

nasze **z**droje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH



TEMAT
NA WIOSNĘ

Trzymaj
dobrą
formę

FIZJOTERAPIA W UZDROWISKACH

Poznaj zalety leczenia zimnem, fonoforezy i ćwiczeń w wodzie

- **Dieta** – 7 zasad zdrowego odchudzania
- **Migotanie przedsionków** – chaos w sercu
- **Ból pleców** – jak dbać o kręgosłup
- **Neurorehabilitacja** – terapia po urazie rdzenia
- **Masaż twarzy** – rekomendacje kosmetologów
- **Fotoreportaż** – warzenie soli iwonickiej



Od redaktora

Nadejście wiosny to kolejny po Nowym Roku moment podejmowania uroczystych postanowień. Przejdę na dietę i schudnę. Zaczę biegać (chodzić na siłownię, basen itd.). Rzucę palenie. Zrobię zaległe badania profilaktyczne. Listę obietnic dla zdrowia można dowolnie modyfikować. Aby nie było tak, jak z noworocznymi postanowieniami, o których już dawno nie pamiętasz, po prostu zacznij, zrób plan działania. Jeśli masz kłopoty w przestawieniu się na zdrowy tryb życia, wyrwij się z codziennych obowiązków i pojedź do uzdrowiska. Tam znajdziesz dobry klimat do prozdrowotnych zmian.

W tym wydaniu podpowiadamy, jakie zabiegi fizjoterapeutyczne pomogą nie tylko w zmniejszeniu różnego rodzaju dolegliwości, ale będą też wspierać przy zrzućaniu niepotrzebnych kilogramów, odstresują i odnowią ciało (czytaj na stronach 3-9). Piszemy, jak zdrowo się odchudzać (strony 10-12) i dlaczego dla utrzymania dobrej formy przez cały rok warto zacząć przygodę z nordic walking (strony 15-17). Radzimy, jaki masaż wygładza zmarszczki, rekomendujemy zabiegi i kosmetyki spa (strony 26-29).

Zapraszam do lektury nowego wydania Magazynu „Nasze Zdroje”.

Spis treści

Zdrowie

- Dobra strona zimna..... **3**
- Jak człowiek reaguje na chłód?..... **4**
- Wiele bodźców dla zdrowia..... **6**
- Gimnastyka dla każdego..... **8**
- Zalety aqua aerobic..... **9**
- Zdrowe odchudzanie..... **10**
- Jajko wraca do łask..... **13**
- Nordic walking podbija świat..... **15**
- Aktywność na plus..... **15**
- Jak prawidłowo maszerować z kijami?..... **16**

Leczenie i rehabilitacja

- Chaos w sercu..... **18**
- Groźna arytmia..... **20**
- Uciążliwy ból pleców..... **22**
- Skłón japoński..... **23**
- Każdy dzień rehabilitacji jest nowym wyzwaniem..... **24**

Spa & wellness

- Młodszy wygląd na wiosnę..... **26**
- Współczesna manufaktura w Lubatówce..... **28**
- Kuracja spa..... **29**

Kalejdoskop

- Troska o czyste powietrze..... **30**

nasze zdroje

MAGAZYN UZDROWISK POLSKICH

KWARTALNIK NR: 1/2019 (5)

Wydawca i redakcja

Zakład Lecznicy „Uzdrowisko Nałęczów” SA
Al. Matachowskiego 5, 24-140 Nałęczów
tel. 81 501 42 75, naszezdroje@mailuzdrowiska.pl

 **UZDROWISKA POLSKIE**
Grupa BPS

 **UZDROWISKO KONSTANCIN**
Uzdrowiska Polskie

 **UZDROWISKO NAŁĘCZÓW**
Uzdrowiska Polskie

 **UZDROWISKO IWONICZ**
Uzdrowiska Polskie

 **UZDROWISKO KAMIEŃ POMORSKI**
Uzdrowiska Polskie

Redakcja

redaktor naczelna: Magdalena Sowińska
m.sowinska@mailuzdrowiska.pl

dyrektor artystyczna: Anna Gatek
a.gatek@mailuzdrowiska.pl

zdjęcia: Adobe Stock, archiwum spółek uzdrowiskowych
zdjęcie na okładce: Anna Gatek

skład i łamanie: Marlena Maciejczyk

Marketing i reklama

marketingnaszezdroje@mailuzdrowiska.pl

Druk i oprawa: Wydawnictwo „Bernardinum” Sp. z o.o.

DOBRA STRONA ZIMNA

W kriokomorze, w rezultacie reakcji organizmu na zimno, odczuwanie bólu zmniejsza się, redukowany jest stan zapalny, szybciej regenerują się uszkodzone tkanki.

Leczenie zimnem jest znane od kilku tysięcy lat. Dzięki wprowadzeniu nowoczesnych technologii, krioterapia jest coraz częściej wykorzystywana w fizykoterapii w zabiegach miejscowych i ogólnych.

Przeciwbólowy efekt stosowania zimna wykorzystujemy na co dzień, przykładając do bolących miejsc schłodzony ręcznik, okład z pokruszonego lodu czy masując skórę kostką lodu. W profesjonalnej krioterapii miejscowe zabiegi są wykonywane przy użyciu zimnego powietrza, dwutlenku węgla, ciekłego azotu.

Prosto w punkt

Krioterapia miejscowa leczy urazy, silne stłuczenia, likwiduje miejscowy ból, ułatwia tradycyjną rehabilitację. Stosowana przy rozległych oparzeniach znacznie zmniejsza szok termiczny i łagodzi ból poparzeniowy, który jest szczególnie dotkliwy. Pomaga również w chorobach reumatycznych oraz zwyrodnieniowych. Usprawnia pojedyncze stawy.

„Fizjoterapeuta kieruje wylot dyszy na zwyrodniały staw, stłuczony mięsień czy oparzoną skórę. Trzyma dyszę w odległości 10-15 cm od skóry i omiata parami azotu chore miejsce. Po kilku sekundach odczuwa się chłód, ale nie jest to ani nieprzyjemne, ani bolesne – opisuje zabieg fizjoterapeutka mgr **Bogumiła Pniak**, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrawiska Iwonicz SA. – W pierwszej fazie dochodzi do gwałtownego obkurczenia tkanek i naczyń krwionośnych. Po kilkudziesięciu minutach naczynia krwionośne rozszerzają się, dobrze natleniona krew szybciej krąży”.

Czas zabiegu miejscowej krioterapii wynosi od 40 sekund do kilku minut, w zależności od wielkości schładzanej powierzchni ciała. Jednorazowo



u pacjenta można schłodzić 5-7 miejsc. Zgodnie z zaleceniami, po zabiegu powinny być wykonywane ćwiczenia ruchowe.

