



ISSN 2029-6215

artritas

LIETUVOS
ARTRITO
ASOCIACIJA

2022 m. II ketv.
Nr. 2(46)

Žurnalas leidžiamas nuo 2004 m. neįgalųjų socialinės integracijos programos ir rėmėjų lėšomis



Reumatinio pobūdžio negalavimų patiria kas šeštas Lietuvos gyventojas. Sunkiomis reumatinėmis ligomis serga apie ketvirtį milijono Lietuvos gyventojų.



KVIEČIAME

sergančiuosius reumatinėmis sąnarių ligomis, jūsų artimuosius, visus, kurie pasiryžę aktyviai priešintis šiai negaliai, burtis į bendrijas. Su mumis patirsite, kad esate ne vieniši, sužinosite, kaip galima gyventi neprarandant vilties.

Skambinkite ir rašykite šiuo adresu:

**LIETUVOS ARTRITO
ASOCIACIJA**
Prezidentė
**Danutė Elžbieta
Žagūnienė**
Taikos al. 11,
LT-35148 Panevėžys
Mob. tel. 8 675 28089
El. paštas:
artritas.laa@gmail.com
www.arthritis.lt

LAA ataskaitinis rinkiminis suvažiavimas Vilniuje

Gražų saulėtą balandžio 21 d. rytą į Vilnių, kur vyko suvažiavimas, iš visų Lietuvos kampelių rinkosi delegatai, atstovaujantys sergantiesiems sąnarių ligomis. Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Ona Stefanija Telyčėnienė pasveikino susirinkusiuosius į ataskaitinį rinkiminį suvažiavimą.

Iš į suvažiavimą deleguotų 80 atstovų dalyvavo 76. Bendru sutarimu buvo vienbalsiai patvirtinta suvažiavimo darbotvarkė. Pirmininkauti pasiūlyta Sigita Kurmelienė, o sekretoriauti – Zita Vlaščenko. Jų kandidatūroms taip pat vienbalsiai pritarta (76 balsai).

Svarstyta LAA prezidentės Onos Stefanijos Telyčėnienės 2019–2021 metų veiklos ataskaita. Prezidentės prašymu ataskaitą perskaitė Klaipėdos m. bendrijos „Artritas“ pirmininkė Sigita Kurmelienė. Kadangi šalyje tais metais siautė COVID-19, ne visus numatytus darbus ir renginius pavyko įgyvendinti.

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijos pirmininkė Aldona Palionienė papasakojo, kad veikloje dalyvauja 20 metų. Pasidalino prisiminimais apie keliones į užsienį, ekskursijas, taip pat kaip su prezidente dalyvavo konferencijose, seminaruose, kur dalijosi naujausia informacija, patirtimi, kaip padėti žmonėms, sergantiems įvairiomis sąnarių ligomis. A. Palionienė padėkojo prezidentei O. S. Telyčėnienei už įvykdytus projektus ir pasiūlė ataskaitą įvertinti gerai. LAA prezidentės ataskaitą delegatai vienbalsiai įvertino gerai.

Revizijos komisijos aktą ir LAA metinę finansinę ataskaitą pristatė LAA finansininkė Aldona Liutkuvienė. Šiuo klausimu pasisakė ir Rokiškio rajono

klubo „Artritas“ atstovė Regina Janulienė, kuri paprašė paaiškinti, kodėl tiek pinigų išleista švietėjiškai veiklai ir teisių gynimui. Taip pat ji norėjo aiškumo, kiek lėšų panaudota, pagal kokias veiklos sritis ir straipsnius. Kadangi lėšos jau panaudotos, R. Janulienė pasiūlė revizijos komisijos aktą ir metinę finansinę ataskaitą patvirtinti. Tam pritarta 76 balsais.

Tylos minute buvo pagerbti į amžiną poilsį išėję ilgaamžiai LAA nariai. Pernai netekome ir pirmosios LAA įkūrėjos, prezidentės Marijos Barauskienės iš Panevėžio, kuri asociacijai vadovavo 4 metus. Jos atminimas liks mūsų širdyse, nes ji ne tik vadovavo, bet ir rašė straipsnius, eiles. O vienos eilės tapo LAA himnu.

*„Mus į būrį sujungė likimas,
Jausti ranką viens kito delnuos.
Aš ir tu be paguodos lyg vaikas,
Pasiklydęs laukų dobiluos.“*

Šio himno eilutėmis Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė pradėjo savo pasakojimą apie asociacijos veiklą ir nuveiktus darbus.

Apie savo vykdomą veiklą taip pat kalbėjo Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Zita Vlaščenko, Šiaulių artrito draugijos „Artis“ pirmininkė Irena Gaidamavičienė, Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkė Albina Bražiūnienė.



Parašas Parašas Parašas

Šio suvažiavimo metu prezidentė O. S. Telyčėnienė pranešė, kad, pablogėjus sveikatai, nebekandiduos į LAA prezidento pareigas, kurias perėmusi iš pirmosios prezidentės M. Barauskienės, ėjo net 20 metų! Kiek daug nuoširdaus darbo, įdomių idėjų buvo paskirta šiam darbui, kiek organizuota paskaitų, seminarų, įvairių mokymų, stovyklų ir pan.

Daug šiltų padėkos žodžių už nuoširdų darbą ir vadovavimą savo kalbose, skirtose prezidentei, pasakė draugijų, vienijančių žmones, sergančius artritu, pirmininkės: Zita Vlaščenko, Albina Bražiūnienė, Aldona Palionienė. Šilčiausi prisiminimai, gražiausi padėkos žodžiai i, r žinoma, gėlės, gėlės...

Pirmininkė Sigita Kurmelienė informavo, kad LAA tarybos 2022 m. kovo 29 d. posėdyje į LAA prezidento pareigas buvo pasiūlyti du kandidatai: LAA viceprezidentas Kristijonas Mazūras ir Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Suvažiavimo metu buvo pasiūlyti dar trys kandidatai – Irena Gaidamavičienė, Zita Vlaščenko ir Rimtautas Nartautas, tačiau jie, kaip ir Kristijonas Mazūras, savo kandidatūras atsiėmė.

Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė D. E. Žagūnienė, pristatydamą savo programą, kal-

bėjo, kad vadovauja Panevėžio miesto ir rajono artrito organizacijoms, gerai išmano šį darbą, vairuoja automobilį, tad ir toliau žada palaikyti ryšius su Sveikatos apsaugos, Darbo ir socialinės apsaugos bei kitomis ministerijomis. Tai, kad asociacijos darbo vieta persikels iš Vilniaus į Panevėžį, yra netgi privalumas – mažesni atstumai, bus lengviau susirinkti į tarybos posėdžius. Priminsime, kad asociacija pirmiausia buvo įkurta Panevėžyje.

Taigi nutarta į slapto balsavimo biuletenius įtraukti kandidatės D. E. Žagūnienės pavardę ir balsų skaičiavimo komisija išdalino 76 biuletenius. Balsavimo rezultatai: už kandidatę D. E. Žagūnienę – 48 balsai, prieš – 24, sugadinti 4 biuleteniai.

