



Hapkido, judo, kung fu, karate, hrvanje - **idealni za astmatičare**

Oboljeli od astme se, za razliku od drugih sportaša, moraju dugotrajnije, pažljivije i postupnije zagrijavati prije vježbanja. Vježbanje borilačkih vještina ovdje ima prednost pred drugim sportovima



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

Astma je jedna od najčešćih bolesti modernog doba. Ova bolest u razvijenim zemljama zahvaća od sedam do deset posto stanovništva, a ta se brojka stalno povećava. U 2014. godini u svijetu je oko 300 milijuna ljudi bolovalo od astme, a oboljelih ima daleko više u gradskoj populaciji nego na selu.

Astma je kao bolest bila poznata već u starom Egiptu. Sama riječ dolazi iz grčkog jezika i označava loš izdah. Astma je vrlo opasna bolest od koje samo u SAD svake godine umre oko 5000 ljudi. Povezana je s raznim alergijskim bolestima poput aler-

gije na prašinu, grinje, duhan, hranu, ali i s konjuktivitisom, dermatitisom, alergijskim rinitisom. Oboljeli od astme se pri većem naporu zamaraju i tada im ponekad svira u prsima.

Za liječenje astme liječnici propisuju uglavnom dvije skupine lijekova – one koji suzbijaju upalu i one koji šire dišne putove i olakšavaju prolaz zraka kroz njih.

Svi liječnici preporučaju sportske aktivnosti

Broj astmatične djece u svijetu se učestalo povećava, a time ujedno i broj djece sportaša koji se bore s tom kroničnom bolešću. Čak 80 posto djece koja boluju od astme imaju simptome bolesti već pri malo naporijem vježbanju. Djeca uglavnom pri vježbanju ili intenzivnoj igri dišu brzo i plitko kroz usta, tako da zrak koji dolazi do pluća nije dovoljno ugrijan i ovlažen, što se

inače pri disanju kroz nos, događa. Hladni i suh zrak nikako ne pogoduje oboljelima od astme. Takav zrak uzrokuje sužavanje dišnih putova pluća, što sprječava prolazak zraka i otežava disanje. To se sužavanje dišnih putova događa tijekom intenzivnog vježbanja i kod oko 20 posto ljudi koji ne boluju od astme.

Mnogi znanstvenici, pulmolozi, liječnici sportski treneri, kao i roditelji, već dugi niz godina pokušavaju naći odgovor na pitanje – smiju li se osobe oboljele od astme baviti sportom i ako smiju kojim? Početkom 21. stoljeća prevladalo je mišljenje kako određena fizička aktivnost pomaže u svladavanju bolesti i ublažava te smanjuje simptome bolesti.

Tako danas gotovo svi liječnici preporučuju sportske aktivnosti poput plivanja u toplijoj vodi, vježbanja u toplijoj te vlažnijoj okolini, hodanja, vježbe joge, određene



gimnastičke vježbe, trčanje na kratke pruge, laganu vožnju biciklom i sl. Oboljeli trebaju čitavo vrijeme voditi računa o stanju okoline, ali i o vlastitom fizičkom stanju. Također, većina liječnika preporuča i druge sportove pa između ostalih i bavljenje borilačkim vještinama.

No ono što većina njih ne zna je činjenica da su upravo vježbe iz borilačkih vještina najpogodnije za oboljele od astme. Svi znamo da u mnogim borilačkim vještinama ima i mnogo joga vježbi, a koje je još Bodhidharma sastavio oko 520 godine u Shaolinu.

U borilačkim vještinama najčešće se izvode brzi i eksplozivni pokreti, između kojih se uzima kratka, ali za oboljele od astme, vrlo korisna pauza. Često se u vježbanju izvode vježbe poput trčanja na kratke pruge, ali i određene gimnastičke vježbe. Kod većine borilačkih vještina posebna se pažnja polaže na tehniku disanja. Tehnika ispravnog disanja izvodi se pri vježbanju kung-fua (tai chi chuan), u karateu (kod izvođenja kata), u tae kwon dou (kod izvođenja formi), ali i u aikidou, hapkidou, judu, kao i kod mnogih drugih borilačkih vještina. Kada govorimo o ispravnom disanju mislimo na duboko disanje koje pokreće dijafragma, kao i pokretanju cijelog grudnog koša.

Svakako da se tijekom takve sportske aktivnosti povećava dubina disanja, smanjuje se broj respiracija, poboljšava plućni

kapacitet, poboljšava cirkulacija i rad srca. Tehnikom pravilnog disanja, smanjit će se napetost u mišićima, što je preduvjet pravilne raspoređenosti mišićnog rada. Učestalim vježbanjem borilačkih vještina kod osobe se smanjuje i gojaznost. Kod gojaznih ljudi zbog povećanja masnog tkiva dolazi do smanjenja dišnih funkcija, jer masno tkivo dovodi do čestih sklonosti razvoju upale dišnih putova.