Ekstremalnie niska temperatura

Oprócz miejscowego leczenia zimnem stosuje się również krioterapię ogólnoustrojową z wykorzystaniem specjalnej >>

>> komory. W przedsionku komory kriogenicznej temperatura wynosi minus 60°C, a w komorze właściwej od minus 160°C do minus 110°C. Do spotkania z ekstremalnie niską temperaturą pacjent jest odpowiednio przygotowywany. Kontroluje się ciśnienie tętnicze krwi, konieczny jest odpowiedni strój – dłonie osłonięte rękawiczkami, krótkie spodenki, koszulka na szelkach, skarpety i buty z drewnianą podeszwą. Zabieg trwa do 3 minut. W ramach kuracji zaleca się 10-14 zabiegów.

„Zabieg krioterapii ogólnoustrojowej składa się z trzech etapów: przygotowania, kriogenii i kriorehabilitacji – wyjaśnia Bogumiła Pniak. – Pierwszy etap to wejście do przedsionka komory. Tam drepcze się w miejscu przez 30 sekund, żeby organizm przywykł do zimna. Następnie przechodzi się do komory podstawowej”.

Dla osób zdrowych, ale zmęczonych i przepracowanych, krioterapia ogólnoustrojowa stanowi doskonałą formę odnowy biologicznej.



JAK CZŁOWIEK REAGUJE NA CHŁÓD?

Mechanizm ogólnoustrojowego działania zimna wyjaśnia mgr Bogumiła Pniak, kierownik Zakładu Przyrodoleczniczego Szpitala Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjnego „Excelsior” Uzdrawiska Iwonicz SA:

Przy działaniu niskich temperatur organizm ludzki dąży do zachowania równowagi cieplnej. W pierwszej fazie wychłodzenia następuje zblednienie skóry w wyniku zwężenia naczyń krwionośnych. Jednocześnie zaczynają działać czynniki ograniczające utratę ciepła i zwiększające wytworzenie ciepła. Następuje hamowanie pocenia, pojawiają się skurcze mięśni (dreszcze), włączają się mechanizmy pobudzające przemianę materii, wzrasta ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza się praca serca i pogłębia oddech. W drugiej fazie stopniowo narasta zaczerwienienie skóry, zmniejsza się uczucie chłodu, które jest następstwem rozszerzenia tętnic obwodowych. Następnie obniża się ciśnienie tętnicze krwi i wyrównują się funkcje oddechowe. Pojawiają się fale zwiększonego przepływu krwi, nazywane falami Lewisa. Jest to zjawisko przystosowawcze, polegające na okresowym zwężaniu i rozszerzaniu się naczyń krwionośnych, którego zadaniem jest podwyższenie temperatury skóry. Dzięki temu mechanizmowi, organizm broni się przed odmrożeniem. Faza zwężenia naczyń ma też na celu utrzymanie wewnętrznej temperatury ciała. W rezultacie reakcji organizmu na zimno zmniejszeniu ulega odczuwanie bólu i zredukowany jest stan zapalny, szybciej regenerują się uszkodzone tkanki. Mięśnie ulegają rozluźnieniu, przyspiesza się przemiana materii oraz następuje pobudzenie układu nerwowego i odpornościowego.

Jak podkreśla fizjoterapeutka, w komorze kriogenicznej, a także 20 minut po jej opuszczeniu nie wolno dotykać skóry, ponieważ mogą powstać bolesne rany. Trzeba również pamiętać o właściwym oddychaniu. „Krótki wdech i dwa razy dłuższy wydech – mówi Bogumiła Pniak. – Gdyby do płuc dostała się duża porcja lodowatego powietrza, mogłoby dojść do tzw. opresji oddechowej, która po chwili mija”.

Zalety kriorehabilitacji

W komorze nie czuje się zimna, tylko lekkie szczypanie w ręce i nogi. Skóra lekko zaczerwienia się. Po wyjściu z komory od razu rozpoczyna się kriorehabilitacja w sali gimnastycznej. Ćwiczenia, wykonywane pod kierunkiem fizjoterapeuty, przebie-



Ćwiczenia w czasie kriorehabilitacji przebiegają łatwiej, bez bólu i z poczuciem mniejszego wysiłku.

gają łatwiej, bez bólu i z poczuciem mniejszego wysiłku. „Podczas 20-40-minutowej gimnastyki do wyziębionych organów, mięśni, komórek dociera ciepła, silnie utleniona krew, która – krążąc 4 razy szybciej niż zwykle – dodaje organizmowi ożywczej energii. Dzięki temu można usprawnić stawy, rozciągnąć mięśnie, zlikwidować przykurcze i poprawić ogólną kondycję fizyczną” – wylicza Bogumiła Pniak.

W Uzdrawisku Iwonicz do leczenia zimnem wykorzystuje się kriokomorę azotową jednoosobową. Zabiegi są wykonywane w Centrum Lecznictwa Uzdrawiskowego. Z Grupy Uzdrawisk Polskich także Uzdrawisko Nałęczów dysponuje kriokomorą. Jest ona większa, kilkuosobowa, a zabiegi odbywają się w budynku Sanatorium Książę Józef.

Kiedy krioterapia w komorze?

Efekty krioterapii ogólnej to przede wszystkim zwiększenie zakresów ruchu w obrębie chorych stawów, spadek napięcia mięśni, uaktywnienie naczyń skórnych. Zdaniem Bogumiły Pniak, najbardziej pożądane przez pacjentów jest działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe. Dlatego, jeśli nie występują przeciwwskazania, największą korzyść krioterapia przynosi osobom po urazach i przeciążeniach narządu



KRIOKOMORA Z OGRANICZENIAMI

Przeciwwskazania do stosowania krioterapii ogólnoustrojowej obejmują ciężkie choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie tętnicze znacznego stopnia, ostre schorzenia dróg oddechowych, przebyte zakrzepy żyłne i zatory tętnic, niedoczynność tarczycy, nowotwory, zaawansowaną miażdżycę. Bardzo ważnym przeciwwskazaniem jest nietolerancja zimna, alergia na zimno, klaustrofobia czy zaburzenia psychiczne. Osoby, które mają zaburzone czucie, zaburzenia troficzne i zmiany ropne skóry też nie mogą korzystać z leczenia w kriokomorze.



Podczas miejscowej krioterapii fizjoterapeuta kieruje wylot dyszy na chore miejsce i omiata je oparami azotu.

ruchu, w zmianach zapalnych stawów i kręgosłupa, chorobach zwyrodnieniowych. Dobre efekty działania zimna widoczne są również przy takich chorobach, jak: zespół fibromialgii, kolagenozy, schorzenia ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, cukrzyca.