Naujai išrinkta LAA prezidentė D. E. Žagūnienė visiems suvažiavimo dalyviams padėjo už pasitikėjimą ir pakvietė ne tik organizacijų pirmininkus, bet ir narius aktyviai prisidėti prie Lietuvos artrito asociacijos darbo. Regionų vadovai pasveikino naują prezidentę ir įteikė jai gėlių.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Panevėžys

Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijoje – Pasaulinė sveikatos diena (2022 m. balandžio 6 d.)



Parašas Parašas Parašas ???



Motinos dienos minėjimas Rokiškyje

Pačią gražiausią pavasario šventę – Motinos dieną – Rokiškio rajono klubas „Artritas“ organizavo kultūros centre. Į šią šventę gegužės 4 d. atvyko svečiai iš Biržų ir Panevėžio. Šventės organizatorė ir šeimininkė – Rokiškio rajono klubo „Artritas“ pirmininkė Albina Bražiūnienė šiltai priėmė svečius, nuoširdžiai pasveikino visas mamas, močiutes, palinkėjo ilgiausių metų, sveikatos ir didelės sėkmės gyvenime. Šios šventės garbingiausia viešnia tapo naujoji Lietuvos artrito asociacijos (LAA) prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Pirmininkė A. Bražiūnienė visiems šventės dalyviams pristatė prezidentę ir įteikė nuostabių rožių puokštę. Prezidentė nuoširdžiai pasveikino visus Motinos dienos proga, padėkojo už šiltą priėmimą ir padovanojo didelį šakotį.

Po oficialiosios dalies scenoje, išpuoštoje rankų darbo nepaprasto grožio gėlėmis, koncertavo meniniai kolektyvai. Koncertą pradėjo šeimininkai – mišrus vokalinis ansamblis „Šypsena“. Skambėjo dainos, eilės

apie mamą, meilę ir pan. Biržų „Artrito“ klubo pirmininkė Zita Vlaščenko kartu su kolektyvu „Atgaiva“ pratęsė koncertą. Ansamblio vadovei Jūratei Garnelienei pritariant akordeonu, liejosi dainos ir skaitovų eilės.

Koncertą, skirtą Motinos dienai, užbaigė Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ vokalinis ansamblis „Velžynėlis“, vadovaujamas muzikos vadovės Zitotos Berdešienės, iš Panevėžio. Programoje skambėjo autorinės dainos ir eilės apie mamą, pavasarį ir gimtąjį kraštą.

Po koncerto visi mielai bendravome ir vaišinomės.

Dėkojame gerbiai Albinutei ir visiems rokiškėnams už jų nuoširdumą ir vaišingumą. Šias malonias akimirkas prisiminsime dar ilgai ir tikimės ateityje susitikti dar ne kartą.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Panevėžys

Aldona Palionienė apdovanota J. Vileišio medaliu

Aldona Palionienė Kauno žmonių, sergančių artritu, bendrijai (KŽSAB) vadovauja 22 metus. Jai vadovaujant, narių skaičius buvo išaugęs nuo 58 iki daugiau kaip 200. Šiuo metu bendrijoje yra virš 150 narių.

A. Palionienė asmeniškai susipažįsta su kiekvienu naujai įstojusiu nariu, pasidomi jo sveikatos būkle. KŽSAB pirmininkė yra medikė, todėl gerai išmano, kokią veiklą reikia vykdyti. Bendrija sudarė ilgalaikes bendradarbiavimo sutartis su farmacijos bendrove „Aconitum“, Kauno medicinos kolegija (KMK). Bendrijos nariai dalyvauja konferencijose, praktiniuose užsiėmimuose. KMK studentai ir dėstytojai atlieka gydomąsias procedūras, veda mankštas bendrijos nariams. Bendrija organizuoja sveikatos dienas, kurių metu KMK dėstytojai ir studentai mūsų nariams atlieka sveikatos patikrinimą ir duoda patarimų.

Vyksta paskaitos įvairia medicinine tematika, kurias skaito profesoriai, gydytojai specialistai iš Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų, paramedikai iš Kauno greitosios medicinos pagalbos. Kviečiame atsakingus darbuotojus iš Kauno teritorinės ligonių kasos ir bendrovės „Pirmas žings-

nis“, kurie suteikia mums svarbios ir reikalingos informacijos apie jų teikiamas paslaugas.

Bendrija vykdo plačią kultūrinę veiklą, kadangi yra sudariusi ilgalaikes sutartis su Kauno teatrais. Nariai vyksta į pažintines ir edukacines ekskursijas po Lietuvą. Plačią koncertinę veiklą vykdo ir bendrijos moterų ansamblis „Viltis“ bei meninių darbėlių klubas. KŽSAB yra narių, kurie jau sunkiai vaikšto dėl senatvės, todėl šiuos žmones Pirmininkė aplanko namuose, papasakoja apie bendrijos gyvenimą, iš savo lėšų nuperka dovanėlių.

Pirmininkės Aldonos ilgametės altruistinės veiklos apimtis yra didelė ir įvairiapusė. Džiaugiamės, kad Kauno miesto savivaldybė ir Lietuvos Respublikos Seimas aukštu apdovanojimu įvertino ilgametį visuomeninį KŽSAB pirmininkės Aldonos Palionienės darbą.

KŽSAB garbės narė
IRENA ŽURUMSKIENĖ



A. Palionienė su Kauno miesto meru V. Matijošaičiu



Burmistro Jono Vileišio medalis teikiamas asmenims už nuopelnus įtvirtinant Kauno miesto savivaldą, už pilietinių iniciatyvų įgyvendinimą ir miesto įvaizdžio stiprinimą.

Poilsis Šventojoje

Pailsėti į Šventąją šiais metais išvyko 50 asociacijos „Artritas“ narių iš Panevėžio miesto ir rajono. Poilsį organizavo Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė. Gyvenome puikiai įrengtuose „FORUS“ apartamentuose, pušynėlyje, netoli Baltijos jūros.



Parašas Parašas Parašas

Jau tapo tradicija, kad rytais eidavome su šiaurietiškomis lazdomis, o 9 val. visi rinkdavomės pasimankštinti ir pasikrauti gera energija visai dienai. Mankštas vedė Zita Laimė Kalvėnienė.

Poilsiaavome nuo birželio 26 d. iki liepos 1 d. Tai buvo tikra vasara – saulėtos, karštos dienos, o vanduo jūroje buvo įšilęs iki 21 laipsnio. Džiaugėmės saulute ir maudynėmis jūroje. Vakaraus liejosi armonikos garsai, aidėjo širdžiai mielos dainos – Dalius ir Danutė Meiliūnai mus džiugino muzika ir dainomis. Ruošėmės apdovanojimui vakaro šventei.

Nepamiršome ir sportinių varžybų: smiginio, kimšto kamuolio metimo ir, žinoma, šaškių. Šaškių varžyboms teisėjavo Danguolė Vaitkevičienė. Nugalėtojais tapo: tarp moterų – Akvilė Railienė, tarp vyrų – Bronius Petrenas.

Aktyviausiai „Artrito“ nariai dalyvavo smiginio ir kimšto kamuolio metimo varžybose. Norint išaiškinti nugalėtojus, reikėjo rungtis tarpusavyje po keletą kar-

ty. Smiginio varžybose nugalėtojais tapo ir medalius iškovojo Arenida Meliūnienė ir Henrikas Aliukas. Kimšto kamuolio mėtymo nugalėtojai – Vytautas Pivoriūnas ir sportiškoji Arenida Meliūnienė.

