwiczeń techniki walki na dzień, to niezły wynik. Jednakże, aby wszystko było bliskie złotego środka, należałoby się przed treningiem z piętnaście minut rozgrzać, po treningu porozciągać, zażyć odnowy biologicznej, czasem przydałby się trening ogólnokondycyjny. To wszystko żadnym sposobem nie zmieści się w godzinnym treningu, a próby "konsensusu" zawsze spotykają się ze stwierdzeniem, że jak coś jest od wszystkiego, to jest do niczego. Przeznaczajmy zatem czas treningu na ćwiczenie sztuki walki jako takiej, a nie na czynności, które można i powinno się wykonywać samemu.

Organizm odpowiednio przygotowany do adekwatnego obciążenia treningiem jest zdecydowanie mniej podatny na negatywny wpływ wysiłku - przeciążenia, kontuzje. Mimo wszystko nie sposób się ich ustrzec. No cóż, sztuka walki jest kontaktowa i jak każdy wysiłek nosi w sobie element zniszczenia (dopiero odpowiedni wypoczynek po treningu przynosi oczekiwany efekt poprawy stanu). W trakcie treningu łatwo o siniaka czy nawet poważniejsze stłuczenie. Czasem zdarzy się coś skręcić, czasem coś się złamać a czasem niestety zwichnie. Ktoś może załapać widząc nienaturalnie sterczącą kość. I co wtedy?

W odniesieniu do powyższych spostrzeżeń, w moich artykułach będę chciał zachęcić do poszukiwań indywidualnych ćwiczeń, potrzebnych właśnie Tobie, przedstawiając ich propozycje i opisując ich cel. Mam nadzieję przybliżyć temat i nakłonić do korzystania z odnowy biologicznej. Będę też prowadzić coś w rodzaju poradnika, gdy ktoś się zepsuje to co robić a czego na pewno nie robić?

## **Rozgrzewka**

Rozgrzewka. Jakże myląca nazwa czynności poprzedzającej trening. Można by sądzić, że służy jedynie rozgrzaniu. Gdyby tak było to gorąca kąpiel czy zażycie sauny załatwiałyby sprawę. Oczywiście, zabiegi te można traktować jedynie, jako wspomagające rozgrzewkę. Same nie są wystarczające i nie mogą stanowić jej głównej treści.

Generalnie rozgrzewkę dzieli się na część ogólną i specjalną. Pierwsza część rozgrzewki - ogólna, realizowana jest najczęściej przez ćwiczenia gimnastyczne czy lekkoatletyczne - krążenia, biegi, skoki, przysiady, wymachy... Ta część ma na celu ogólne przygotowanie organizmu do aktywności. Podczas jej trwania następuje najszybszy przyrost wartości temperatury ciała. W tym celu wykorzystuje się fakt, iż podczas pracy mięśni aż 80% energii jest "tracone" - przetwarzane na ciepło, a jedynie 20% energii na pokonanie oporów wewnętrznych i zewnętrznych, czyli pracę jako taką. Dla tej części rozgrzewki charakterystyczne jest szybkie tempo ćwiczeń angażujących wiele grup mięśniowych. Nie należy o tym zapominać, że dużym błędem w tym etapie jest zapominanie o zasadzie stopniowania intensywności i trudności ćwiczeń. Należy zaczynać od ćwiczeń mniej intensywnych, takich jak marsz, krążenia stóp, nadgarstków, przedramion, półprzysiady czy wypadki. Stopniując intensywność rozgrzewki, po wstępnym przygotowaniu, należy przejść do ćwiczeń bardziej intensywnych - trucht w miejscu, bieg, podskoki, wyskoki czy dynamiczne skłony i wymachy.

Podniesienie temperatury ciała ma duże znaczenie dla następującego po nim treningu, czy startu sportowego. Wraz ze wzrostem temperatury, wzrasta tempo zachodzących reakcji biochemicznych, przemiany materii, następuje lepsze ukrwienie tkanek, zwiększa się ich elastyczność, zmniejsza się opór wewnętrzny (mniejsza lepkość wewnętrzna mięśni, mniejsze tarcie w stawach), następuje zwiększenie pobudliwości układu nerwowego. W sumie efektywność pracy wzrasta, a organizm jest mniej podatny na negatywny wpływ wysiłku fizycznego.