Mgr Marcin Trębowicz, kierownik Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrawiska Nałęczów, dodaje, że dzięki zabiegom w kriokomorze usuwane są także zmęczenie i bóle głowy, poprawia się jakość snu. „Warto zwrócić uwagę na takie aspekty przebywania w kriokomorze, jak odmłodzenie komórek, ujędrnienie skóry, redukcja cellulitu czy wspomaganie odchudzania. Dla osób zdrowych, ale zmęczonych i przepracowanych, krioterapia ogólnoustrojowa stanowi doskonałą formę odnowy biologicznej” – podkreśla Marcin Trębowicz. ●



WIELE BODŹCÓW dla ZDROWIA

Jak pokazuje doświadczenie wszystkich uzdrowisk z Grupy Uzdrowisk Polskich, podstawą nowoczesnej fizjoterapii jest stosowanie podczas pracy z pacjentem wielu metod, takich jak: kinezyterapia, fizykoterapia, terapia manualna, masaż, wykorzystujących terapeutyczne oddziaływanie różnych czynników fizycznych. Innowacją jest terapia skojarzona.

Ta nowoczesna strategia w fizykoterapii, nazywana również terapią kombinowaną lub łączoną, polega na zastosowaniu w jednym zabiegu równoczesnego działania dwóch odmiennych form energii. Najczęściej stosuje się połączenie fal ultradźwiękowych z elektrostymulacją. W czasie takiego zabiegu aparat generuje odpowiednio modulowane fale ultradźwiękowe oraz mikroprądy, prądy niskiej i średniej częstotliwości lub prądy TENS.

Wzmocniony efekt

Metody zaliczane do zabiegów terapii skojarzonej to także jonoforeza i fonoforeza (wprowadzenie leku przez skórę za pomocą prądu stałego lub fali ultradźwiękowej), sonoterapia (zastosowanie fali ultradźwiękowej z oddziaływaniem mechanicznym

POJEDYNCZY ZABIEG NIE WYSTARCZY

Komentuje doktor Bogumił Korczyński, dyrektor medyczny Uzdrowiska Kamień Pomorski SA:

Pojedynczy zabieg fizjoterapeutyczny wywołuje reakcję w postaci krótkotrwałej zmiany czynności komórek, tkanek czy narządów. Natomiast seria zabiegów powoduje odległą i długotrwałą reakcję organizmu. Regularnie powtarzane zabiegi fizjoterapeutyczne mają działanie trenujące i usprawniające funkcjonowanie wielu układów fizjologicznych, czego efektem będzie zwiększenie siły mięśniowej, poprawa tolerancji wysiłku czy ustąpienie bólu.





Skuteczna kombinacja

Celem fizykoterapii skojarzonej jest uzyskanie takich efektów leczniczych, jak działanie przeciwbólowe, normalizacja napięcia włókien mięśniowych, poprawa elastyczność włókien kolagenowych, a także stymulacja metabolizmu i aktywności na poziomie komórkowym.

wody lub impulsowym prądem zmiennym), jonopresoterapia (przezskórne wprowadzenie leku pod wpływem pola elektrycznego wraz z masażem mechanicznym stawów), kąpiele elektryczno-wodne (zabiegi z użyciem prądu stałego wykonywane w środowisku wodnym).

„Terapia skojarzona w fizykoterapii to połączenie różnych bodźców fizykalnych. Jej celem jest wzmocnienie działania rozluźniającego i przeciwbólowego, jakie uzyskuje się dzięki zastosowaniu tych metod – wyjaśnia **mgr Arkadiusz Prożych**, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój SA. – W konsekwencji zwiększa się i przyspiesza efekt leczniczy i rehabilitacyjny”.

Uderzenie w ból

Do korzyści płynących z użycia na przykład ultradźwięków połączonych ze stymulacją elektryczną zaliczane są działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, pobudzające reakcje chemiczne oraz przyspieszające metabolizm w komórkach, stymulujące przemianę materii, przyspieszające regenerację tkanek i polepszające ich czynności. Taka terapia skojarzona działa rozluźniająco poprzez zmniejszenie napięcia mięśni, pobudza nerwy i mięśnie do prawidłowej pracy, zwiększa ruchomości stawów. Istotne jest też jej działanie przeciwobrzękowe, poprawiające

ukrwienie tkanek, rozluźniające, zwiększające rozciągliwość włókien kolagenowych. Dlatego jest często zalecana u pacjentów ze schorzeniami neurologicznymi, zwłaszcza w przypadkach spastyczności kończyn.

„W Uzdrawisku Konstancin-Zdrój najczęściej stosujemy fonoforezę w połączeniu z prądami TENS. Terapia daje dobre efekty w zwalczaniu bólu w przebiegu dyskopatii, reumatoidalnego zapalenia stawów, przewlekłych stanów zapalnych tkanek miękkich” – mówi **mgr Magdalena Pruska**, fizjoterapeuta w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój SA.

Dobre efekty terapii skojarzonej

W czasopiśmie Acta Balneologica omówiono wyniki kilku doniesień naukowych poświęconych efektom terapii skojarzonej z użyciem ultradźwięków i stymulacji elektrycznej. W grupie pacjentów z zespołem fibromialgii, który charakteryzuje się przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz występowaniem tzw. punktów tkliwych, czyli miejsc ciała o nadmiernej wrażliwości na ucisk, uzyskano korzystne rezultaty w postaci zmniejszenia dolegliwości bólowych, spadku liczby tkliwych obszarów o charakterze lokalnym, zmniejszenia epizodów zaburzeń snu, zwiększenia subiektywnego progu odczuwania bodźców bólowych, podniesienia stopnia aktywności funkcjonalnej, jak również poprawy jakości i czasu trwania snu.

Przy dolegliwości bólowych dolnych segmentów kręgosłupa związanych z chorobą zwyrodnieniową po zastosowaniu terapii skojarzonej zaobserwowano m.in. wyraźny efekt leczniczy w postaci zmniejszenia poziomu dolegliwości bólowych oraz zwiększenia zakresu ruchomości kręgosłupa, a także deklarowaną przez pacjentów poprawę jakości życia.



Dzięki terapii skojarzonej zwiększa się i przyspiesza efekt leczniczy i rehabilitacyjny zabiegów

– mgr Arkadiusz Prożych, kierownik zespołu fizjoterapeutów w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój SA

„Te rezultaty są zgodne z naszymi doświadczeniami w stosowaniu terapii skojarzonej u pacjentów zarówno z ostrymi, jak i przewlekłymi dolegliwościami bólowymi. Połączenie dwóch bodźców działających jednocześnie na tkanki pozwala na uzyskanie skuteczniejszego efektu terapeutycznego, niż w przypadku pojedynczych zabiegów” – podsumowuje **mgr Wiktoria Kania**, fizjoterapeuta w Uzdrawisku Konstancin-Zdrój SA. ●

GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO

Gimnastyka to zdrowa forma ruchu, zalecana podczas pobytu w uzdrowisku. Jej atrakcyjną wersją są ćwiczenia wykonywane w wodzie.