Šį kartą šiose rungtyse dalyvavo bei varžėsi ir jaunieji sportininkai. Nugalėtojais tapo Etanas Meliūnas ir Klaudija Žagunytė. Prezidentė juos apdovanojo taurėmis ir atminimo dovanėlėmis, o suaugusieji nugalėtojai buvo apdovanoti medaliais.

Po apdovanojimų visi vaišinomės skaniais sausainiais ir gaiviaisiais gėrimais. Apdovanojimų šventėje, pritariant armonikai, skambėjo dainos, sukosi šokėjai. Tas nuostabus vakaras ilgai liks mūsų atmintyje.

Nuoširdžiai dėkojame Lietuvos artrito asociacijos prezidentei Danutei Elžbiete Žagūnienei už šį nuostabų poilsį Šventojoje, už Jūsų rūpestį, prisiminimo dovanėles ir gerą nuotaiką.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ

Panevėžys

Vaikščiojimo nauda ir galimos klaidos



Vaikščiojimas yra natūrali ir mums, kaip biologinei rūšiai, gyvybiškai būtina fizinė veikla. Be to, moksliniais tyrimais yra įrodytas teigiamas ėjimo poveikis sveikatai. Taigi, norėdami padidinti savo fizinį aktyvumą, galime tiesiog daugiau vaikščioti. Toliau pateikta keletas faktų apie ėjimo naudą žmogaus sveikatai.

Sumažina neigiamas ilgo sėdėjimo pasekmes

Jei dirbate protinį darbą prie rašomojo stalo, dažnai dalyvaujate paskaitose ar seminaruose, laisvalaikiu sėdite namuose ant patogaus fotelio ar sofos, vykstate automobiliu ar visuomeniniu transportu, dėl labai mažo fizinio aktyvumo kyla grėsmė jūsų sveikatai. Todėl net ir trumpi kasdieniai pasivaikščiojimai yra būtini.

Mokslininkai nustatė, kad po 10 minučių aktyvaus (greito) pasivaikščiojimo suintensyvėja raumenų veikla ir kraujotaka. O tai sumažina net trijų valandų sėdėjimo padarytą žalingą poveikį kojų arterijoms. Todėl rekomenduojame, jei ilgai pasyviai sėdite darbe, namuose darykite bent trumpas pertraukas: apėikite aplink pastatą, pasivaikščiokite parke ar kitur, sparčiu žingsniu paėjėkite bent vieną transporto stotelę.

Skatina kūrybiškumą

Pasivaikščiojimo metu ir trumpai po jo padidėja žmogaus kūrybingumas. Tiriant savanorius, kūrybiškų testo atsakymų gauta du kartus daugiau tuo metu, kai jie judėjo. Rezultatai nepriklauso nuo to, ar vaikštoma patalpoje, ar lauke. Jeigu blogas oras, galima žingsniuoti ant bėgimo takelio.

Mažina psichologinę įtampą

Asmenys, kurie daugiau vaikšto, turi žemesnį psichologinės įtampos lygį. Tai nustatė mokslininkai. Šis poveikis ypač gerai pastebimas žmonėms, patyrusiems sunkias emocines traumas. Kitas tyrimas nustatė, kad smegenys patiria būseną, panašią į meditaciją, kai vaikštoma po vaizdingas, žalias erdves. Todėl rekomenduojame po pietų ar priešpiečių dažniau ieškoti galimybių pasivaikščioti po parką, mišką ar sodą.

Mažina kraujospūdį

Taip pat moksliniais tyrimais nustatyta, kad 30 minučių greito ėjimo sumažina arterinį kraujospūdį, poveikis lieka ir po pasivaikščiojimo. Be to, panašų efektą galima gauti 30 minučių ėjimo padalinus į 3 dalis (po 10 min.). Tai ypač naudinga dirbantiems intensyvią protinį darbą sėdint.

Aktyvuoja organizmo veiklą

Jei nuolatos jaučiate nuovargį ar silpnumą (tai gali būti ir lėtinio susirgimo simptomas), nevenkite žemo intensyvumo fizinių pratimų ar tiesiog pasivaikščiojimo. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad ši paprasta fizinė veikla gali padidinti subjektyvų energijos lygį iki 20 procentų ir sumažinti nuovargį iki 65 procentų.

Gerina nuotaiką

Kuo daugiau laiko žmonės sėdi automobilyje, tuo prastesnė tampa jų psichologinė būseną. Bet 10 minučių greito ėjimo gali šiek tiek ją pagerinti. Taigi, daugiau fizinio aktyvumo – daugiau emocinės pusiausvyros.

Padeda dirbti

Deja, tikrai ne kiekvienas darbuotojas turi galimybę vaikščioti darbo metu. Tačiau, jei darbdavys yra pažangus ir skatina šią ar kokią kitą fizinio aktyvumo iniciatyvą darbo vietoje, nauda gali būti aki vaizdi. Moksliniai tyrimai parodė, kad žmonės, kurie dirbo specialiai įrengtose darbo vietose su galimybe žingsniuoti vietoje, tapo mažiau dirglūs, jautė didesnį pasitenkinimą darbu, patyrė žemesnį streso lygį, nei tie, kurie nuolat stovėjo ar sėdėjo darbo vietoje.

Stimuliuoja imunitinę sistemą

Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kasdienis intensyvus 30–45 minučių pasivaikščiavimas skatina imunitinę sistemą ir iš dalies apsaugo nuo neigiamo šalčio poveikio. Reguliariai besimankštinantys žmonės peršalimo ligomis serga rečiau, trumpiau ir lengviau.

Mažina cukraus kiekį kraujo plazmoje

15 minučių pasivaikščiavimas po kiekvieno valgio gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje net iki 24 valandų, įsitikinę mokslininkai. Todėl tiems, kurių cukraus kiekis kraujo plazmoje yra padidėjęs, ypač naudinga vietoj deserto pasivaikščioti lauke.

Stimuliuoja vyresnio amžiaus žmonių atmintį

Ilgas vaikščiojimas yra ypač naudingas vyresnio amžiaus žmonėms: jis teigiamai veikia ne tik fizinę sveikatą (mažėja svoris ir kraujospūdis, gerėja pusiausvyra ir kt.), bet ir gerina atmintį bei pažintines funkcijas.

Gali sumažinti krūtis vėžio riziką

Kasdien vaikščiodamos (ne mažiau kaip 2,5 val. per savaitę) greitu tempu, vyresnio amžiaus moterys gali sumažinti tikimybę susirgti krūtis vėžiu net iki 42 procentų. Mokslinio tyrimo metu nustatyta, kad fizinė veikla sumažina hormono estrogeno ir progesterono bei jų metabolitų lygį (krūtis vėžio rizikos veiksnius). Taip pat mažina riebalinio audinio kiekį moters kūne, kuris gamina ir išskiria estrogeną.

Gali sumažinti vyrų amžinę impotenciją

Devynerių metų studijos metu aptikta, kad, ilgai vaikstant, gali pagerėti pagyvenusių vyrų sveikata. Kasdienis intensyvus 3 kilometrų pasivaikščiavimas gali sumažinti vyrų amžinės impotencijos pavojų, nes efektyviai pagerina kraujotaką visame kūne ir lyties organuose.