Rozgrzewka ma przygotować organizm do postawionych przed nim zadań. W grach zespołowych, sztukach i sportach walki zasadniczym elementem jest zdolność dostosowania się do zaistniałej sytuacji. Do tego, co się dzieje podczas gry, do podjęcia adekwatnej reakcji na akcję współwiczającego czy przeciwnika. Generalne znaczenie ma tu stan i działanie łuku odruchowego. Do jego elementów należą:

- Receptory umożliwiające odbiór bodźców (wzrok, słuch, dotyk, czucie własnego ciała, równowaga...)
- Drogi nerwowe doprowadzające informację z receptorów do ośrodka analizującego - decyzyjnego (afferentne)
- Ośrodek analizujący - decyzyjny znajdujący się w centralnym układzie nerwowym. Odpowiada on za przetwarzanie uzyskanych danych zgodnie z przeżytym wcześniejszym doświadczeniem, które pozostawiło ślad pamięci. Zgodnie z nim podejmuje adekwatne działania
- Drogi nerwowe odprowadzające informację z ośrodka analizującego - decyzyjnego do efektorów (eferentne)
- Efektory, czyli mięśnie, gruczoły...

Częścią przygotowującą wyżej wymienione struktury jest rozgrzewka specjalna. W tej części wykonuje się ćwiczenia podobne treścią do mającego nastąpić zadania, bądź zawierające jego elementy. Dominują tu ćwiczenia koordynacyjne, mechanizmy ruchowe związane z późniejszymi zadaniami ruchowymi, charakterystyczne tylko własnej dyscyplinie. Na podstawie sztuk walki można tu wymienić przewroty, obroty ciała, ćwiczenia właściwej pozycji, rzuty, uderzenia, zasłony, bloki ... Wcześniejsze wykonanie tych ćwiczeń ma "przetorować" odpowiednie szlaki nerwowe, między innymi te, odpowiedzialne za automatyzmy ruchowe, nastawiając je na gotowość do działania. Dopatruje się tu efektu zmniejszenia kosztu energetycznego późniejszego wysiłku, skrócenia czasu reakcji złożonej.

Po takim przygotowaniu można śmiało przystępować do nawet najcięższego treningu.

### **Odnowa biologiczna - Natrysk spadowy (deszczowy)**

Pojęcie odnowy biologicznej jest dość szerokie, obejmuje odnowę psychiczną, działania dietetyczne i farmakologiczne. W zakres odnowy biologicznej wchodzi również działania czynnikami fizycznymi podejmowane w celu:

- podwyższenia efektu treningowego;
- efektywniejszego wypoczynku i skrócenia czasu jego trwania bądź
- zmniejszenia czy zlikwidowania negatywnego wpływu treningu (kontuzji).

Jednym z wielu czynników mających taki wpływ na organizm człowieka jest oddziaływanie wody. Badaniem i wykorzystywaniem tych zjawisk zajmuje się wodolecznictwo i balneologia.

Hydroterapia zwana wodolecznictwem wyodrębniła się około 1865r. Jej prekursorem był Vincenz Priessnitz (1799-1851), chłop śląski, który w swym gospodarstwie w Grafenbergu założył pierwszy zakład wodoleczniczy. Priessnitzowi zawdzięczamy między innymi jeden z zabiegów odnowy biologicznej - natrysk spadowy lub deszczowy. Od nazwiska twórcy, popularnie zwany prysznicem. Potreningowe zażycie prysznica nie musi ograniczać się jedynie do celów higienicznych. Proponuję wypróbować natrysk zmiennocieplny, jako jeden z najbardziej dostępnych i najłatwiejszych do samodzielnego wykonania zabiegów. Podczas natrysku zmiennocieplnego przemiennie stosuje się wodę gorącą oraz zimną. Metodami statystycznymi określono, iż granice "wody gorącej" wyznacza temperatura od 38 do 42°C, "wody zimnej" od 8 do 20°C. Wiadome i oczywiste jest to, że co dla jednego jest ciepłe, dla innego może być zimne. Odczucia termiczne są indywidualne, każdy z nas będzie stosował inne, subiektywne wartości temperatury, zależne od predyspozycji, samopoczucia, ilości poprzednich zabiegów.



**Rysunek 2 - Vincenz Priessnitz**

Natrysk można zacząć od części higienicznej w ciepłej lecz nie gorącej wodzie. Po zakończeniu tej części, ustawić temperaturę wody na gorącą, po 20 - 40 sekundach na zimną,

po 2 do 10 sekundach na gorącą... Po kilku zmianach temperatury wody zakończyć zabieg wodą zimną. Dokładnie się osuszyć i sprawnie ubrać.