W przypadku schorzeń układu ruchu kinezyterapia ogólnoustrojowa, do której zalicza się poranną gimnastykę, ćwiczenia ogólnousprawniające w sali, ćwiczenia w wodzie oraz relaksacyjne, pomagają w zachowaniu prawidłowej postawy ciała i równowagi, wzmacniają siłę mięśni, utrzymuje prawidłowy zakres ruchu lub zwiększa zakres ruchu w stawach o zmniejszonej ruchomości. W czasie ćwiczeń poprawiają się takie parametry, jak koordynacja, gibkość, szybkość i wytrzymałość. Ruch w czasie gimnastyki wpływa też pozytywnie na pracę układu oddechowo-kръżeniowego. Odpowiednio dobrane ćwiczenia gimnastyczne nie tylko usprawniają ciało i pełnią funkcje rehabilitacyjne. Badania wykazały, że wpływają na ogólne samopoczucie i poprawiają nastrój.

Ćwiczenia w wodzie

Kinezyterapię można prowadzić również w wodzie. Udział w ćwiczeniach nie wymaga umiejętności pływania. Środowisko wodne odciąża stawy i jednocześnie daje optymalne warunki do treningu mięśni w przypadku schorzeń stawów kończyn dolnych i kręgosłupa. Mięśnie rozluźniają się, zmniejszają się dolegliwości bólowe, a ćwiczenia wykonywane są w zwiększonych zakresach ruchomości. W wodzie łatwiej ćwiczy się także osobom z nadwagą, bo mogą dłużej trenować bez odczucia zmęczenia. Jest jeszcze jedna przewaga tej formy gimnastyki. Ćwiczenia aerobowe w wodzie okazują się przydatne do redukcji masy ciała. Godzinny aqua aerobic powoduje utratę

400-700 kcal, intensywna gimnastyka w sali pozwala spalić w ciągu godziny ok. 300 kcal.

Dodatkową zaletą ćwiczeń w basenie solankowym jest działanie samej solanki, która pobudza mikrokrążenie, oczyszcza skórę, likwiduje obrzęki, redukuje cellulit, odpręża, podnosi odporność na infekcje, łagodzi bóle reumatyczne i mięśniowe oraz nerwobóle.

Gdzie na basen?

Wszystkie uzdrowiska oferują gimnastykę na sali i gimnastykę w wodzie. Sprawdziliśmy, gdzie można wybrać się na basen w obiektach Grupy Uzdrowisk Polskich.



► IWONICZ-ZDRÓJ

Basen kryty mieści się w Centrum Lecznictwa Uzdrowskiego Uzdrowiska Iwonicz SA. Niecka basenu o głębokości 1,35 m ma wymiary 11,5 m × 7 m. Temperatura wody w basenie wynosi 24-32°C. Kuracjusze mogą korzystać z gimnastyki rehabilitacyjnej w wodzie lub kąpeli rekreacyjnej. Oferowane atrakcje wodne to przeciwprąd tajfun, masaż 4-dyszowy oraz dodatkowa wanna z hydromasażem i masażem perłkowym, czyli jacuzzi. Sauna (kabina na podczerwień) znajduje się w Podkarpackim Ośrodku Terapii Solnej w tym samym obiekcie.

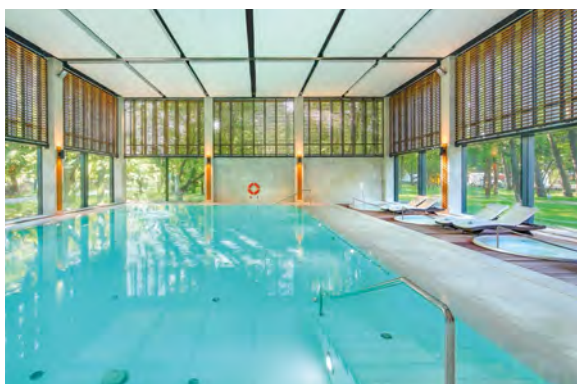
Odpowiednio dobrane ćwiczenia gimnastyczne usprawniają ciało, pełnią funkcje rehabilitacyjne, wpływają na ogólne samopoczucie i poprawiają nastrój. Ruch usprawnia też pracę układu oddechowo-kръżeniowego.



W Uzdrowisku Kamień Pomorski SA basen solankowy jest także wykorzystywany w neurorehabilitacji.

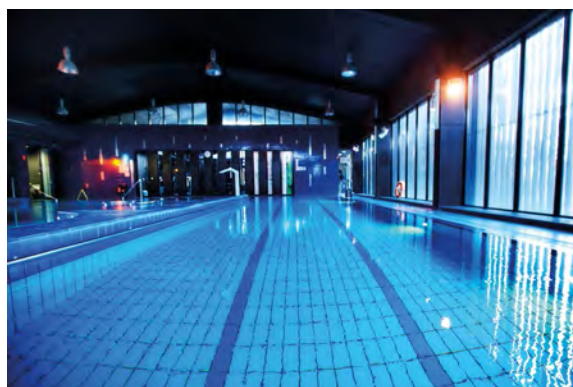
► KAMIEŃ POMORSKI

Basen z wodą solankową, pochodzącą z własnego ujęcia, jest zlokalizowany w budynku Mieszko II Uzdrowiska Kamień Pomorski SA. Wymiary głównej niecki to 11 m × 23 m oraz głębokość do 1,8 m. W ramach rehabilitacji prowadzone są zajęcia z aqua aerobik, ćwiczenia indywidualne i grupowe w basenie. Rekreacyjny seans w wodzie solankowej urozmaicają urządzenia z zakresu hydroterapii: fale przeciwną, wodne kaskady do masażu karku (szeroka i wąska), gejzer powietrzno-wodny, jacuzzi oraz sauna.



► KONSTANCIN-JEZIORNA

Rekreacyjny basen solankowy znajdziemy w kompleksie Eva Park & SPA Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA, tuż obok konstancińskiej tężni solankowej. Niecka basenu ma wymiary 9 m × 14 m, głębokość 1,35 m na całej powierzchni, bez spadków. Basen jest bezpośrednio zasilany z naturalnego źródła solanki, temperatura wody wynosi 29°C. Zainstalowano dysze do hydromasażu, gejzer (w dzień) oraz masaże karku. W strefie basenowej znajduje się także jacuzzi solankowe o temperaturze wody 34-36°C (zalecany czas pobytu do 15 min.) i jacuzzi słodkowodne o temperaturze wody 35-36°C oraz sauny sucha i mokra.