Taigi, vaikščiojimas yra daugiau nei mechaniškas, nesąmoningai atliekamas veiksmas, kai viena pėda statoma priešais kitą. Kai nuolat vaikštoma netaisyklingai, per ilgą laiką gali išryškėti nemažai sveikatos problemų. Tai galėtų būti nedideli nugaros skausmai, pasikartojantys skausmai pėdos, kelių ir klubų sąnariuose. Toliau trumpai aprašytos dažniausiai pasitaikančios vaikščiojimo klaidos ir galimas jų koregavimas.

Per didelis skubėjimas arba per didelis vaikščiojimo greitis

Dalis žmonių dėl įvairių priežasčių (pvz., siekdami įvykdyti rekomenduojamą fizinio aktyvumo dienos normą ar norėdami pasigirti prieš draugus savo sveikuolišku gyvenimu, ar norėdami pasiekti maksimalų 10 tūkst. žingsnių per dieną skaičių) nueina daugiau, nei reikia, ir dažnai vaikšto per greitai. Taip pasikeičia natūralus, konkrečiam žmogui įprastas vaikščiojimo ritmas ir žingsnio ilgis. Greitai einant labiau ištiesiamas kelio sąnarys ir „kiečiau“ statomas kulnas ant žemės, kas sudaro papildomą apkrovimą kojoms.

Kaip koreguoti: eikite trumpesniais žingsniais, sąmoningai atkreipkite dėmesį į žingsniavimo techniką, kokybiškai atsispirkite pėda.

Einant nemojama rankomis

Nemažą naudą dalį vaikstant sudaro aktyvūs mostai rankomis. Kai rankos nuleistos prie šonų ar kitaip izoliuojamos iš taisyklingo žingsniavimo proceso (pvz., laikomas mobilusis telefonas, rankos sukištos į kišenes ar pan.), reikšmingai sulėtėja judėjimo greitis ir daugiau apkraunama nugarą.

Kaip koreguoti: pakelkite rankas 90 laipsnių kampu prieš save ir leiskite joms natūraliai, laisvai kristi žemyn, taip atpalaiduodami pečius. Darydami žingsnį dešine koja, plačiai mokite kaire ranka ir atvirkščiai.

Pliaukšėjimas pėdomis einant

Kai einant pėda laisvai, nekontroliuojamai nukrinta ant paviršiaus, pasigirsta negarsus pliaukštelėjimas. Tai gana dažna vaikščiojimo klaida, kuri gali atsirasti dėl silpnų priekinių ir šoninių blauzdos raumenų ar sutrikusios jų inervacijos. Tai gali būti ir tiesiog dėl nevykusio įpročio ar prastos avalynės. Normalus žingsnis prasideda nuo kulno atrėmimo į paviršių, pėda, lyg ritinys, laipsniškai leidžiasi žemyn, kol visa pastatoma ant paviršiaus. Tada visas kūno svoris trumpam perkliamas ant pėdos.

Kaip koreguoti: jeigu viena pėda pliaukši labiau nei kita, būtinai pasitarkite su gydytoju, dėl galimo inervacijos sutrikimo ar kt. Sėdėdami nekryžiuokite ir nelenkite po savimi kojų, kad išvengtumėte nervų pažeidimo. Pasivaikščioti eikite apsiavę tinkama avalyne su minkštu padu ir 2–4 centimetrų kulnu. Dažniausiai tai yra įprotis, kurį galima sąmoningai koreguoti.

Vaikščiojimas nuleista galva

Svarbi vaikščiojimo dalis yra normali laikysena, nes taip sumažėja kaklo raumenų įtampa, iš dalies nuimamas krūvis nuo klubų sąnarių ir mažiau įsitempia apatinės nugaros dalies raumenys. Ir atvirkščiai, vaikščiojimas nuleidus galvą priverčia kūną dirbti sunkiau ir ne taip efektyviai.

Kaip koreguoti: eidami dažniau atkreipkite dėmesį, kaip laikote galvą. Kartkartėmis įsivaizduokite, kad esate balerina ar marionetė, nuo kurios viršugalvio aukštyrė kyla siūlas.

Vaikščiojimas turint antsvorio

Nors ir labai atsparūs ilgalaikiams krūviams, sąnariai sunkiai pakelia dideles perkrovas. Nutukimas neigiamai veikia apatinę nugaros dalį, klubų, kelių ir čiurnos sąnarius. Taigi nuolatinė perkrova sukelia sąnarių paviršių susidėvėjimą (artrozę) ir gali sukelti uždegimą bei lėtinius skausmus, o ilgai – ir sąnario funkcijos sutrikimą.

Kaip koreguoti: turint antsvorio, aerobinis fizinis krūvis yra tiesiog būtinas, tačiau vietoje vaikščiojimo ar bėgimo geriau rinktis kitą fizinę veiklą, pavyzdžiui, važiavimą dviračiu, plaukimą, irklavimą ar bent jau šiaurietiškaįjį ėjimą, kuris šiek tiek sumažina kojų sąnarių apkrovą.

Pėdos padėtis einant

Nedidelis pėdos sukimas į vidų, kai išorinis pėdos ir kulno kraštas nežymiai pakyla nuo žemės, yra dažna ir normali situacija. Tačiau didelio laipsnio pėdos sukimas į vidų (šleivumas) gali ilgai sukelti pėdos struktūrų uždegimą, nes sutrinka taisyklingo judesio grandinė ir, vaikstant netolygiai, pasiskirsto apkrova pėdai bei kitiems kojos sąnariams. Kitas kraštutinis – didelio laipsnio pėdos sukimas į išorę, kai didesnė kūno masės dalis statoma ant pėdos išorinio krašto, – laikui bėgant, sukelia sveikatos sutrikimus, kurie dažnai pasireiškia skausmu ties išorine kulkšnimi.

Kaip koreguoti: pirmiausia reikia pasirinkti avalynės minkštą vidinį įklotą ir specialius supinatorius, kurie tolygiai paskirsto krūvį visam padui. Be to, nemažą neigiamą įtaką gali turėti nudėvėti, išklibę, labai kieti ar ankšti batai. Pašalinus visus avalynės trūkumus, toliau konsultuojamasi su ortopedu ar kineziterapeutu ir nuosekliai koreguojamas šis sutrikimas, norint išvengti galimų sužalojimų.

Kodėl ir kaip reikia mankštintis senjoram?

Senatvė yra natūralus, neišvengiamas mūsų gyvenimo periodas. Jis yra apibūdinamas organizmo fizinių funkcijų smukimu, suaugusio asmens socialinio vaidmens mažėjimu, įvairiais išoriniais ir vidiniais fiziais pasikeitimais bei laipsnišku visų gebėjimų mažėjimu. Tačiau reguliarius fizinis aktyvumas (toliau – FA) ir mankšta labai prisideda prie sveikos ir aktyvios senatvės.

