



Nordic Walking w rehabilitacji Amzonek.

Zastosowanie kijków, jako dodatkowych przyborów uzupełniających program treningowy polegający na energicznym marszu i odpychaniu się od podłoża, spowodowało zwiększenie obciążenia układów krążenia i oddechowego i wzrost wydatku energetycznego, bez odczuwania większego wysiłku fizycznego. Ponadto, marsz z kijkami powoduje zaangażowanie dużych grup mięśniowych górnej połowy ciała oraz mięśni prostowników ramion. Te oczywiste korzyści, wynikające z regularnego uprawiania Nordic Walking, znajdują swoje zastosowanie zarówno w profilaktyce prozdrowotnej jak i w rehabilitacji ruchowej pacjentów ortopedycznych, kardiologicznych, z otyłością, cukrzycą, osteoporozą a także, na podstawie wielu badań naukowych, w grupie pacjentek onkologicznych, zwłaszcza po operacji częściowej lub radykalnej mastektomii.

Kobiety Amazonki, uprawiając Nordic Walking, i stosując je jako urozmaicenie swojego programu rehabilitacji ruchowej mogą z pewnością oczekiwać dużo wyraźniejszego zwiększenia się zakresu ruchu w stawie barkowym po stronie operowanej, zwiększenia wytrzymałości i siły mięśniowej górnej połowy ciała w porównaniu z osobami stosującymi tradycyjne formy fizjoterapii. Poniżej, streszczenie badania naukowego, przeprowadzonego przez grupę naukowców (Lisa K. Sprod, MS, Scott N. Drum, MS, Ann T. Bentz, PhD, Susan D. Carter, MD, Carole M. Schneider, PhD) z Rocky Mountain Cancer Rehabilitation Institute, zatytułowanej „The Effects of Walking Poles on Shoulder Function in Breast Cancer Survivors” (Wpływ stosowania kijków Nordic Walking na funkcjonowanie stawu barkowego u kobiet, które przeżyły nowotwór piersi”).

Leczenie nowotworu piersi często powoduje upośledzenie funkcji stawu barkowego, zwłaszcza ograniczenie zakresu ruchu oraz obniżenie sprawności mięśniowej, co może doprowadzić do obniżenia jakości życia. Celem tej pracy było określenie wpływu uprawiania Nordic Pole Walking na funkcjonowanie barku u kobiet, które przeżyły nowotwór piersi. Wcześniej pacjentki były leczone za pomocą jednej lub kombinacji następujących metod: mastektomia, terapia oszczędzająca, usunięcie węzłów chłonnych, chemioterapia lub radioterapia. Przydzielono je losowo do 2 grup, badawczej (6 osób) i kontrolnej (6 osób), i odbywały treningi pod okiem specjalisty rehabilitanta 2 razy w tygodniu, przez okres 8 tygodni. Grupa badawcza stosowała trening Nordic Walking, który był częścią treningu wytrzymałości tlenowej i trwał 20 minut, w przeciwieństwie do grupy kontrolnej, która trening aerobiczny wykonywała bez kijków. Obie grupy brały udział w takim samym treningu oporowym. Testowanie odbyło się przed i po interwencji treningiem, w celu określenia wytrzymałości mięśniowej w górnej połowie ciała oraz zakresu ruchu w stawie barkowym.

Wielokrotnie powtarzane pomiary i ich analiza wykazały znaczącą poprawę wytrzymałości mięśniowej mierzonej wyciskaniem na ławeczce (mięśnie klatki piersiowej), ściąganiem w dół drążka z obciążeniem (mięśnie grzbietu i naramienne) w grupie badawczej. Żadnej poprawy nie zaobserwowano w tym zakresie w grupie kontrolnej.

Wiele kobiet, które przeżyły nowotwór piersi, cierpią na ograniczenia ruchowe i obniżoną wytrzymałość mięśni górnej połowy ciała po leczeniu uzupełniającym. Upośledzenie barku, które utrudnia pozornie proste czynności, takie jak zdejmowanie rzeczy z półki, albo sięganie po nie z góry, często powoduje obniżenie jakości życia codziennego. Zatem, znalezienie takiej formy rehabilitacji, która usprawni funkcjonowanie barku jest sprawą najwyższej wagi dla kobiet z grupy Amazonek

Wyniki przeprowadzonych badań sugerują, że uprawianie Nordic Pole Walking przez okres 8 tygodni znacząco poprawiło wytrzymałość mięśniową górnej połowy ciała, co w oczywisty sposób byłoby korzystne dla Amazonek, ułatwiając im wykonywanie codziennych czynności i odzyskanie przez nie samodzielności w życiu.

Kijki do chodzenia można łatwo stosować w różnorodnych sytuacjach, zwiększają one stabilność podczas marszu u osób, które potrzebują dodatkowego punktu podparcia, zwiększają wreszcie intensywność chodu. Uprawianie Nordic Pole Walking w szczególności przez Amazonki, jest bardziej korzystne niż stosowanie samego treningu aerobicznego i oporowego, gdyż wyraźnie poprawia sprawność barku. Wydaje się wielce prawdopodobne, że największe korzyści i najszybsze efekty w usprawnieniu wszystkich funkcji stawu barkowego przyniesie zastosowanie treningu Nordic Pole Walking w rehabilitacji tuż po zakończeniu leczenia. Kijki do chodzenia mogą być wygodnym i niedrogim dodatkiem do rehabilitacji z dalekosiężnymi pozytywnymi efektami.

Autor:

Piotr Kowalski

www.nordicwalk.pl