► NAŁĘCZÓW

Sercem należącego do Uzdrowiska Nałęczów kompleksu wodnego Atrium w Parku Zdrojowym, jest liczący 300 m² basen Aquatonic, gdzie można skorzystać z torów do pływania, sztucznej rzeki, łóżek bąbelkowych, ławeczek perełkowych, dysz do masażu podwodnego i kaskady do masażu karku. Dostępne są jacuzzi, sauny sucha i mokra. W basenie prowadzona jest gimnastyka grupowa. ●

ZALETY AQUA AEROBIC

Aqua aerobic jest polecany niemal wszystkim. Z korzyści zdrowotnych, jakie daje gimnastyka w wodzie, mogą skorzystać zwłaszcza osoby otyłe, cierpiące na osteoporozę i artretyzm, z dysfunkcją układu ruchu, seniorzy. Najważniejsze efekty ćwiczeń to:

- ◆ wysmuklenie sylwetki,
 - ◆ ujędrnienie ciała i redukcja cellulitu,
 - ◆ zwiększenie sprawności i ruchomości stawów,
 - ◆ utrata zbędnych kilogramów,
 - ◆ odprężenie, odstresowanie i regeneracja układu nerwowego,
 - ◆ poprawa samopoczucia,
 - ◆ złagodzenie dolegliwości bólowych.
- ◆ wzmocnienie mięśni całego ciała,
 - ◆ poprawa wydolności i wytrzymałości organizmu,

Zdrowe ODCHUDZANIE

Mamy złe wiadomości dla osób otyłych. Obliczono, że nadmierne kilogramy odbierają ponad 11 proc. lat przeżytych w zdrowiu. Najwyższa pora pomyśleć o odchudzaniu.

Dane opublikowane w lutym 2019 roku w raporcie „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania” brzmią niepokojąco: otyłość odpowiada za utratę 11,3 proc. lat przeżytych przez Polaków w zdrowiu. Otyli mężczyźni tracą 11,1 proc. lat, otyłe Polki – 11,7 proc. Raport przygotował zespół specjalistów z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie.

Problem globalny

Otyłość jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych związanych ze stylem życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia (ang. World Health Organization – WHO), w 2016 roku w skali globalnej wagę powyżej normy, czyli 25 lub więcej BMI (z ang. body mass index – wskaźnik określający masę ciała), miało ponad 1,9 miliarda osób powyżej 18. roku życia. W tej grupie 650 milionów dorosłych było otyłych. WHO podaje, że zbyt wysoka masa ciała cechuje 69 proc. mężczyzn i 57 proc. kobiet w Polsce, odsetki osób otyłych wynoszą odpowiednio 25 proc. i 26 proc. Rozpowszechnienie nadwagi i otyłości systematycznie narasta, wyraźnie silniej wśród mężczyzn (patrz wykres na stronie 12).

Głównym powodem nadwagi i otyłości jest brak bilansu między kaloriami, które dostarczamy organizmowi, a energią, którą wydajemy. Z jednej strony, jemy coraz więcej wysokoenergetycznych produktów z dużą zawartością tłuszczów i cukrów prostych,

z drugiej – jesteśmy coraz mniej aktywni fizycznie z powodu rodzaju pracy, którą wykonujemy, zmiany sposobu przemieszczania się (coraz mniej chodzimy) oraz postępującej urbanizacji.

Różnorodność na talerzu

Dla zachowania poprawnej wagi ciała, zdrowy mężczyzna wykonujący lekką pracę fizyczną potrzebuje dziennie ok. 2500 kcal. Kobięcie wystarcza 2000 kcal dziennie. Te wartości mogą się wahać w zależności od wieku, wzrostu, poziomu aktywności fizycznej. Ważne jest nie tylko to, ile jemy i pijemy, ale również zróżnicowanie i wartość odżywcza spożywanych produktów.

Zdaniem dietetyków, każda dieta, także odchudzająca, powinna bazować na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej oraz dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych, zgodnie z aktualnymi normami żywienia. Przypomnijmy, że podstawą piramidy są warzywa i owoce, które powinny stanowić połowę dziennego menu, a kolejne poziomy zajmują pełnoziarniste produkty zbożowe, mleko i jego przetwory. Spożycie mięsa i wędlin jest ograniczone, preferowane są ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja, a z tłuszczów – te pochodzenia roślinnego. Posiłki nie mogą być monotonne. Urozmaicona dieta osób dorosłych oznacza całodzienne wyżywienie złożone z co najmniej 15 produktów, które powinny się zmieniać w poszczególnych dniach jadłospisu (w cyklach co 10 dni).

Udar niedokrwienny, zawał
HOMOCYSTEINA poczyniła szkody...

**Najczęściej dieta
odchudzająca zawiera
1200–1500 kcal dziennie.**

Jest uważana za prawidłową, jeśli:

1. dostarcza mniej kalorii niż wynosi zapotrzebowanie energetyczne organizmu;
2. dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych;
3. składa się z 4–5 małych posiłków;
4. uwzględnia zwyczaje żywieniowe danej osoby;
5. jest łatwa w przygotowaniu oraz stosowaniu w domu i poza nim;
6. jest odpowiednia do długotrwałego przestrzegania;
7. stanowi model zdrowego żywienia.

Ujemny bilans energetyczny

Dr n. med. Magdalena Białkowska, specjalista chorób wewnętrznych i dietetyki z Poradni Chorób Metabolicznych Instytutu Żywienia i Żywności w Warszawie, uważa, że właściwą metodą odchudzania jest indywidualna dieta ustalona przez dietetyka połączona ze zwiększoną aktywnością ruchową. „Leczenie otyłości oparte jest na ujemnym bilansie energetycznym wynoszącym od 500 do 1000 kcal/dzień, dzięki czemu uzyskuje się ubytek wagi ciała od 0,5 kg do 1 kg tygodniowo” – podkreśla dr M. Białkowska.

Lekarze i dietetycy sceptycznie podchodzą do większości programów żywieniowych lansowanych przez celebrytów jako diety-cud. Ostrzegają zwłaszcza przed modnymi obecnie dietami restrykcyjnymi, takimi jak na przykład dieta niskowęglowodanowa, która pozwala na jedzenie bez ograniczeń tłuszczu i białka przy drastycznie niskim spożyciu węglowodanów.

Uwaga na modne trendy

Prof. Maciej Banach, kardiolog, znany na świecie ekspert w dziedzinie leczenia zaburzeń gospodarki lipidowej, analizował skutki wieloletniego stosowania diety z niską i bardzo niską zawartością węglowodanów (średnio 200 g/dobę). Wykorzystał dane zgromadzone w latach 1999–2010 w ramach prowadzonego w Stanach Zjednoczonych badania sposobu odżywiania, obejmującego ponad 25 tys. osób. „Skupiliśmy się na diecie stosowanej przez ankietowanych przez >>

HOMOCYSTEINA HCY

Nadmiar HCY:

Nadmiar HOMOCYSTEINY we krwi uszkadza naczynia krwionośne – przyspiesza procesy włóknienia, wapnienia naczyń i zaburza proces krzepnięcia krwi. W ten sposób zostaje zainicjowany proces prowadzący do dysfunkcji śródbłonna, a ostatecznie m.in. do udaru mózgu czy zawału serca.

