

SZ SZEGEDI EM EGYETEM MAGAZIN



Az „okos sport” gyógyszer: Mozgással az anyagcserezavaros betegségek megelőzéséért

2020. február 10.

A „betegség előszobájába” sodródott, anyagcserezavaroktól szenvedő embereknek „okos sporttal” segít a szegedi egyetem fizioterápiás tanszékén indított program. Az első csoport utolsó foglalkozásán a résztvevők megfogadták: a 12 hetes vizsgálat- és edzés-sorozat lezárult, de ők „mozgásban maradnak”.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 2

Tweet

– Eszközcseré! Egy állomással lépjenek tovább! – nézett föl a számítógép monitorja mögül dr. Barnai Mária. A Szegedi Tudományegyetem Fizioterápiás Tanszékét vezető főiskolai docens egy személyben kutatásvezető és edző is. Vezényletével három „testesnek” mondható páciens izzadt és szuszogott, mert az edzőteremből ismert gépeken egymást váltva tekert, gyalogolt és futott.

Az „újszegedi védőnőképző” néven emlegetett, valójában az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) széképülete melletti edzőterem kutatási helyszín is. Az itteni gépekhez kapcsolt műszerek segítségével ellenőrzik a „betegség előszobájából” távozni akaró önkénteseket.

– A házi orvosom javasolta, hogy jelentkezsek erre a prevenciósi egyetemi programra. Ő mérte, én magamon érzem, hogy magas a vérnyomásom, és plusz kilók ragadtak rám az utóbbi években. Pedig fiatalon kajakoztam – árulta el szobabiciklin tempózó Bicskei Tibor. Az 55 éves férfi mellkasára csatolt pántot összekapcsolták a számítógéppel. A mozgása intenzitásával változó pulzusszámát mutató görbét a többiekével is összehasonlította dr. Barnai Mária.



A klinikai vizsgálat után az edzőteremben testtömeg és -összetétel, BMI számítás, bőrredő-vastagság, csípő- és derékkörfogat-mérés, illetve „6MWT”, azaz hatperces sétateszt várt a jelentkezőkre. Ezzel indult, és tizenkét hét után ezzel zárult az a program, melynek célja, hogy a magas rizikójú, de még nem metabolikus szindrómás egyének mozgásprogramját kidolgozzák, majd a páciensekkel együttműködve kövessék az életmódjukban és ezzel az egészségi állapotukban bekövetkezett változásokat.

– Az évekkel együtt jönnek a betegségek – panasolta a szívproblémája miatt pacemakerrel élő, most súlyfeleslegétől és magas vércukorszintjétől szabadulni igyekvő, 57 éves nő.

Testsúlyterheléses gyakorlatokat végeznek a másik tornatermi csoportban a sporttal, mint gyógyszerrel ismerkedők. Ott kevés külső súllyal vagy ellenállással dolgoznak, mert esetükben is az izomerő, az állóképesség, és nem az izomtömeg növelése a cél. A harmadik csoport tagjai otthon vagy az erdőszélen sportolhatnak: a mozgásforma szabadon választható, de izmaikat dinamikusan és sokat kell mozgatniuk. Ezt elektronikus úton – az egyetem által kölcsönzött, számítógéphez kapcsolható mellkaspánt, okos telefon vagy okos óra segítségével – ellenőrzi az SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszékén 2018-ban indított és 2020-ban záruló, uniós és hazai pénzforrással is támogatott kutatási projekt szakmai programjának vezetője.



– Pozitív irányba mozdult el mindhárom csoport minden tagja. A program végére mindenkinek csökkent a testsúlya, a testzsírtömege. Kimutathatóan változnak az ér- és keringési rendszert érintő rizikófaktorok a projektbe bevont személyek körében a megfelelő fizikai aktivitással – nézte az adatokat tartalmazó táblázatot dr. Barnai Mária, aki hangsúlyozta: **folytatódik a 150 személyre kiterjedő mozgásterápiás projektjük, várják a házi orvosuk ajánlásával rendelkező önként jelentkezőket!**

*

Heti 150 perc, izzadásig

Otthon a nappaliban, a divatos edzőteremben vagy a szabadtéri „felnőtt játszótéren”? Mindegy, hol és mit, csak mozogjunk, de hetente legalább 150 percen át olyan intenzíven, hogy abba beleizzadjunk!