Mokslo įrodyta nauda sveikatai:

- Reguliarus FA gali reikšmingai sumažinti su amžiumi susijusį raumenų masės ir jėgos sumažėjimą, kaulų tankio sumažėjimą, pagerinti pusiausvyrą, koordinaciją, lankstumą, išvermę bei sumažinti pagyvenusių žmonių griuvimų riziką. Reguliarus FA padės išvengti koronarinės širdies ligos, insulto, cukrinio diabeto, pirminės arterinės hipertenzijos ir pan., taip pat padeda kontroliuoti kūno svorį.
- Reguliarus FA gali padėti sergantiems lėtiniu artritu pagerinti jų gebėjimą atlikti kasdienes veiklas, pavyzdžiui, vairuoti, lipti laiptais, atidaryti stiklainius, pasiekti aukštai stovinius daiktus ir kt.
- Reguliarus FA didina pasitikėjimą savimi, mažina streso, nerimo ir depresijos simptomus, gerina nuotaiką ir bendrą psichinę sveikatą.

Dauguma vyresnio amžiaus žmonių gali pradėti nuo lengvos ar vidutinio sunkumo mankštos be medicininės patikros. Tačiau būtų saugiau, jeigu dalis vyresnio amžiaus žmonių pasitartų su savo gydytoju, prieš pradėdami intensyviau mankštintis:

- vyresni nei 45–50 metų vyrai arba vyresnės nei 50–55 metų moterys;
- asmenys, sergantys širdies ir kraujagyslių, plaučių ar endokrininės sistemos ligomis (astma, artritu, osteoporoze, išemine širdies liga ar kt.);
- asmenys, kurie fizinio krūvio metu jaučia spaudimą ar skausmą krūtinėje arba sustiprėja silpnumas ar dusulys;
- asmenys, kurių prasta sveikatos būklė (aukštas arterinis kraujospūdis, cukrinis diabetas, ilgalaikis rūkymas, nutukimas, didelis cholesterolio kiekis kraujyje, išreikšti širdies ritmo sutrikimai ir pan.), ir intensyvi fizinė veikla gali sukelti koronarinę širdies ligą.



Toliau pateikiami specialisto atsakymai į dažniausiai kylančius vyresnio amžiaus žmonių klausimus ir baimes dėl FA bei konkretūs patarimai.

Norint visada galima rasti pasiteisinimų

Galima sugalvoti daugybę priežasčių, kodėl nesaite fiziškai aktyvūs ar nesimankštinate. Tik priminsime, kad maždaug 3,2 milijono žmonių kasmet miršta dėl fizinio neveiklumo. Reguliarūs pratimai ar veiklos yra būtini, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Žmonėms niekada nėra per vėlu pradėti mankštintis. Net silpni vyresnio amžiaus žmonės (70–90 metų) gali šiek tiek pagerinti savo raumenų jėgą, išvermę ir pusiausvyrą.

Tiesiog per senas pradėti

Fizinės veiklas galima parinkti praktiškai visiems vyresnio amžiaus žmonėms. Net ir nedidelis FA turi teigiamą poveikį sveikatai. Žinoma, pirmiausia pasitarkite su savo gydytoju, o jeigu būtina – net su keliais specialistais. Jei buvote fiziškai pasyvus, pradėti reikia palaipsniui, nuosekliai, pavyzdžiui, kasdien skirti 5–10 minučių vidutinio intensyvumo FA. Dažniausiai ne amžius yra ta priežastis, kuri sukelia nenumaldomą norą nuolat gulėti ar ilsėtis. Priežastis gali būti labai menkas fizinis pajėgumas ar lėtiniai susirgimai. Netgi turintys rimtų sveikatos problemų – širdies ir kraujagyslių ligų, diabetą, artritą ir kitų susirgimų – gali gyventi aktyviau ir sveikiau.

Nemanau, kad mano širdis gali atlaikyti padidėjusį krūvį

Kuo daugiau pastangų įdedate ir fizinių veiklų atliekate, tuo mažesnė tikimybė, kad jus ištiks širdies smūgis ar insultas. Gydytojas reabilitologas, sporto instruktorius ar kineziterapeutas gali pasakyti, kokie pratimai

ar veiklos yra tinkamiausi ir kiek laiko bei koku intensyvumu juos reikia atlikti. Pradėkite lėtai ir laipsniškai, kad išvengtumėte traumų, pernelyg didelio nuovargio. Tinka patys įvairiausi pratimai ar fizinės veiklos: vandens aerobika, plaukimas, ėjimas, bėgimas, šiaurietiškas ėjimas, joga, šokiai, net jėgos treniruotės su svarmenimis ir pan. Rekomenduojama mankštintis vidutiniu intensyvumu bent 30 minučių 3–5 dienas per savaitę, o didžiausia nauda sveikatai gaunama, kai mankštinamės kasdien. Laikui bėgant, kiekvieną dieną sukaupkite nuo 30 iki 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo FA.

Aš nebegaliu judėti kaip anksčiau

Lankstumą lavinantys pratimai yra būtini vyresnio amžiaus žmonėms, nes su amžiumi ar turint kai kurių kaulų ir raumenų sistemos susirgimų jis reikšmingai sumažėja. Tą standumą galima sumažinti, pavyzdžiui, kokybiškai atliekant raumenų tempimo pratimus. Užsiėmimai joga taip pat gali padėti. Vis dėlto nepamirškime, kad tempiant raumenis neturi skaudėti ir tempimas atliekamas griežtai laikantis taisyklių. Viena pagrindinių – raumenys tempiami bent 3–5 sekundes, nesulaikant kvėpavimo arba lėto iškvėpimo metu!

Sportuodamas bijau pakenkti sau

Jei ilgai buvote fiziškai pasyvus arba turite ilgalaikių sveikatos problemų ir labai nerimaujate dėl savo sveikatos, pirmiausia pasitarkite su gydytoju. Pradėti reikėtų atsargiai, laipsniškai didinant krūvį nuo mažo intensyvumo pratimų ir veiklų, kurios jums patinka ir yra pažįstamos. Pasitarkite su instruktoriumi, treneriu ar kitu specialistu, kaip geriau išdėstyti jūsų mankštos krūvį. Dėl per didelio fizinio krūvio žmogus gali pavargti ir atsirasti papildomų skausmų ar sustiprėti jau esami. Tuomet nutraukite veiklą ir kreipkitės medicininės pagalbos, kad būtų nustatyta skausmo priežastis. Nepamirškite gerti pakankamai vandens, įsiklausykite į savo kūno siunčiamus signalus, prieš aktyvią treniruotę atlikite apšilimą ir atvėskite po jos.

Man tiesiog nepatinka sportas ar mankšta

Tikrai yra nemažai tokių žmonių. Tačiau norint būti fiziškai aktyviam nebūtina kilnoti svarmenis sporto salėje arba bėgioti kasdien po 5–10 kilometrų. Tikrai galima rasti fizinių veiklų, kurios jums patiks. Galima dirbti kieme, sode, darže, gėlyne, namuose, vaikščioti su šunimi, važinėti dviračiu, eiti į senjorų šokius ir pan. Taip derinant skirtingas fizines veiklas, niekada nebus nuobodu.

Neturiu draugų ar bendraminčių bendroms veikloms

Labai skatina, kai bendras veiklas pradedame kartu su draugais ar šeimos nariais. Dar geriau patekti į grupę besimankštinančių bendraminčių savo bendruomenėje. Priežiūra ir aplinkinių palaikymas padės susikaupti ir gerai jaustis naujos veiklos metu, patars ir padės iškilus įvairiems sunkumams.

