

HIPOKINEZJA - PASYWNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Hipokinezja to długotrwały brak lub niedobór aktywności fizycznej, uznawany za zagrożenie cywilizacyjne.

Okazuje się, że nawet w przypadku zdrowej diety brak odpowiedniej dawki ruchu negatywnie wpływa na stan zdrowia. Siedzący tryb życia prowadzi do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu i skraca długość życia.



Przyczyny hipokinezji:

- niewystarczająca edukacja w zakresie higieny życia,
- brak aktywności fizycznej w rodzinie,
- brak odpowiednich wzorców,
- spędzanie czasu wolnego w pozycji siedzącej lub leżącej,
- długotrwałe kontuzje i urazy,
- schorzenia,
- choroby cywilizacyjne.

SKUTKI HIPOKINEZJI

- **Zmniejszenie masy i siły mięśniowej**
- **Zmniejszenie objętości tkanek i narządów (np. serca)**
- **Zwiększenie wydalania wapnia, fosforu, potasu, sodu, ujemny bilans wapniowy**
- **Osteoporoza (łamliwość kości)**
- **Obniżenie przemiany materii**
- **Nadwaga i otyłość**
- **Zmniejszenie objętości płynów ustrojowych**
- **Zmniejszenie odporności ustroju**
- **Większa podatność na choroby infekcyjne i cywilizacyjne**
- **Spadek wydolności fizycznej**
- **Wzrost częstości skurczów serca w spoczynku i wysiłku**

Poruszanie się głównie samochodem lub komunikacją miejską zwiększa ryzyko rozwoju chorób, przede wszystkim serca i układu nerwowego. Hipokinezja (czyli niedostatek ruchu) doprowadza do pogorszenia samopoczucia czy rozwoju zaburzeń snu. Może doprowadzić nawet do depresji, nerwicy i podejmowania destrukcyjnych form radzenia sobie ze stresem (np. zażywania używek).

Wieloletnia hipokinezja zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych powikłań - udaru mózgu, zawału serca czy choroby wieńcowej. Dodatkowo może pojawić się zmniejszenie serca, spadek czerwonych krwinek, zagęszczenie krwi czy zaburzenie przewodzenia impulsów sercowych. Często pacjenci stają się szczególnie podatni na infekcje, ze względu na niską odporność immunologiczną. **Regularna aktywność fizyczna daje nam wiele korzyści! Należy o tym zawsze pamiętać!** Aktywność ruchowa to jedna z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.

Czy my jesteśmy aktywni?

Udogodnienia cywilizacyjne, środki komunikacji, automatyzacja, różnego rodzaju maszyny-zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Z roku na rok telewizja i komputery zabierają człowiekowi coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia. Postępujący proces urbanizacji i uprzemysłowienia powoduje zmniejszenie się terenów zielonych, zanieczyszczenie gleby, wód i powietrza oraz kurczenie się przestrzeni wykorzystywanych do rekreacji.



Ruch wywołuje wydzielanie hormonów szczęścia - endorfin. Jest to niezależne od formy aktywności fizycznej, a sprawia, że sport staje się uzależniający i poprawia samopoczucie. Niedobór ruchu prowadzi do zaburzeń psychicznych, przewlekłego zmęczenia, problemów ze snem, a także trudności ze zwalczaniem stresu. Po dłuższym czasie u pacjentów może pojawić się nerwica lub depresja.

Długotrwały brak aktywności fizycznej zwykle jest powiązany z przyzwyczajeniem się do biernego trybu życia. Najważniejsza jest chęć zmiany i znalezienie odpowiedniej dla siebie formy aktywności.

Korzyści płynące z aktywności fizycznej:

- organizm wytwarza endorfiny (hormony szczęścia), co powoduje poprawienie nastroju i samopoczucia, a także łagodzi stres;
- zwiększa się ogólny przepływ krwi, co wpływa między innymi na: dostarczenie odpowiedniej ilości krwi do tkanek, lepsze ukrwienie narządów aktywnych w czasie wykonywania ćwiczeń;
- powoduje pozytywne zmiany układu krążenia (obniżenie ryzyka chorób sercowo - naczyniowych np. zawał serca czy miażdżycy);
- zwiększa masę kości i stopień ich mineralizacji, co powoduje zapobieganiu osteoporozie;
- obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę;
- zwiększa spalanie kalorii;
- przyspiesza przemianę materii;
- zmniejsza tkankę tłuszczową;
- poprawia odporność;
- obniżają ciśnienie krwi;
- lepsza kondycja fizyczna;
- rozwój wytrzymałości;
- poprawa jakości snu.

***„RUCH MOŻE ZASTĄPIĆ NIEMAL KAŻDE LEKARSTWO,
ALE WSZYSTKIE LEKI RAZEM NIE ZASTĄPIĄ RUCHU”.***

Człowiek jest przede wszystkim istotą biologiczną. W ciągu tysiącleci ewolucji jego aktywność ruchowa była niezbędnym warunkiem przetrwania i stała się częścią ludzkiej natury. Człowiek pierwotny musiał być silny, sprawny, zdrowy, czyli odporny na choroby i zmienny klimat oraz czujny i orientujący się w terenie. Sprawność ta była bardzo ważna w jego życiu.

„DZIECI NIE SŁUCHAJĄ DOROSŁYCH, ALE ICH WIERNIE NAŚLADUJĄ”

Jeżeli dziecko od samego początku nie znajdzie dostatecznego wsparcia i przykładu wśród swych najbliższych a następnie w szkole nie uczestniczy w atrakcyjnych, intensywnych i częstych zajęciach powoli wrasta w stan hipokinezy.

Małe dzieci w rodzinach hipokineetycznych mają z reguły tyle ruchu ile, naciskane potrzebami genetycznymi, same sobie wywalczą, a niedobre nawyki przenoszą z pokolenia na pokolenie.

To właśnie ten okres w życiu warunkuje w znacznym stopniu, czy ludzie młodzi wstępują w swoje dorosłe życie z kapitałem zdrowia czy też bagażem czynników ryzyka chorób.



Hipokinezja

- Poziom biologiczny – zbyt niski poziom zaspokojenia potrzeb ruchowych wynikających z biologicznej konstrukcji ludzkiego organizmu
- Poziom psychologiczny – obciążenie psychiczne związane z niezaspokojeniem potrzeb biologicznych, reakcje stresowe
- Poziom społeczny – hipokinezja jako choroba cywilizacyjna?

„ZADBAJ O SWOJE CIAŁO.

TO JEST JEDYNE MIEJSCE, W KTÓRYM MIESZKASZ”.

Katarzyna Ziętara