Vježbanje borilačkih vještina se može izvoditi u zatvorenom i na otvorenom prostoru. Vježbanjem borilačkih vještina djeca jačaju mišiće prsa čime se poboljšava funkcija pluća. To se ne odnosi samo na vještine kung-fu, karate, tae kwon do ili aikido, koje pri vježbanju zahtijevaju određenu posebnu tehniku disanja. I u drugim borilačkim sportovima i vještinama poput juda, samba, boksa, kick-boxinga, hrvanja ili mješovitih borilačkih vještina, vježbači razvijaju gornji dio tijela, posebno ruke i ramena, ali i jačaju mišiće prsa, što pozitivno utječe na funkciju disanja. Često se određene vježbe izvode i na otvorenom, bilo uz obalu mora ili vježbajući na planini. Takav način vježbanja posebno pogoduje oboljelima od astme koji imaju alergiju na grinje ili prašinu, pa im godi vježbanje na svježem zraku. Nekim oboljelima s takozvanom sezonskom astmom, vježbanje u prirodi se ne preporuča u određeno godišnje doba, u vrijeme cvjetanja biljaka zbog peludi u zraku. Napad astme ih tada

Vježbe fleksibilnosti

Vježbajući hrvanje, judo ili MMA, oboljeli od astme jačaju i vrat te vratne mišiće, a što također pozitivno utječe na funkciju disanja. Također i u tim borilačkim vještinama ima puno vježbi fleksibilnosti, kao i vježbi istezanja koje jačaju mišiće koji pak pomažu u funkciji disanja. Bavljenjem tim borilačkim vještinama vježbač posebno jača gornji dio tijela kao i prsne mišiće koji pomažu kod disanja.

može uhvatiti i ako izvode umjerenije vježbe poput thai chia ili nekih kata, a što bi im se inače svakako preporučilo.

Važnost discipline i samokontrole

Oboljeli od astme se za razliku od drugih sportaša moraju dugotrajnije, pažljivije i postupnije zagrijavati prije vježbanja. Vježbanje borilačkih vještina tu svakako ima prednost pred drugim sportovima, jer je samo zagrijavanje raznolikije i temeljitije izvedeno. Takvo zagrijavanje uvelike će spriječiti stezanje u prsima. Kako su se temeljito i postupno zagrijali, isto tako oboljeli

Trener treba imati kontrolu

U klubovima borilačkih vještina vlada određena disciplina koja je osoba oboljelom od astme nužno potrebna. Trener mora imati čitavo vrijeme kontrolu nad treningom osobe koja boluje od astme. On je taj koji dozira opterećenje oboljeloj osobi i vodi računa o njenom stanju. Na treningu se ništa ne može izvoditi bez dopuštenja trenera, pa tako ni oboljela osoba neće smjeti izvoditi vježbe koje nisu primjerene za nju ili ukoliko ih trener nije odobrio. Za trenere borilačkih vještina dobro je znati da osobe koje boluju od astme a treniraju judo, hrvanje, samba, MMA i sl. moraju voditi računa i o tome da će u dvorani biti određena količina prašine ili grinja. Kod svakog bacanja odnosno pada, podiže se i određena količina prašine. Drugim vježbačima ona neće smetati ali oboljeli od astme će je osjetiti. Nije neobično ni ako osjete i sredstvo za osvježavanje zraka u dvorani ili sredstvo kojima su čišćene strunjače. Ono što drugi vježbači neće ni primijetiti njima može smetati kod vježbanja. Oboljelima mogu smetati i razni dezodoransi, šamponi, pa čak i materijal od kojeg je napravljen određeni kimono.

Ženski hormoni mogu utjecati na dišne puteve kao alergeni

Treneri borilačkih vještina trebali bi znati i da žene u starijoj dobi češće obolijevaju od astme. Ženski hormoni, poput estrogena, mogu utjecati na dišne puteve jednako kao alergeni ili pelud. Povećanje ili snižavanje estrogena kao i njegova fluktuacija mogu biti okidač za napad astme. Stabilizacija razine estrogena može imati pozitivne učinke na astmu. Razina hormona kod žena drastično se mijenja za vrijeme menstrualnog ciklusa, a najopasnije razdoblje za napad astme je taman prije početka mjesečnice. Svaka žena koja boluje od astme, a želi vježbati i biti aktivna trebala bi voditi računa o tom periodu. Također, poželjno je za znati da žene koje vježbaju u periodu menopauze mnogo češće dobivaju napad astme.



trebaju polako i postupno ohladiti tijelo da ne bi došlo do napada astme neposredno poslije vježbanja. Nakon treninga dobro se otuširati toplom vodom, jer će ona olakšati eventualne simptome bolesti i pomoći kod opuštanja mišića.

