

„kiečiau“ statomas kulnas ant žemės, kas sudaro papildomą apkrovimą kojoms.

Kaip koreguoti: eikite trumpesniais žingsniais, sąmoningai atkreipkite dėmesį į žingsniavimo techniką, kokybiškai atsispinkite pėda.

EINANT NEMOJAMA RANKOMIS

Nemažą naudą dalį vaikstant sudaro aktyvūs mostai rankomis. Kai rankos nuleistos prie šonų ar kitaip izoliuojamos iš taisyklingo žingsniavimo proceso (pvz., laikomas mobilusis telefonas, rankos sukietos į kišenes ar pan.), reikšmingai sulėtėja judėjimo greitis ir daugiau apkraunama nugarą.

Kaip koreguoti: pakelkite rankas 90 laipsnių kampu prieš save ir leiskite joms natūraliai, laisvai kristi žemyn, taip atpalaiduojant pečius. Darydami žingsnį dešine koja plačiai mokite kaire ranka ir atvirkščiai.

PLIAUKŠĖJIMAS PĖDOMIS EINANT

Kai einant pėda laisvai, nekontroliuojamai nukrinta ant paviršiaus, pasigirsta negarsus pliaukštelėjimas. Tai gana dažna vaikščiojimo klaida, kuri gali atsirasti dėl silpnų priekinių ir šoninių blauzdos raumenų ar sutrikusios jų inervacijos. Tai gali būti ir tiesiog dėl nevykusio įpročio ar prastos avalynės. Normalus žingsnis prasideda nuo kulno atrėmimo į paviršių, tada lyg ritinys pėda laipsniškai leidžiasi žemyn, kol visa pastatoma ant paviršiaus. Tada visas kūno svoris trumpam perkeliamas ant pėdos.

Kaip koreguoti: jeigu viena pėda pliaukši labiau nei kita, būtinai pasitarkite su gydytoju, dėl galimo inervacijos sutrikimo ar kt. Sėdėdami nekryžiuokite ir nelenkite po savimi kojų, kad išvengtumėte nervų pažeidimo. Pasivaikščioti eikite apsiavę tinkama avalyne su minkštu padu ir 2–4 cm kulnu. Dažniausiai tai įprotis, kurį galima sąmoningai koreguoti.

VAIKŠČIOJIMAS NULEISTA GALVA

Svarbi vaikščiojimo dalis yra normali laikysena, nes taip sumažėja kaklo raumenų įtampa, iš dalies nuimamas krūvis nuo klubų sąnarių ir mažiau įsitempia apatinės nugaros dalies raumenys. Ir atvirkščiai, vaikščiojimas nuleidus galvą priverčia kūną dirbti sunkiau ir ne taip efektyviai.

Kaip koreguoti: eidami dažniau atkreipkite dėmesį, kaip laikote galvą. Kartkartėmis įsivaizduokite, kad esate balerina ar marionetė, nuo kurios viršugalvio aukštyn kyla siūlas.

VAIKŠČIOJIMAS TURINT ANTSVORIO

Nors ir labai atsparūs ilgalaikiams krūviams, sąnariai didele perkrova pakelia sunkiai. Nutukimas neigiamai veikia apatinę nugaros dalį, klubų, kelių ir čiurnos sąnarius. Taigi nuolatinė perkrova sukelia sąnarių paviršių susidėvėjimą (artrozę) ir gali sukelti uždegimą bei lėtinius skausmus, o ilgai ir sąnario funkcijos sutrikimą.

Kaip koreguoti: nors turint antsvorio aerobinis fizinis krūvis yra tiesiog būtinas, bet vietoje vaikščiojimo ar bėgimo geriau rinktis kitą fizinę veiklą: pvz., važiavimą dviračiu, plaukimą, irklavimą ar bent jau šiaurietiškaįjį ėjimą, kuris šiek tiek sumažina kojų sąnarių apkrovą.

PĖDOS PADĖTIS EINANT

Nedidelis pėdos sukimas į vidų, kai išorinis pėdos ir kulno kraštas nežymiai pakyla nuo žemės yra dažna ir normali situacija. Tačiau didelio laipsnio pėdos sukimas į vidų (šleivumas) gali ilgai sukelti pėdos struktūrų uždegimą, nes sutrinka taisyklingo judesio grandinė ir vaikstant netolygiai pasiskirsto apkrova pėdai bei kitiems kojos sąnariams. Kitas kraštutinis – didelio laipsnio pėdos sukimas į išorę, kai didesnė kūno masės dalis stoma ant pėdos išorinio krašto, – su laiku sukelia sveikatos sutrikimus, kurie dažnai pasireiškia skausmu ties išorine kulkšnimi.