Neturiu tam laiko

Tyrimų išvadose dažniausiai nurodomos šios priežastys praleisti mankštas: anūkų ar proanūkių priežiūra, kiti įsipareigojimai šeimai, namų ruošos darbai, savanoriavimas, ligonio slaugymas ir kt. Tačiau įvertinus visus reguliarios fizinės veiklos privalumus ir minimalų tam reikalingą laiką (bent 150 minučių per savaitę), atsakymas aiškus – jei norite būti sveikesni, rasite laiko. Pratimai gali būti atliekami 10–15 minučių trukmės užsiėmimų metu, 2–3 kartus per dieną. Svarbiausia – vidinis nusistatymas.

Bijau griūti

Griūti gali būti itin pavojinga vyresnio amžiaus žmonėms. Tačiau reguliari fizinė veikla, ypač specializuotos pusiausvyrą ir raumenų jėgą lavinančios veiklos, gali padėti išvengti griuvimų. Pasitarkite su sporto instruktoriumi, treneriu ar kitu specialistu, kokie pratimai yra naudingiausi, siekiant išvengti griuvimų.

Nerimauju dėl savo psichinės būklės

Pratimai puikiai tinka aktyvinti senstančių smegenų veiklą, nes aktyvuoja kraujotaką ir gaunamas didesnis deguonies bei kitų medžiagų kiekis, pasigamina daugiau būtinų hormonų. Ekspertai patvirtina, kad mankšta gali ne tik padėti išvengti psichinės sveikatos problemų, tokių kaip demencija, depresija ir nerimas, bet ir sumažinti jų simptomus jau sergant.

Aš nežinau, kur galima nemokamai pasimankštinti

Dalis senyvo amžiaus žmonių nežino, kur ieškoti informacijos apie fizinio aktyvumo programas, projektus ir nemokamus užsiėmimus, kuriuos organizuoja bendruomenės, klubai ar nevyriausybinės organizacijos. Todėl visada naudinga būti tokių organizacijų nariu ir sėkmingai išnaudoti jų teikiamas paslaugas, kaitaloti fizines veiklas.

Sėkmės mankštinantis!

Mankštinkimės su savo šunimi

Žmogui, niekada neturėjusiam šuns, toks straipsnio pavadinimas atrodo keistai. Visgi ne tik šunų mylėtojai, bet ir moksliniai straipsniai patvirtina tokio fizinio aktyvumo naudą ir šeiminkui, ir jo augintiniui.

Šuns vedimas pasivaikščioti yra būtina jo kasdienės priežiūros dalis. Šunys yra kilę iš nuolatos klaidžiojančių plėšrių gyvūnų, todėl medžioklės instinktai ir aktyvus aplinkos tyrinėjimas yra jų genuose. Net visai mažiems miesto šuniukams reikia mankštos ir psichinės stimuliacijos, kurią jiems suteikia pasivaikščiojimai. Taigi, augintiniui, kaip ir jo šeiminkui, pasivaikščiojimai ar kitos fizinės veiklos yra naudingos sveikatai.

Pradžia

Jei norime, kad šuo taptų treniruočiu bičiuliu, pageidautina apsilankyti pas veterinarijos gydytoją, nes mūsų augintiniai taip pat serga įvairiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ir infekcinėmis ligomis. Gydytojas įvertins, ar šuo neturi širdies, plaučių, virškinamojo trakto, sąnarių ar kitų sveikatos problemų. Jei šuns sąnariuose ar raiščiuose pastebimi uždegimo požymiai, gali prireikti specialios mankštos ar aktyvaus gydymo. Lengvesni pratimai ir krūviai taikomi vyresnio amžiaus ar nutukusiems šunims. Vyresnio amžiaus šuo juda lėčiau ir jo eisena yra „kietesnė“. Vyresnio amžiaus šunys, ypač sergantys artritu, ne tik gali, bet ir turi mankštintis. Pratimai padeda padidinti lankstumą ir ištvermę, stiprina raumenis ir gali padėti išvengti nutukimo, skatina žarnyno veiklą. Kadangi nutukimas pablogina artrito eigą, bet kokia veikla kartu su dieta, padedanti šuniui numesti svorio, ilgai gali palengvinti jo simptomus.

Vaikščiojimas

Greitas ėjimas yra nebloga mankšta žmonėms ir šunims. Jei gyvenate vietovėje, kur yra parkų, skverų, pėsčiųjų takų, paplūdimių ir kitų vietų, tinkamų vaikščioti pėsčiomis, turite laimingą šunį. Nėra taisyklės, kaip toli ir kiek ilgai šuo turi vaikščioti. Viskas priklauso nuo jo amžiaus ir veislės. Jeigu šuo jaunas, judrus, aktyvus, šeiminkams teks kartu nemažai pajudėti. Šios fizinės veiklos rezultatas šeiminkui: stipresnė širdis, žemesnis arterinis kraujospūdis, daugiau energijos, geresnis apetitas, didesnis kaulų tankis ir mažesnė depresijos rizika. Per daug aktyviems šunims regulia-



rūs ilgi pasivaikščiojimai taip pat gali sumažinti elgesio problemas.

Nutukimas

Kaip patvirtina moksliniai tyrimai, geriausias žmogaus draugas padeda kovoti su vienu didžiausių žmonių priešų – nutukimu. Tačiau prastai prižiūrimi, mažai vedžiojami šunys nutunka ir jiems gresia lygiai tokios pat sveikatos problemos kaip ir žmonėms – širdies ir kraujagyslių bei endokrininės sistemų ligos bei artritai. Tyrimai patvirtina, kad žmonės, kurie nuolatos mankština su savo šunimis, yra labiau linkę laikytis kūno rengybos programų ir dietų, yra labiau disciplinuoti. Svarbiausia surasti veiklą, kuri patinka abiem.

Bėgiojimas

Ne visi šunys, kaip ir ne visi šeiminkai, sukurti ilgai bėgioti. Prieš pradėdant aktyvią mankštos programą, rekomenduojama ir šeiminkui apsilankyti pas savo gydytoją. Jei norite bėgioti su savo šunimi, pasirinkite veislę, kuri tinka bėgimui, pavyzdžiui, skaliką, aviganį, labradorą ir kt. Štai kurtai yra trumpų distancijų sprinto čempionai, tačiau ilgas bėgimas juos išvargina. Palaukite, kol įsigytas šuniukas paaugs, tada po truputį pradėdami nuo 10 minučių, galite kartu bėgioti. Tokia treniruotė gali trukti 30–60 minučių ir gerokai ilgiau, priklausomai nuo veislės. Atminkite, šunys nepraktuoja, todėl būtina vengti karštų dienų ir tuojuo pat sustoti, jei šuo atsilieka ir sunkiai kvėpuoja. Geriamasis vanduo būtinas abiem.

Šokiai

Jei ilgi ir greiti pasivaikščiojimai nevilioja, pabandykite šokti su savo šunimi. Rinkitės bet kokią linksmą muziką ir įvairiausių šokių judesius. Augintinis tuo metu gali bėgioti, šokinėti šalia ar atlikti įvairius triukus. Šokdamas šeimininkas išekvoja nemažai kalorijų, treniruoja išvermę ir pusiausvyrą, reguliuoja arterinę kraujospūdį ir t. t. Na, o augintinis prie to prisideda, kaip sugeba.

