

SZTEmagazin &gt; Archívum &gt; 2020

# SZTE SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



## A Floridai Ironman triatlonon indul az SZTE Sebészeti Klinika transzplantációs szakorvosa

2020. május 12.

Minden évben legalább négy világversenyen részt vesz dr. Rokszin Richárd, a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Sebészeti Klinika Transzplantációs Osztályának szakorvosa. Küzdőszelleme másokat is inspirálhat: soha nem szeretett futni, azonban nyolc évvel ezelőtt – megfogalmazása szerint – unatkozott, ezért felvette a futócipőt, majd pár év kemény edzés után eljutott a félmaraton és a maraton versenyekig, 2015 óta pedig az embert próbáló Ironman triatlonon a futás mellett úszással és kerékpárral győzi le a kilométereket. A versenyek jó részén jószolgálati vesetranszplantációs futó nagykövetként hívja fel a figyelmet a betegekre.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 1

Tweet

Egy floridai féltáv Ironman triatlont, két ausztriai – egy salzburgi és egy grazi – maratont, valamint egy olaszországi Ironman triatlonversenyt kellett lemondania a kínai koronavírus járványhelyzet miatt dr. Rokszin Richárdnak, a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Sebészeti Klinika Transzplantációs Osztály klinikai szakorvosának.

– A transzplantációt tartom életem legnagyobb feladatának, azonban a versenyeken való rendszeres részvétel állandóan arra motivál, hogy mindig és mindig jobb legyek önmagamnál, a folyamatos edzések az életem meghatározó részei – árulta el „karantén életérzését” a szakorvos. Nagy álmát, hogy elinduljon a floridai triatlonon, természetesen nem adja fel, a vírusveszély elmúltával szeretne ismét benevezni a tengeren túli megmérettetésre.



Világviszonylatban sem lehet tipikusnak nevezni, hogy egy Ironman vasakaratóval és fizikális kondíciójával rendelkezzen egy sebész. – Milyen út vezetett idáig? – kérdeztük dr. Rokszin Richárdtól homme office-ban. – Bár gyerekkorom óta sportoltam, komolyabban ötödéves orvostanhallgatóként kezdtem el foglalkozni a mozgással, konditeremben edzettem négy-öt éven keresztül. Mivel a teljesítményem egy pont után már nem fejlődött, abba hagytam az egészet – számolt be a meglepő fordulatról a szakorvos. Két évvel később, 2012 nyarán – amikor azt tapasztalta, hogy a környezetében szinte mindenki fut, és bár soha nem szeretett futni, mégis felvette a futócipőt megfogalmazása szerint „nulla minőségű cipőben, ruhában, frissítő, pulzusmérő és óra nélkül”, gyaloglós tempóban, két hét alatt lefutott 22 kilométert. Mint mondta, rettenetesen nehéz volt az indulás. – Képes voltam rá, és ez ösztönzőleg hatott. Három hét után, még mindig komoly felszerelés és edző nélkül, beneveztem a bécsi félmaratonra, és 2 óra 35 perc alatt teljesítettem a 21 kilométeres távot. Úgy éreztem magam utána, hogy elpusztulok, de megcsináltam! – jellemezte önironikusan a kezdeti próbálkozásokat a transzplantációs sebész.

Egy budapesti edző szakszerű edzésterve – mint elárulta – csodát tett vele”, a félmaratoni táv 2 óra 35 percéből sikerült 6-8 verseny alatt folyamatosan lefaragni közel 45 percet: 1 óra 44 percre javította saját rekordját. Egymást követték a versenyek, eddig ezen a távon 25 érmet szerzett. – Egy ideje már nem futok félmaratont, mert túl hamar lefutom, furcsa, de így van! – árulta el nevetve. Az újabb fejlődés reményében nagyobb kihívásokat keresett.



Ezután jöhetett a 42 kilométeres maraton. Célja a négy és fél órán belüli idő elérése volt, amely legutóbb tavaly sikerült egy ibizai versenyen teljesítenie. Ezt a távot eddig tízszer futotta le. – Pár éve kezdtem el pénzt gyűjteni kerékpárra, és azt mondtam magamnak, hogy hajrá a triatlonon! – fogalmazott. Ez 2015-ben történt, amikor a középhosszú távon indult el. Egy budapesti versenyen hat órán belül sikerült teljesítenie a féltávot úgy, hogy nem sokkal előtte tanult meg gyorsúszni.

Amikor arra kérdezzük, hogy melyik sportolói teljesítményére a legbüszkébb, hármat is említ: – Elsőként egy síófoki félmaraton verseny jut eszembe, amin igen zord időjárási körülmények között, zuhogó esőben és szélben sikerült 1 óra 44 perc alatt célba érnem. A második egy különleges élmény volt: Badacsonyból indult a maraton, amit azért sikerült 3 óra 59 perc alatt teljesítenem, mert a cél előtt két kilométerrel Lubics Szilvia ultramaratonista fogorvosnő elfutott mellettem. Arra gondoltam, hogy a célba érés után muszáj szelfit készítenem Szilviával, ezért elég durván megsprinteltem a véghajrát, hogy utolérjem. A harmadik büszkeség pedig 2017-ben Ausztriában, az első Ironman versenyem volt, ugyanis egy évvel korábban, a verseny és az esküvőm előtt másfél hónappal eltörött a kulcscsontom, ezért hosszabb kihagyás után kellett ismét felfejleszteni magamat – részletezte dr. Rókszin Richárd, aki hozzátette: úgy érzem, 2017-ben voltam csúcson, akkor hetente 15-20 órát vettem igénybe az edzések. Hajnali ötkor indultam biciklizni, kilenckor kezdtem a futást, tehát a nap 24 óráját maximálisan kihasználtam, pedig a sebészi munka sem volt kevés.



A szegedi Sebészeti Klinika szakorvosa jószolgálati vesetranszplantációs futó nagyköveti feladatokat is elvállal. – Évekkel ezelőtt kértek fel erre a nemes feladatra, amit minden alkalommal örömmel teljesítetek. Futó nagykövetként nagyon sok versenyen sikerült már részt vennem, pár éve gyűjtést is szerveztem a transzplantáltak világjátékára készülőknek és a Bókay Gyermekeklinika kis betegeinek is – árulta el dr. Rokszin Richárd. Fontosnak tartja hangsúlyozni, hogy a transzplantált embereknek nagyon jót tesz a sport, ugyanis a beültetett vesének nincsen beidegzése. A könnyed mozgásnak köszönhetően a vese keringése javul, a szív ritmusa magasabb lesz, ezáltal a beültetett vese is több vért kap, majd hozzátette: – Manapság az online térben vagy a híradásokban, reklámokban nagyon sok mindenről szó esik, a figyelem középpontjába kerül. Az egészséggel és a prevencióval kapcsolatos hírek azonban méltatlanul kevesebb teret kapnak, mint amennyit megérdemelnének. Jó lenne, ha a koronavírus-járványhelyzet után is megmaradna ez az egészségügy iránti közfigyelem, és sokan rájönnének, hogy az egészség a legnagyobb kincs. Viszont azért tenni is kell, erre pedig az egyik legkiválóbb mód – mindenkinek a saját egészségéhez és lehetőségeihez igazodva – a rendszeres sport.

*SZTEinfo-Lévay Gizella*



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 1

Tweet

## Letöltés



(/sztemagazin/aktualis-szam/hu-szte-mag-2019-01-t2)



(/sztemagazin/aktualis-szam/eng-szte-mag-2019-01-t1-191113)