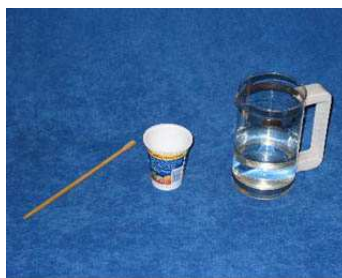
Po takim zabiegu powinniście czuć się odprężeni, wręcz w nastroju euforycznym, zregenerowani i chętni do działania!!! Pamiętajcie o zasadzie złotego środka i umiaru!!! Jeśli będzie to wasz pierwszy zabieg to nie szalejcie z różnicą temperatur czy ilością cykli. Na początek 1 - 2 powtórzenia to góra. Musicie sami znaleźć odpowiadające wam wartości temperatur, proporcje czasowe gorącego i zimnego natrysku oraz ilość powtórzeń - cykli. Wymaga to odrobiny wysiłku z waszej strony, lecz gdy osiągniecie cel, gwarantuję wam jak najbardziej pozytywne wrażenia.

Praktycznie wszystkie osoby, które posiadają zaświadczenie lekarskie umożliwiające im uczestniczenie w zajęciach sztuk walki mogą bez obaw wykorzystywać ten zabieg. Przeciwwskazaniem do jego stosowania jest niewydolność krążeniowa, choroba wieńcowa, choroba nadcisnieniowa, stany padaczkowe, zapalenie nerwów, nerwobóle.

Przyjemnych doznań.

### **Urazy - siniaki, stłuczenia**

Opis mechanizmu powstawania podbiegnięcia krwawego, czyli siniaka jak też stłuczenia jest w stanie zainteresować jedynie nielicznych. Na efekt jego wystąpienia taka wiedza nie ma żadnego wpływu. Po prostu jeśli dwa szybko poruszające się ku sobie ciała spotkają się, zwykle jedno puchnie i boli. Aby skutecznie zaradzić na taki stan rzeczy należy bezzwłocznie schłodzić bolące miejsce, co ograniczy opuchliznę, ból, ewentualne powstanie krwiaka. Warto to robić, bo już następnego dnia możemy docenić swobodę ruchu i brak dyskomfortu, jaki mógłby powodować siny balon.



**Rysunek 3 - Domowe akcesoria do schładzania**

Skuteczne schłodzenie może zapewnić nam chlorek etylenu - chłodzący spray. Nie należy on jednak do podstawowego i najtańszego wyposażenia apteczki. Podobnie zimne okłady żelowe, które powinny być każdorazowo schładzane w lodówce i zabierane na trening. Szczerze zachęcam do kupna i używania tych środków, jednocześnie zdaję sobie sprawę, iż najczęściej stosowanym środkiem pierwszej pomocy jest zimna woda, jeśli oczywiście schładzana część ciała zmieści się pod kranem. Świadomi krzywdy, jakiej możemy doznać, lepiej zabezpieczmy się na jej ewentualność. Możemy wcześniej, w domu, przygotować "loda na patyku". Stosowany nie tylko w domowej terapii stanowi nieocenioną pomoc przy różnego typu kontuzjach. Potrzebny jest plastikowy pojemnik, patyk, woda i zamrażarka. Tak spreparowaną kostką lodu możemy rozcierać bolące miejsce.



Rysunek 4 - zmrożony kubek



Rysunek 5 - zawartość kubka po wyjęciu

Poprawę stanu przynosi jedynie rzetelne schłodzenie tkanek. A to podyktowane jest chłodzoną powierzchnią ciała i zależnie od przyjętego czynnika chłodzącego - czasem chłodzenia. Podczas stosowania rozprężanego gazu zabieg trwa od 1 do 3 minut. Przy pomocy zimnego okładu czy zimnej wody należy chłodzić miejsce dość długo - nawet do 30 minut. Najlepiej też nie ograniczać się jedynie do chłodzenia miejsca bezpośredniego urazu, lecz schłodzić też sąsiednie okolice. Jeśli kontuzja dotyczy palca to włóż pod kran całą rękę. Jeśli masz stłuczoną piszczel to ochłódź całą goleń.



Rysunek 6 - masaż "lodem na patyku"

Nie należy dopuszczać do wystąpienia kłującego bólu bądź wyraźnego zblednięcia skóry. W takim wypadku natychmiast przerywamy chłodzenie. W celu uniknięcia odmrożeń nie należy intensywnie chłodzić drobnych struktur i miejsc, gdzie skóra jest cienka a pod nią znajduje się kość. Uszkodzone miejsce należy smarować maściami, żelami przeciwzapalnymi, zmniejszającymi powstający obrzęk, karygodne jest stosowanie środków rozgrzewających!!! Zabieg powtarzać trzy razy dziennie i w zależności od stopnia urazu do pięciu kolejnych dni. Po tym okresie można wykonywać zabiegi rozgrzewające.

Artykuł ukazał się w Budojo (3/2003).  
Publikacja elektroniczna za zgodą redakcji.