Također, oboljelima od astme upravo odgovaraju sportovi i vježbanje s kratkim i intenzivnim naporima, nakon kojih slijedi faza odmora. Odmaranje nakon vježbanja je nužno kako bi se sporije izmijenila temperatura zraka u plućima oboljele osobe.

Oboljeli svakako trebaju uzeti neki od brzo djelujućih lijekova neposredno prije vježbanja. Treba uzeti i pauzu ako se počinju javljati simptomi bolesti. Tijekom vježbanja lijek treba uvijek imati pri ruci te ga uzeti ako je potrebno. Ono što treba posebno naglasiti je da već na prvom tre-

Vrlo je važno da se djetetu oboljelom od astme već na prvim treninzima ukaže na važnost discipline i samokontrole u borilačkom sportu

ningu osoba koja boluje od astme skrene treneru pažnju na svoju bolest, te ga i upoznata s metodama pružanja pomoći u slučaju eventualnog napada. Većina trenera ima neka saznanja o astmi, ali dobro je i ponovo im reći za određene metode prve pomoći kod oboljelih.

Mnogi roditelji se pitaju hoće li trener pravovremeno reagirati i znati pomoći njihovom djetetu u trenutku napada astme. Treneri borilačkih vještina zbog svoje hladnokrvnosti, ali i poradi toga jer su razne povrede već vidjeli, svakako će biti spremni pomoći djetetu.

Neki treneri znaju pobrkati napad astme s napadom panike. Ponekad se zna dogoditi da dijete dobije napad neposredno prije borbe ili nekog takmičenja, pa neki treneri to pripisuju nervozu ili strahu koji je prisutan kod djeteta.

Vrlo je važno da se djetetu oboljelom od astme već na prvim treninzima ukaže na važnost discipline i samokontrole u borilačkom sportu. Važno je da dijete dobije dobre smjernice zdravog načina života i važnosti tjelesnog vježbanja. Također je dobro da trener i svojim primjerom daje dobre smjernice djetetu.

Trainer borilačkih vještina često će lakše i od djetetovog roditelja svojim primjerom i utjecajem uputiti dijete na određ-



Lijek za astmu kao doping

Osoba koje boluju od astme ima i među vrhunskim sportašima. Ima ih koji su osvajači najvećih sportskih takmičenja poput svjetskih prvenstava ili olimpijskih igara.

Neki od njih su oboljeli zbog genetske predispozicije, ali većina njih je oboljela jer su bili izloženi učestalom dugotrajnom izlaganju određenim alergenima. Ima i onih sportaša koji su oboljeli od astme neposredno nakon prestanka sportske karijere.

Nažalost, među sportašima koji uzimaju lijek za astmu ima i onih koji varaju sistem. Lijek za astmu se vodi kao doping sredstvo, a koristiti ga na takmičenju mogu samo oni sportaši koji imaju liječničku potvrdu o bolesti. U želji za pobjedom, neki sportaši izigravaju bolesnike.

No, pritom zaboravljaju da ti lijekovi i nisu baš neopasni za zdrave osobe.

ni strogi režim života kojem se treba podvrgnuti, također ga i uputiti na, za njega, obavezan način zdrave prehrane.

Takva djeca uglavnom mnogo lakše i bolje, u odnosu na drugu djecu, prihvaćaju disciplinu na treninzima, kao i određeni sportski režim života. Nije neobično da takvo dijete nakon određenog vremena treniranja učestalo traži da ga trener stavlja u borbu. Takvo dijete želi sebi ali i drugima pokazati da ne samo da je jed-

nako dobro kao i drugi, već da može biti i bolje od drugih.

Djeca koja boluju od astme trebaju unositi pri treniranju veću količinu tekućine jer vodom hidriraju sluznicu dišnih puteva i razrjeđuju nakupine sluzi. Time sprječavaju eventualni napad astme. Dobro je takvu djecu poslati i u određene kampove koje klubovi znaju organizirati. No ne

Početak 21. stoljeća prevladalo je mišljenje da određena fizička aktivnost pomaže u svladavanju astme i ublažava te smanjuje simptome te bolesti

mogu se očekivati velike promjene nakon kratkog vremena. Da bi došlo do promjene stanja, osoba koja boluje od astme mora promijeniti klimu i tamo boraviti najmanje tri mjeseca da bi se tijelo priviknulo. Najbolja je klima sa suhim i toplim zrakom bez aero-zagađenja. Ako se vježba na otvorenom nije preporučljivo da osobe koje boluju od astme vježbaju u blizini velikih rijeka, ili u dolinama, kao ni na mjestima s velikom vlažnošću zraka. Preporuča se vježbanje i boravak na moru ili planini, ipak za takve osobe je najbolje mjesto za vježbanje na određenoj nadmorskoj visini gdje se sudaraju morska i planinska zračna strujanja. ■