Plastikinės lėkštės gaudymas (frisbis)

Tai nuotaikinga, klasikinė šunų treniruotė. Šį žaidimą galima žaisti kieme, sode, parke. Vietoje plastikinės lėkštės šuo gali atnešti kamuoliuką ar mėgstamą žaislą. Tačiau šis žaidimas nieko naudingo neduoda šeimininkui, jei tik jis stovi ir mēto. Siekdamas žaidimą paversti treniruočių dalimi, šeimininkas mėtydamas gali daryti pritūpimus, įtūpstus, atsispaudimus, sukli liemenį ir kt.

Futbolas

Jei esate futbolo gerbėjas, kodėl ir šuns nesudominus šia sporto šaka? Gyvūnų prekių parduotuvėje įsigykite futbolo stiliaus kamuolių šunims. Jie pagaminti iš kieto, tvirto plastiko ar storos odos ir yra skirtingų dydžių, pagal šuns dydį. Paprastai spardant kamuolį šuo bando jį pagauti, sugriebti ar žaidžia letenomis. Galima panaudoti įprastą futbolo kamuolį, tik reikėtų būti atsargiems, nes jis didesnis, sunkesnis ir gali sužeisti augintinį.

Įvairūs žygiai

Absoliuti dauguma šunų mėgsta išeiti į gamtą, žygius ir atrasti naujų kvapų bei pamatyti kitus gyvūnus. Einant reikėtų išlaikyti greitą tempą, kad padidėtų savininko ir augintinio širdies susitraukimų dažnis. Jei gyvenate vietovėje, kurioje yra aukštos, nešienaujamos žolės, daug krūmokšnių ir erkių, būtina apsauga tiek jums, tiek jūsų augintiniui. Šuniui užtepkite ant odos specialaus ilgalaikio repelento, užsekite specialų antkaklį ar kailį nupurkškite trumpo veikimo repelentu. Po žygio patrinkite, ar jūsų augintinio kūne nėra įsisiurbusių erkių. Erkės ištraukiamos lygiai taip pat, kaip ir įsisiurbus žmogui. Ypač atidžiai būtina apžiūrėti ilgaplaukius šunis.

Fizinio pajėgumo didinimo treniruotės

Jų metu šuo greitai bėga ar lenktyniauja, įveikdamas ruožą su kliūtėmis, duobėmis, kopėčiomis, tuneliais ir pan., o šeimininkas bėga kartu, greta, girdamas ir skatindamas augintinį. Greitas tempas ir didelė judesių įvairovė suteikia abiem puikią aerobinę širdies ir kraujagyslių sistemos treniruotę, lavina vikrumą, greitį, pusiausvyrą ir koordinaciją.

Važinėjimas riedučiais

Žmonės, mėgstantys važinėti riedučiais, gali suabejoti, ar pasiimti savo šunį kartu. Ypač, jei šuo yra didelis ir nelabai paklusnus. Tokiu atveju yra galimybė pargriūti ant takelio ar šaligatvio, kai augintinis nusprendžia pavaikyti katiną, varną ar voverę. Tačiau ekspertai teigia, kad važinėti riedučiais su už pavadžio laikomu šunimi yra saugu, tik reikia atitinkamai išmokyti savo augintinį. Mokymo ir auklėjimo tikslas – kad šuo tolygiai bėgtų šalia, netampydamas pavadėlio visomis kryptimis ir klausytų komandų.

Važinėjimas dviračiu

Norint saugiai važinėti dviračiu su šunimi, reikia jį išmokyti, kad bėgtų šalia dviračio ir netampytų pavadėlio. Tiesa, augintinį galima prisegti prie dviračio specialiu prietaisu, kuris kaip standi spyruoklė sugeria dalį šuns vilkimo jėgos. Tai gali padėti išlaikyti pusiausvyrą ir nenugriūti. Be to, reikia stebėti šuns fizinę būklę, ar jam toks bėgimas yra lengvas ir malonus. Suprantama, kad šalia dviračio tikrai negalės bėgioti mažų, dekoratyvinių, trumpomis kojomis veislių ar seni šunys.

Plaukimas

Plaukimas yra puiki, visapusiška treniruotė, kuri ypač naudinga žmonėms ir šunims, sergantiems artritu, stuburo ligomis ir kitomis lėtinėmis ligomis. Plaukimas lavina įvairias raumenų grupes, gerina išvermę, stiprina širdies raumenį ir plaučius, tuo pat metu mažai apkrauna sąnarius. Pavyzdžiui, tokios veislės kaip labradorai, retriveriai, vadinamieji vandens šunys, labai mėgsta mirkti ir žaisti vandenyje. Deja, ne visi šunys mėgsta vandenį ir plaukioti.

Slidinėjimas

Slidinėjimas lygumų slidėmis yra puiki aerobinė treniruotė. 30–40 minučių slidinėjimas tris dienas per savaitę suteiks daugiau naudos sveikatai nei kasdienis vaikščiojimas po 30 minučių. Jei šuo yra jaunas, atleistiškas, sveria bent 20–30 kilogramų ir yra ilgomis kojomis, jis gali būti puikus slidinėjimo bičiulis. Slidinėjant šuo gali būti pririštas prie šeimininko arba palaidas, priklausomai nuo augintinio pasirengimo ir paklusnumo. Patartina palankyti įvadinį mokymų kursą, augintinį pripratinti prie kitų slidininkų ir gamtoje sutinkamų žvėrių.

Nepamirškite ir augintinio poreikių

Treniruojantis būtina atsižvelgti ir į šuns poreikius – darbinėms veislėms (pavyzdžiui, aviganiams, haskiams, laikoms ir kt.) ir jauniems, aktyviems šunims paprastai

reikia daug judėti, „išsilakstyti“. 10 minučių kasdien tikrai neužteks, nes jie gali bėgioti po kelias valandas. Kai kurioms veislėms yra didesnė rizika, nei kitiems šunims, susirgti vadinamuoju skrandžio išsiplėtimu. Kadangi ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, šios veislės neturėtų mankštintis iškart po ēdesio. Taip pat ir šeimininkui po valgio nepatartina aktyviai mankštintis, o bent 1 val. leisti organizmui ramiai suvirškinti maistą.

Perkaitimo prevencija

Kaip ir žmonės, šunys yra jautrūs dehidracijai ir perkaitimui. Todėl karštomis dienomis venkite aktyvių treniruočių, turėkite šalto vandens butelį ir dubenį arba leiskite laiką netoli vandens šaltinio ar telkinio. Šunų dehidracijos požymiai yra šie: didelis dusulys, sumišimas, silpnumas, svirduliavimas, netikslūs judesiai ir pan. Visos šunų veislės suplotu snukiu, tokios kaip buldogai, bokseriai ir pan., yra ypač pažeidžiamos, nes jų kvėpavimas ir ramybės metu nėra efektyvus.