Z badań wynika:

Spadek stężenia HOMOCYSTEINY (o 3 $\mu\text{mol/l}$) był związany z mniejszym ryzykiem udaru o 19–22%!

NZOZ EURO CARDIO

wykonuje ponad 150 badań, w tym badania specjalistyczne m.in. Tomografię Elektryczną Serca ECG3D.

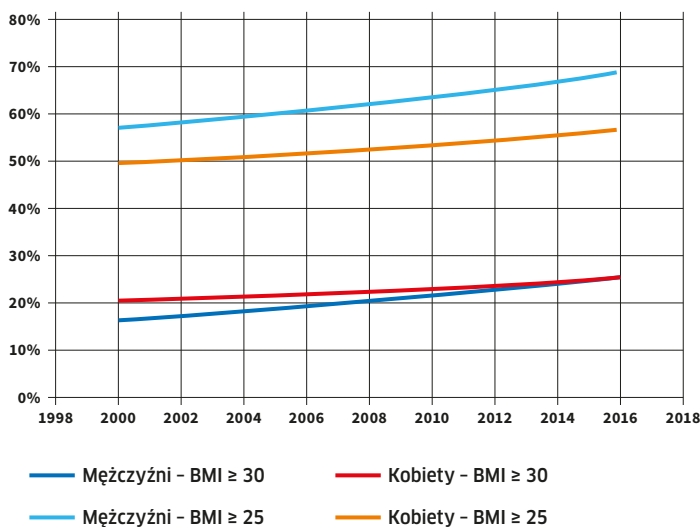


 **EUROCARDIO**

NZOZ EURO CARDIO
ul. Jurajska 3/U3, 02-699 Warszawa
tel. +48 22 270 12 88

EPIDEMIA NADWAGI WŚRÓD POLAKÓW

Rozpowszechnienie zbyt wysokiej masy ciała (BMI ≥ 25) oraz otyłości (BMI ≥ 30) wśród ludności Polski w wieku 18 lat i starszych według płci w latach 2000-2016.



Dane: WHO Global Health Observatory za „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, 2019.

>> ponad 6 lat – wyjaśnia prof. M. Banach. – Z naszej analizy wynika, że ograniczenie węglowodanów przez dłuższy czas zwiększa śmiertelność całkowitą o 32 proc. W przypadku nowotworów ryzyko zgonu jest o 30 proc. większe, a zagrożenie śmiercią na skutek chorób sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru mózgu, wzrasta nawet o 50 proc.!”

Polscy naukowcy potwierdzili te wyniki w metaanalizie, która objęła prawie pół miliona osób. „Tym razem wyniki nie były aż tak drastyczne, ale też niekorzystne: długotrwała dieta niskowęglowodanowa o 15 proc. zwiększa ryzyko zgonów ogółem, śmier-

telność z powodu chorób sercowo-naczyniowych jest o 13 proc. większa, a na skutek chorób nowotworowych – o 8 proc. większa” – podkreśla prof. Maciej Banach. Jego zdaniem, diety restrykcyjne mogą być skuteczne i dobre w krótkim czasie, jeżeli dla naszego zdrowia korzystne jest zmniejszenie masy ciała. „Ale można je stosować rok, maksymalnie dwa lata, choć osobiście jako kardiolog ich nie zalecam. Nasze badanie z całą stanowczością potwierdziło, że wszelkie stosowanie tych diet powyżej 2-3 lat jest groźne dla zdrowia” – zaznacza prof. Maciej Banach.

Nie dajmy się zwariować

Regularnym monitorowaniem i recenzowaniem modnych diet zajmuje się m.in. Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyków (The British Dietetic Association – BDA). W opracowanym przez BDA anty-rankingu diet na 2019 rok znalazły się na przykład dieta zgodna z grupą krwi, picie odchudzających i oczyszczających herbatek, kaw lub mieszanki suplementowej.

„Nie ma żadnego magicznego napoju, który pomaga w uzyskaniu lub utrzymaniu prawidłowej masy ciała” – czytamy w eksperckim komentarzu. Specjaliści BDA podkreślają, że większość takich naparów zawiera zioła, których zastosowanie i skuteczność w odchudzaniu nie są poparte wystarczającymi dowodami naukowymi. Dietetycy ostrzegają, że nadużywanie herbatek odchudzających (zwłaszcza tych zawierających senes) może prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń w funkcjonowaniu układu trawiennego, np. biegunek, skurczy żołądka i przewlekłych problemów jelitowych. Szkodliwe dla zdrowia mogą się okazać także drinki z błonnikami.

Odchudzanie to długotrwały proces, który wymaga dużej świadomości, zaangażowania i wysiłku. „Wiele nieracjonalnych diet szkodzi zdrowiu. Paradoksalnie lepiej nie odchudzać się wcale, niż stosować 'cudaczne diety', które w wielu przypadkach zmieniają metabolizm i nasilają skłonność do tycia” – podsumowuje dr n. med. Magdalena Białkowska. ●



W materiale wykorzystano informacje Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej oraz Serwisu Zdrowie <https://zdrowie.pap.pl/>.

12

PROCENT

przeciętnie
tyle dziennego
zapotrzebowania
organizmu człowieka
na białko zaspokaja
jedno jajko

4

MINUTY

to optymalny
czas gotowania
jajka kurzego,
pozwalający zachować
jego wszystkie
wartości odżywcze

373

MILIGRAMÓW

tyle cholesterolu
spożywamy w 100 g
jajka (dwa jajka średniej
wielkości po 50 g
każde)

ODKRYJ TAJEMNICE ZWYKŁEGO JAJKA

JAJKO WRACA DO ŁASK

Jajko przez pewien czas było na czarnej liście produktów, których spożycie powinno być ograniczane w związku z dużą zawartością cholesterolu. Teraz wróciło do codziennej diety i możemy bez przeszkód korzystać z jego wysokiej wartości odżywczej.

Najnowsze doniesienia naukowe stopniowo weryfikują poglądy na temat znaczenia cholesterolu dostarczanego wraz z pożywieniem. W przeprowadzonych metaanalizach badań naukowych opublikowanych w 2012 roku wykazano, że większy wpływ na stężenie LDL cholesterolu we krwi (tzw. złego cholesterolu odpowiedzialnego za rozwój choroby wieńcowej) mają nasycone kwasy tłuszczowe oraz wielonienasycone kwasy w postaci trans w porównaniu z cholesterolem w diecie.