– A szobabicikli azok számára jó sporteszköz, akik bírják ugyan az intenzív mozgást, de kímélni igyekeznek a csípőjüket vagy a térdüket, mert ezeken az ízületeken nincs rajta a testsúlyterhelés tekerés közben – világította meg a docens, mi lehet annak az oka, ha valaki jobban szereti a kerekezést a gyaloglásnál.

A „bottal gyaloglás”, vagyis a „nordic walking” mozgásformáját imitáló, a szabadtéri és a zárt tornatermekből egyaránt ismerős géppel sokan nehezen barátkoznak meg, mert a lábukat zárt pályán, a szokásosnál nagyobb terpeszben tartva kell mozgatniuk. Pedig ez az elliptikus tréner kiváló eszköz a szív és a tüdő állóképességének fejlesztésére.

– A futópadon szaladni intenzív igénybevételt jelent, mert az egész testsúlyunkat vinnünk kell magunkkal edzés közben – mosolygott dr. Barnai Mária az egy helyben futó, a múltban hagyott és megtalálni remélt egészségéért szaladó páciensére nézve. – A futás az izomtömeget és körfogatot kevésbé növeli, de az állóképességet igen.

*

Mit árul el az egészségemről az analizátor?

Kipróbáltuk: ráálltunk az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar edzőtermében található testtömeg-analizátorra. Megtudtuk: bioelektromos impedanciát mér. A talp alatti és a kezünkbe vett fémszenzorokon keresztül nagyon alacsony erősségű áram jutott a testünkbe, amely a szövetek ellenállásának mérésén keresztül mutatja meg a testtömegünk összetételét. Minél nagyobb a zsírtömeg, annál magasabb az impedancia, azaz a szöveti ellenállás. Ezekből az adatokból kalkulálja ki a gép, hogy mennyi zsír, izom és víz alkotja a testünket. Ebből a több millió forintba kerülő műszerből nem egy található a Szegedi Tudományegyetemen.

A szervek közötti, döntően a hasüregben lévő zsírmennyiséget méri a viscerális analizátor. Ez a nagy has-körfogatú, magasabb zsírtömeggel együtt élő, ezért veszélyeztetett emberek mellett mindenki számára szolgálatot hasznos adatokat. Megtudtuk: agyi és érrendszeri betegségekre hajlamosít a hasi szervek között, valamint a mellkasban felszaporodó zsír.

Szöveg: Újszászi Ilona
Fotó: Oláh Mónika

További részletek: a Szegedi Egyetem Magazin lapcsaládjához tartozó Klinika Magazin 2019 / őszi számában, amely letölthető az SZTE Hírportál SZEM oldaláról. (/sztemagazin)

Az okos sport gyógyszer

Az SZTE Egységgyógyászati és Sportorvostudományi Intézetében a dr. Boros Mária vezeti a funkcionális diagnosztikai és rehabilitációs osztályt. A funkcionális diagnosztika a mozgásszervi betegségek okait vizsgálja, és a legújabb kutatások alapján javaslatokat tesz a kezelésre.

Jött FSJ pec, izomgöngy

Az FSJ pec egy új típusú izomgöngy, amely segít a mozgásszervi betegségek kezelésében. A göngyöt a beteg a lábán viseli, és a mozgás során a göngy a lábát támogatja, így csökkenti a terhelést és a fájdalom kialakulását.

Mit érdekel az egészségéről és a családjáról?

Az FSJ pec egy új típusú izomgöngy, amely segít a mozgásszervi betegségek kezelésében. A göngyöt a beteg a lábán viseli, és a mozgás során a göngy a lábát támogatja, így csökkenti a terhelést és a fájdalom kialakulását.

(/site/upload/2020/02/okos_sport.png)

*

További cikkek a Klinika Magazin 2019/őszi számából:

Forró nyomon a vitaminok után (/sztemagazin/2020/forro-nyomon-vitaminok? folderID=50574&objectParentFolderId=50255)

Tudományos blöff a szervezet lúgosítása (/sztemagazin/2020/tudomanyos-bloff? folderID=50574&objectParentFolderId=50255)

A nevetés belső kocogás, avagy a humor és jókedv hatása a testre és a lélekre (/sztemagazin/2019/nevetes-belső-kocogas)

A kardiológus és a színésznő titkos szívügyei (/sztehirek/2019-szeptember/kardiologus-szineszno? folderID=49622&objectParentFolderId=47169)



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 2

Tweet

Letöltés