Letenų apsauga

Šunys, ilgai vaikščiodami ar bėgiodami kietais, nelygiais paviršiais, gali susižeisti letenas. Todėl treniruotes būtina pradėti palengva, atsargiai ir po truputį didinti atstumus. Po kurio laiko šunų pėdos (žinoma, ne visų, priklauso nuo veislės) tampa daug storesnės ir mažiau pažeidžiamos. O karštomis vasaros dienomis venkite vedžioti augintinį asfaltu ar smėliu, kurie labai įkaista nuo tiesioginių saulės spindulių. Vasarą rekomenduojama šunis vedžioti anksti ryte ir vėlai vakare. Taip pat esant gausiam sniegui ar ledui būtina patikrinti, ar ant letenų nesusidarė ledo gumuliukai ir jų nesužeidė. Kai labai šalta, patartina sutrumpinti pasivaikščiojimus, ypač trumpaplaukiams šunims, neturintiems poplaukio. O jei važinėjate dviračiu, slidinėjate ar bėgiojate bekele, kalnais ir pan., būtina savo augintiniui nupirkti ar pagaminti patogių batų komplektą.

Vengti persitreniravimo

Kai intensyviai mankštinatės su šunimi, būtina stebėti, ar nepersitengiate. Jei per daug uždusote ir sunkiai gaudote orą, sunkiai galite kalbėti, akivaizdu, kad dirbate per dideliu intensyvumu. Šuo taip pat gali būti pervargęs, jei jis greitai ir sunkiai kvėpuoja, svyruoja, gulasi ar atsisako sekti paskui ir vykdyti komandas. Tai aiškūs požymiai, kad būtina baigti treniruotę ir abiem atsigėrus pailsėti. Jei kitą dieną jaučiate raumenų sustingimą, skausmą ar net kelias valandas po treniruotės jaučiatės išsekę, būtina sumažinti krūvį.

In Memoriam



Danutė Emilija JASINSKIENĖ (1942–2022)

*Aš mirčiai netikiu. Neatima ji nieko.
Ji tik patvirtina, kas gyva, o kas ne...
Ir gyva žemėje puikiais darbais palieka
Širdy ugnies lašu ir vyturio giesme.*

Janina Degutytė

Šią vasarą netekome ilgametės Aukštaitijos regiono asociacijos „Artritas“ tarybos narės Danutės Emilijos Jasinskiėnės – aktyvios, nuširdžios, draugiškos, kūrybingos, mylinčios dainą ir gyvenimą draugės.

Danutė Emilija aktyviai dalyvavo visuomeninėje ir meninėje veikloje. Ji puikiai žaidė šaškėmis, aktyviai sportavo. Prisiminimuose liks jos nuveikti darbai, organizuojant ir savanoriaujant „Maisto banko“ akcijose. Vokalinis ansamblis „Vakarė“ skaudžiai išgyveno jos išėjimą į amžinybę. Danutę Emiliją mums primins jos mylimos dainos...

Jūsų šviesus atminimas liks mūsų širdyse.
Ilsėkis ramybėje, miela Danute Emilija.

ZITA LAIMĖ KALVĖNIENĖ
Aukštaitijos regiono asociacijos
„Artritas“ tarybos narė



LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJOS KLUBŲ IR BENDRIJŲ ADRESAI

LIETUVOS ARTRITO ASOCIACIJA

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. artritas.laa@gmail.com; www.arthritis.lt
Prezidentė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. 8 675 28089
Medicinos vadovė prof. dr. Jolanta Dadonienė
Tel. d. (8 5) 250 1737
Viceprezidentas Kristijonas Mazūras
EULAR/PARE vykdomojo komiteto narys
Mob. 8 686 78787, el. p. kristijonas@eln.lt
Buhalterė Aldona Liutkuvienė
Mob. 8 698 12658

„ARTRITO“ BENDRIJA

Vrublevskio g. 4-3, LT-01143 Vilnius
El. p. vilniaus.artrito.bendrija@gmail.com
El. p. nartautiene@gmail.com
Pirmininkas Rimtautas Nartautas
Mob. 8 610 79050

KAUNO ŽMONIŲ, SERGANČIŲ ARTRITU, BENDRIJA

Pietų g. 3-28, LT-51311 Kaunas
El. p. irenazurum@gmail.com
Pirmininkė Aldona Palionienė
Tel. (8 37) 335 194, mob. 8 622 83649
Medicinos vadovė Loreta Adomaitienė
Mob. 8 614 31330

AUKŠTAITIJOS REGIONO ASOCIACIJA „ARTRITAS“

Taikos al. 11, LT-35148 Panevėžys
El. p. a.r.a.artritas@gmail.com
Direktorė Danutė Elžbieta Žagūnienė
Mob. 8 684 06281

KLAIPĖDOS m. BENDRIJA „ARTRITAS“

LT-93197 Klaipėda
Laiškams – Naikupės g. 8-1
Pirmininkė Sigita Kurmelienė
Mob. 8 683 21294
El. p. sigitarubeziute@gmail.com
Medicinos vadovė Ilona Šniuolienė
Tel. (8 46) 396 535

TAURAGĖS SERGANČIŲ SĄNARIŲ LIGOMIS BENDRIJA „ŽINGSNIS“

Gedimino g. 8-66, LT-72241 Tauragė
Pirmininkė Zosė Širvaitienė
Mob. 8 612 41953
El. p. zose1955@gmail.com
Medicinos vadovas Donatas Petrošius
Mob. 8 614 57830

BIRŽŲ „ARTRITO“ KLUBAS

Vilniaus g. 77A-21, LT-41150 Biržai
El. p. zvlascenko@gmail.com
Pirmininkė Zita Vlaščenko
Mob. 8 686 72425
Medicinos vadovė Edita Braždžiuvienė
Tel. (8 450) 34 234, mob. 8 687 57696

ALYTAUS KLUBAS „ARTRITAS“

Jaunimo g. 3, LT-45306 Alytus
Pirmininkas Vladas Prieskienis
Mob. 8 615 43673
El. p. vladas.prieskienis@gmail.com,
vida.kruckiene@gmail.com
Medicinos vadovė Laima Lenkienė

ROKIŠKIO RAJONO KLUBAS „ARTRITAS“

Kauno g. 31A, LT-42116 Rokiškis
Pirmininkė Albina Bražiūnienė
Mob. 8 606 76259
El. p. rokiskisartritas@gmail.com
El. p. braziuniene.albina@gmail.com
Medicinos vadovas Rimantas Kazlauskas
Tel. (8 458) 55 112, (8 458) 55 093

ŠIAULIŲ ARTRITO DRAUGIJA „ARTIS“

Gytarių g. 16-14, LT-76288 Šiauliai
Pirmininkė Irena Gaidamavičienė
Mob. 8 699 01451
El. p. azuolas123@gmail.com
Medicinos vadovė Rasa Kaušienė
Mob. 8 610 69795



Redakcija: Danutė Elžbieta Žagūnienė, prof. dr. Jolanta Dadonienė, dr. Rūta Sargautytė, Aldona Palionienė, Zita Vlaščenko, Romutė Udrakienė, Irena Gaidamavičienė, Zita Laimė Kalvėnienė, Zosė Širvaitienė, Sigita Kurmelienė, Albina Juozapavičienė, Albina Bražiūnienė, Birutė Vilutienė.
Redakcijos adresas: Lietuvos artrito asociacija, Santariškių g. 5-217, LT-08457 Vilnius, mob. 8 675 28089.
El. paštas artritas.laa@gmail.com • www.arthritis.lt
Ofsetinė spauda, tiražas 1000 egz. ISSN 2029-6215. Spausdino UAB „VIP Spauda“, Panerių g. 34, Vilnius, tel. (8 5) 233 0032, el. paštas nijole@vipspauda.lt