Nowe wytyczne

Wyliczono, że po zjedzeniu jednego jajka, zawierającego ok. 200 mg cholesterolu, oczekiwane zwiększenie stężenia cholesterolu całkowitego we krwi wyniesie około 0,12 mmol/l. Rezygnacja ze zjedzenia 6 gramów nasyconych kwasów tłuszczowych (na przykład łyżeczki masła) spowoduje zmniejszenie stężenia całkowitego cholesterolu we krwi o podobną wartość.

„Badania kliniczne pokazują, że zarówno osoby zdrowe, jak i te obciążone dużym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, na przykład chorobą wieńcową czy cukrzycą typu 2, mogą odnieść korzyści z jedzenia jajek pod warunkiem, że są one składnikiem ogólnie zdrowej diety, przede wszystkim ze zmniejszoną ilością nasyconych kwasów tłuszczowych >>



W standardach postępowania medycznego nie wymienia się już jaj wśród produktów, których spożycie należy ograniczać

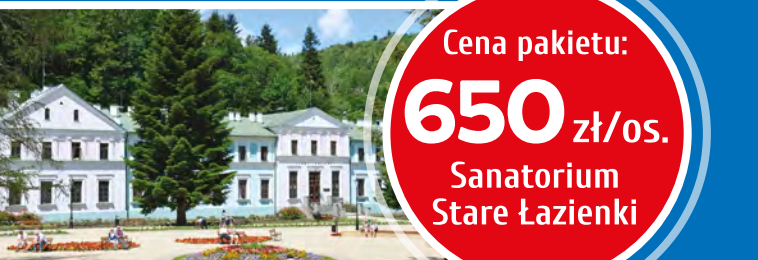
— dr n. med. Bożena Trojanowska, kardiolog,
Uzdrowisko Nałęczów

Spędź wakacje tak, jak lubisz

Wyjątkowy czas dla Ciebie i Twojej rodziny. Wykorzystaj urlop i odkryj miejsce, w którym można się wspaniale zrelaksować i odpocząć.

W cenie pakietu wakacyjnego:

- **5 noclegów** w pokojach 2-osobowych w dowolnie wybranym terminie od 06.05 do 31.08.2019 r.,
- 3 posiłki dziennie,
- **kąpiel algowo-solankowa,**
- **kąpiel perełkowa,**
- **2 x kąpiel rekreacyjna** w basenie z jacuzzi,
- **3 x seans w jaskini solnej,**
- ćwiczenia na łózkach rehabilitacyjnych,
- kuracja pitna wodami leczniczymi w Pijalni Wód Mineralnych.



Cena pakietu:
650 zł/os.
Sanatorium
Stare Łazienki



Cena pakietu:
730 zł/os.
Sanatorium
Pod Jodłą



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 13 430 87 80

lub +48 13 430 87 90, e-mail: bok@uisa.pl

www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

78
KILOKALORII

taka jest wartość
energetyczna
gotowanego jajka, więc
może być składnikiem
diety odchudzającej

>> - mówi **dr n. med. Bożena Trojanowska**, kardiolog z Uzdrowiska Nałęczów. - Wcześniej, osobom z grup ryzyka rekomendowano ograniczenie spożycia jaj do 3 sztuk tygodniowo, głównie z powodu zawartych w nich dużych ilości cholesterolu. Po latach, na podstawie uaktualnionej wiedzy, dokonano rewizji tych zaleceń. Obecnie w rekomendacjach Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które wyznacza standardy postępowania medycznego, nie wymienia się już jaj wśród produktów, których spożycie należy ograniczać. Ze względu na źródło pełnowartościowego białka, można bez obaw jeść 1-2 jajka dziennie”.

Wartościowe składniki

W polskiej tradycji jajko zajmuje szczególne miejsce podczas Świąt Wielkanocnych, królując na stołach jako symbol odradzającego się życia i budzącej się po zimie przyrody. W codziennej diecie wydaje się jednak niedoceniane. Statystyczny Polak spożywa około 160 jaj rocznie. Jest to jeden z najniższych wskaźników na świecie. Francuzi i Włosi zjadają ich średnio 215, Niemcy około 235, Słowacy 212 rocznie. Ale to mieszkańcy Meksyku są rekordzistami ze średnią konsumpcją na poziomie 370 jaj na osobę rocznie.

W 100 g jajka (dwa jajka średniej wielkości) jest 13 g białka. Białko jaja jest pełnowartościowe, ponieważ zawiera kompletny zestaw aminokwasów niezbędnych dla funkcjonowania organizmu człowieka, który nie jest w stanie ich wszystkich samodzielnie wyprodukować.

Do wartościowych składników żółtka należą lecytyna oraz ksantofile nadające mu barwę. Lecytyna spełnia ważną rolę w układzie nerwowym, wzmacnia koncentrację, ma wpływ na proces zapamiętywania. Ksantofile, czyli luteina i zeaksantyna to barwniki niezwykle ważne dla naszego wzroku. Ich spożycie zmniejsza ryzyko występowania chorób oczu postępujących wraz z wiekiem. ●

NORDIC WALKING PODBIJA ŚWIAT

Już ponad 10 milionów osób na świecie rekreacyjnie maszeruje z kijami. Sprawdź, dlaczego warto do nich dołączyć.

Aby cały czas być fit, czyli trzymać dobrą formę, nie wystarczy zdrowa dieta. Potrzebna jest regularna aktywność fizyczna. A z tym nie jest najlepiej. Dorośli Polacy są mniej aktywni fizycznie niż większość obywateli Unii Europejskiej. Dużo rzadziej regularnie, czyli raz w tygodniu lub częściej, uprawiają sport (28 proc. Polaków vs 40 proc. obywateli UE). Rzadziej podejmują również inne formy aktywności fizycznej (38 proc. vs 44 proc.).

„Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć przygodę ze sportem. Marsz z kijami to dobry wybór dla każdego. Można zacząć w każdym wieku i do-

stosować sposób chodzenia do własnych możliwości – podkreśla **mgr Przemysław Chrościcki**, instruktor nordic walking, fizjoterapeuta w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrowiska Nałęczów. – Warto zacząć od 2-3 krótkich marszów w tygodniu i w miarę poprawiania się wydolności organizmu, zwiększać częstotliwość, pokonywać coraz dłuższe i bardziej zróżnicowane trasy”.