Kaip koreguoti: visų pirma reikia pasirinkti avalynės minkštą vidinį įklotą ir specialius supinatorius, kurie tolygiai paskirsto krūvį visam padui. Be to, nemažą neigiamą įtaką gali turėti nudėvėti, išklibę, labai kieti ar ankšti batai. Pašalinus visus avalynės trūkumus toliau konsultuojamasi su ortopedu ar kinetoterapeutu, nuosekliai koreguojamas šis sutrikimas, norint išvengti galimų sužalojimų.



www.smlpc.lt

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



VAIKŠČIOJIMO NAUDA IR GALIMOS KLAIDOS VAIKŠTANT



Vaikščiojimas yra natūrali ir mums kaip biologinei rūšiai gyvybiškai būtina fizinė veikla. Be to, moksliniais tyrimais įrodytas teigiamas ėjimo poveikis sveikatai. Taigi norėdami padidinti savo fizinį aktyvumą galime tiesiog daugiau vaikščioti. Toliau pateikta keletas faktų apie ėjimo naudą žmogaus sveikatai.

VAIKŠČIOJIMAS SUMAŽINA NEIGIAMAS ILGO SĖDĖJIMO PASEKMES

Jei dirbate protinį darbą prie rašomojo stalo, dažnai dalyvaujate posėdžiuose, paskaitose ar seminaruose, laisvalaikiu sėdite namie ant patogaus fotelio ar sofos ir vykstate automobiliu į darbą, dėl labai mažo fizinio aktyvumo kyla grėsmė jūsų sveikatai. Todėl net ir trumpi kasdieniai pasivaikščiojimai yra būtini. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad po 10 min. aktyvaus (greito) pasivaikščiojimo suintensyvėja raumenų veikla ir kraujotaka. O tai sumažina net trijų valandų sėdėjimo padarytą žalingą poveikį kojų arterijoms. Todėl rekomenduojame, jei ilgai pasyviai sėdite darbe, darykite bent trumpas pertraukas: apeikite aplink pastatą, pasivaikščiokite parke ar kitur, sparchiu žingsniu paėjękite bent vieną transporto stotelę.

VAIKŠČIOJIMAS SKATINA KŪRYBIŠKUMĄ

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad pasivaikščiojimo metu ir trumpai po jo padidėja žmogaus kūrybingumas. Tiriant savanorius, kūrybiškų testo atsakymų gauta du kartus daugiau tuo metu, kai jie judėjo. Rezultatai nepriklauso nuo to, ar vaikštoma patalpoje, ar lauke. Jeigu blogas oras, galima žingsniuoti ant bėgimo takelio.

VAIKŠČIOJIMAS MAŽINA PSICHOLOGINĘ ĮTAMPĄ

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad asmenys, kurie daugiau vaikšto, turi žemesnį psichologinės įtampos lygį. Šis poveikis ypač gerai pastebimas žmonėms, patyrusiems sunkias emocines traumas. Kitas tyrimas nustatė, kad smegenys patiria būseną, panašią į meditaciją, kai vaikštoma po vaizdingas, žalias erdves. Todėl rekomenduojame dažniau ieškoti galimybes pasivaikščioti po parkus, miškus ar sodus po pietų ar po priešpiečių.

VAIKŠČIOJIMAS SUMAŽINA KRAUJOSPŪDĮ

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad 30 min. greito ėjimo sumažina arterinį kraujospūdį, poveikis lieka ir po pasivaikščiojimo. Be to, panašų efektą galima gauti 30 min. ėjimo padalinus

į 3 dalis (po 10 min.). Tai ypač naudinga dirbantiems intensyviu protinį darbą sėdint.

VAIKŠČIOJIMAS AKTYVUOJA ORGANIZMO VEIKLĄ

Jei nuolatos jaučiate nuovargį ar silpnumą (tai gali būti ir lėtinio susirgimo simptomas), nevenkite žemo intensyvumo fizinių pratimų ar tiesiog pasivaikščiojimo. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad ši paprasta fizinė veikla gali padidinti subjektyvią energijos lygį iki 20 proc. ir sumažinti nuovargį iki 65 proc.

