Nordic walking a gyógytornászok ajánlásával

A nordic walking napjainkra jóval többé vált, mint egy népszerű szabadidős sport. A korszerű geriátriai és rehabilitációs szemléletben olyan komplex mozgásforma, amely egyszerre fejleszti a keringési és légzőrendszer teljesítményét, az izomerőt, az egyensúlyt, a járásbiztonságot és a funkcionális önállóságot. Éppen ezért a nordic walking nem csupán rekreációs lehetőség, hanem bizonyítékokon alapuló egészségfejlesztő és rehabilitációs eszköz.

A fejlett országok népességének öregedésével egyre nagyobb kihívást jelent nem pusztán az élettartam növelése, hanem az egészségben eltöltött életévek számának meghosszabbítása. A sikeres öregedés modern szemlélete szerint az idős ember akkor őrizheti meg életminőségét, ha minél tovább képes önállóan, aktívan részt venni a mindennapi életben, miközben fizikai és mentális funkciói is megmaradnak. A rendszeres fizikai aktivitás ennek egyik legerősebb eszköze, hiszen lassítja a funkcionális hanyatlást, csökkenti számos krónikus betegség kialakulásának kockázatát, mérsékli azok súlyosságát, valamint növeli az egészségben eltöltött évek számát.

Az idősödéssel fokozatosan romlik az aerob állóképesség, csökken az izomerő, romlik az egyensúly és megváltozik a járás mintázata. A lépések rövidebbé és lassabbá válnak, nő a kettős támasz ideje, a járás energiaigénye fokozódik, miközben az elesések kockázata is emelkedik. A rehabilitáció egyik legfontosabb célja ezért nem csupán az izomerő vagy a terhelhetőség javítása, hanem a funkcionális mobilitás és a biztonságos járásképesség megőrzése.

Ebben kínál kiemelkedő lehetőséget a nordic walking. A speciális botok alkalmazása egyszerre növeli a járás stabilitását és bevonja a felső végtag, a vállöv és a törzs izomzatát is. Megfelelő technika mellett a teljes izomzat közel 90%-a aktívan dolgozik, ezért ugyanazon idő alatt nagyobb energiafelhasználás érhető el, mint hagyományos gyaloglás során. Mindez különösen előnyös az időskori izomtömeg-csökkenés (szarkopénia), valamint a testzsír-felhalmozódás megelőzésében.

A nordic walking egyik legnagyobb előnye, hogy terhelése rendkívül jól adagolható. A járás sebessége, a terepviszonyok, a botmunka intenzitása és a megtett távolság egyaránt könnyen igazítható az egyén aktuális funkcionális állapotához. Ezért egészséges idősek, krónikus betegséggel élők, valamint rehabilitációból visszatérő páciensek számára is biztonságosan alkalmazható, megfelelő szakember irányításával.

Rehabilitációs szempontból különösen fontos, hogy a nordic walking egyszerre fejleszt több olyan funkciót, amelyeket a hagyományos tréningek gyakran külön-külön céloznak. Aerob terhelést biztosít, miközben javítja az izomerőt, a koordinációt, az egyensúlyt és a járásritmust. A botok használata elősegíti a szabályos testtartást, csökkenti az alsó végtagokra jutó relatív terhelést, ugyanakkor aktívabb törzsizom-munkát igényel. Emiatt kiváló átmenetet jelenthet a klasszikus fizioterápiás gyakorlatok és a szabad életben végezhető rendszeres mozgás között.

Kiemelendő a csontanyagcserére gyakorolt kedvező hatása is. A függőleges testhelyzetben végzett dinamikus terhelés kedvezően befolyásolja a csigolyák mechanikai terhelését, ami hozzájárulhat a csontállomány megőrzéséhez, ezért a nordic walking különösen előnyös lehet csontritkulás szempontjából veszélyeztetett idősek számára.

A nemzetközi fizikai aktivitási ajánlások szerint az idősek számára heti 150–300 perc közepes intenzitású aerob aktivitás javasolt, amelyet izomerősítő, egyensúlyfejlesztő és mobilizáló gyakorlatok egészítenek ki. A nordic walking önmagában kiválóan teljesíti az aerob komponens

követelményeit, ugyanakkor megfelelő technika mellett részben az izomerősítő és egyensúlyfejlesztő célokat is támogatja. Az edzés intenzitása egyszerűen ellenőrizhető a beszédteszttel: közepes intenzitás mellett a résztvevő még képes rövid mondatokban beszélni, de énekelni már nem tud.

Fontos hangsúlyozni, hogy az idős populáció rendkívül heterogén. Az életkor, a társbetegségek, a funkcionális állapot és az életmód jelentős különbségeket eredményez, ezért a nordic walking programok megtervezése minden esetben egyéni állapotfelmérésre épüljön. A szakember feladata a terhelhetőség meghatározása, az elesési kockázat felmérése, a megfelelő technika megtanítása és a fokozatos terhelés biztosítása.

A nordic walking tehát egy olyan komplex, biztonságos és költséghatékony mozgásforma, amely kiválóan illeszthető a rehabilitáció, a prevenció és az egészségfejlesztés eszköztárába. Nem csupán a fizikai teljesítőképességet javítja, hanem hozzájárul az önállóság, a társadalmi aktivitás és az életminőség hosszú távú megőrzéséhez. Ezért a rehabilitációban dolgozó szakemberek számára érdemes a nordic walkingot nem alternatív mozgásformaként, hanem a funkciómegőrzést támogató, bizonyítékokon alapuló terápiás lehetőségként kezelni.

Dr. Kovács Éva
főiskolai tanár, Semmelweis Egyetem,
Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága geriátriai munkacsoport vezető