VAIKŠČIOJIMAS GERINA NUOTAIKĄ

Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kuo daugiau laiko žmonės praleidi automobilyje, tuo prastesnė tampa jų psichologinė būseną. Bet 10 min. greito ėjimo gali šiek tiek ją pagerinti. Taigi daugiau fizinio aktyvumo – daugiau emocinės pusiausvyros.

VAIKŠČIOJIMAS PADEDA DIRBTI

Deja, tikrai ne kiekvienas biuro darbuotojas turi galimybę vaikščioti darbo metu. Bet jei darbdavys yra pažangus ir skatina šią ar kokią kitą fizinio aktyvumo iniciatyvą darbo vietoje, nauda gali būti akivaizdi. Moksliniai tyrimai parodė, kad žmonės, kurie dirbo specialiai įrengtose darbo vietose su galimybe žingsniuoti vietoje, tapo mažiau dirglūs, jautė didesnį pasitenkinimą darbu, patyrė žemesnį streso lygį negu tie, kurie nuolat stovėjo ar sėdėjo darbo vietoje.

VAIKŠČIOJIMAS STIMULIUOJA IMUNINĘ SISTEMĄ

Moksliniu tyrimu nustatyta, nustatyta, kad kasdienis intensyvus 30–45 min. pasivaikščiojimas skatina imuninę sistemą ir iš dalies apsaugo nuo neigiamo šalčio poveikio. Reguliariai besimankštinantys žmonės peršalimo ligomis serga rečiau, trumpiau bei lengviau.

VAIKŠČIOJIMAS MAŽINA CUKRAUS KIEKĮ KRAUJO PLAZMOJE

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad 15 min. pasivaikščiojimas po kiekvieno valgio gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje net iki 24 val. Todėl tiems, kurių padidėjęs cukraus kiekis kraujyje, ypač naudinga vietoj deserto pasivaikščioti lauke.

VAIKŠČIOJIMAS STIMULIUOJA VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ ATMINTĮ

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad ilgas vaikščiojimas ypač naudingas vyresnio amžiaus žmonėms: jis teigiamai veikia ne tik fizinę sveikatą (mažėja svoris ir kraujospūdis, gerėja pusiausvyra ir kt.), bet pagerina atmintį ir pažintines funkcijas.

VAIKŠČIOJIMAS GALI SUMAŽINTI KRŪTIES VĖŽIO RIZIKĄ

Kasdien vaikščiodamos (ne mažiau kaip 2,5 val. per savaitę) greitai tempu vyresnio amžiaus moterys gali sumažinti tikimybę susirgti krūties vėžiu net iki 42 proc. Mokslinio tyrimo metu nustatyta, kad fizinė veikla sumažina hormono estrogeno ir progesterono bei jų metabolitų lygį (krūties vėžio rizikos veiksniai). Taip pat mažina riebalinio audinio kiekį moters kūne, kuris gamina ir išskiria estrogeną.

VAIKŠČIOJIMAS GALI SUMAŽINTI VYRŲ AMŽINĘ IMPOTENCIJĄ

Devynių metų studijos metu aptikta, kad ilgai vaikstant gali pagerėti pagyvenusių vyrų sveikata. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kasdienis intensyvus 3 km pasivaikščiojimas gali sumažinti vyrų amžinės impotencijos pavojų, nes efektyviai pagerina kraujotaką visame kūne ir lyties organuose.

Vaikščiojimas yra daugiau nei mechaniškas, nesąmoningas atliekamas veiksmas, kai viena pėda statoma priešais kitą. Kai nuolat vaikštoma netaisyklingai, per ilgą laiką gali išryškėti nemažai sveikatos problemų. Tai galėtų būti nedideli nugaros skausmai, pasikartojantys skausmai pėdos, kelių ir klubų sąnariuose. Toliau trumpai aprašytos dažniausiai pasitaikančios vaikščiojimo klaidos ir galimas jų koregavimas.

PER DIDELIS SKUBĖJIMAS ARBA PER DIDELIS VAIKŠČIOJIMO GREITIS

Dalis žmonių dėl įvairių priežasčių (pvz., siekdami įvykdyti rekomenduojamą fizinio aktyvumo dienos normą ar norėdami pasiekti maksimalų 10 tūkst. žingsnių per dieną skaičių), nueina daugiau nei reikia ir dažnai vaikšto per greitai. Taip pasikeičia natūralus, konkrečiam žmogui įprastas vaikščiojimo ritmas ir žingsnio ilgis. Greitai einant labiau ištiesiamas kelio sąnarys ir ►