Pierwsze kroki

Nordic walking to specjalna forma marszu z kijami w terenie, w której dąży się do maksymalnego zaangażowania górnej części ciała, czyli tych mięśni, które nie są aktywne na przykład w trakcie joggingu lub jazdy na rowerze. Nordic walking >>

Aktywność na PLUS

Nordic walking można uprawiać z różną intensywnością. Najprostsza jest forma rekreacyjna (zdrowotna), zalecana także jako metoda rehabilitacji i dobry sposób na odchudzanie. Warto wiedzieć, że:

- ▶ godzina marszu z kijami pozwala spalić do 400 kcal,
- ▶ w czasie nordic walking organizm pobiera o 20–58 proc. więcej tlenu niż podczas zwykłego marszu bez kijów – wszystko zależy od intensywności ruchów,
- ▶ w czasie nordic walking zwiększa się ruchomość stawów i kręgosłupa,
- ▶ nordic walking jest aktywnością o charakterze wytrzymałościowym, poprawia czynność układu oddechowo-kръżeniowego.

TEMAT
NA WIOSNĘ
**Trzymaj
dobrą
formę**

NORDIC WALKING

Jak prawidłowo maszerować z kijami?

Podczas marszu z kijami plecy są wyprostowane, patrzymy przed siebie (w dal, nie w ziemię). Maszerujemy dążąc do maksymalnego zaangażowania górnej części ciała (ramiona, barki), a zmniejszając obciążenie stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa.

Po odepchnięciu się od podłoża (wypchnięciu kija w kierunku do tyłu, a nie do dołu), otwieramy dłoń (kijki nie wypadną, bo są w rękawiczce). Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu.

Groty na końcu kijka używane są na miękkich, naturalnych nawierzchniach (ścieżki, żwir, piasek, trawa). Na nawierzchniach utwardzonych (asfalt, bruk, granit, beton) stosuje się gumowe nakładki nazywane „bucikami” lub „stopkami”.

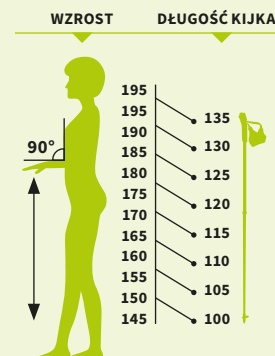
Ręka wysunięta do przodu nigdy nie może być wyżej od linii pępka; miejsce wbicia kijka to mniej więcej połowa kroku.

Stawiamy kroki zaczynając od pięty, przez śródstopie, wybijając się z palców, dlatego buty muszą mieć odpowiednio elastyczną podeszwę.



Jak dobrać kijek?

Wysokość kijka powinna być tak dopasowana, aby przy trzymaniu go w oparciu o podłogę ręka była zgięta pod kątem 90 stopni. Kijki do nordic walking mogą mieć stałą lub regulowaną długość; składają się z rękojeści, paska (nazywanego rękawiczką), trzonka oraz groty.



Jak zacząć?

Krok 1

Zaczynamy bez kijków. Idziemy energicznie, stawiając długie kroki od pięty. Ramiona są rozluźnione, sylwetka wyprostowana, ramiona poruszają się swobodnie.

Krok 2

Idziemy, ciągnąc kijki za sobą. Plecy są wyprostowane. Dołączamy delikatne, swobodne wymachy ramion, jakbyśmy nie mieli zaczepionych w rękawiczkach kijków. Dłonie są otwarte, ręce wyprostowane w łokciach. Pilnujemy, aby ręce i nogi

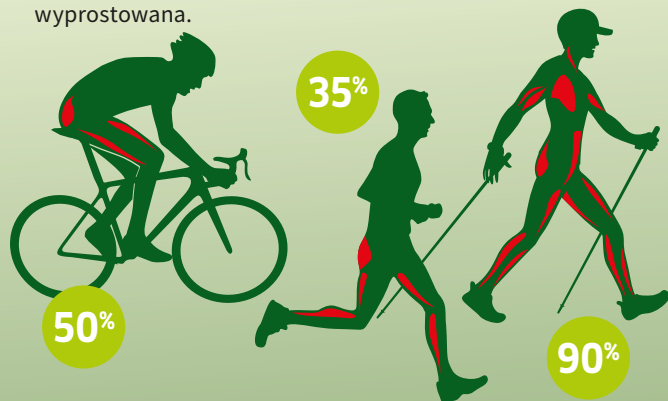
pracowały naprzemiennie. Łapiemy rytm. Maszerując w ten sposób pokonujemy dystans ok. 500 m.

Krok 3

Maszerując chwytamy rękojeść kijka i staramy się go wbić w podłogę, w kierunku do tyłu. Prosta ręka zamknięta na rękojeści przechodzi przez linię biodra, odpychamy się od podłoża, puszczone rękawy otwierając dłoń i przenosimy kij do przodu. Rękawiczka pozwala na powrotny ruch ręki z kijem bez konieczności trzymania rękojeści.

Przewaga marszu z kijami

Zwykły chód angażuje 35 proc. mięśni, zaś nordic walking – aż 90 proc. Właściwa technika chodu pozwala zmniejszyć obciążenie stawów o 30 proc. w porównaniu z joggingiem. Kijki pomagają utrzymać prawidłową postawę. Nordic walking angażuje mięśnie ramion, górnej i dolnej części pleców, także mięśnie klatki piersiowej i brzucha, co sprawia, że sylwetka jest bardziej wyprostowana.



W marszu z kijami najważniejsza jest dobra synchronizacja ruchów rąk i nóg



– mgr Przemysław Chrościcki, instruktor nordic walking, fizjoterapeuta w Centrum Diagnostyki i Fizjoterapii „Werandki” Uzdrowiska Nałęczów

>> cieszy się uznaniem, gdyż stanowi dostępną dla każdego, najbardziej naturalną i bezpieczną formę aktywności korzystnej dla zdrowia. Nie ma znaczenia to, gdzie się go uprawia. Z kijkami można maszerować nad morzem, w lesie, w górach.

„Technika marszu z kijami nie jest trudna, ale na początku zdarzają się błędy – wyjaśnia Przemysław Chrościcki. – Najważniejsza jest dobra synchronizacja ruchów rąk i nóg. Podczas marszu krok powinien być wydłużony, a ręce i nogi muszą pracować naprzemiennie”. Zbyt małe kroki i wystawianie do przodu ręki i nogi po tej samej stronie ciała to właśnie najczęściej popełniane błędy przez osoby zaczynające swoją przygodę z nordic walking. O nieprawidłowej technice marszu świadczą też ugięte ręce i trzymanie kijków przed sobą, wbijanie kijka trzonkiem do przodu, ugięcie rąk w łokciach podczas odpychania.

Kije w dłoń

Kijki do nordic walking mają specjalną konstrukcję. Są wykonane z aluminium, włókna szklanego lub węglowego; mają stałą lub regulowaną długość (teleskopowe, składane z 3 części, mają 52 cm długości i mieszczą się w walizce). Aby spróbować, czy w ogóle podoba nam się taka forma rekreacji, kijki można wypożyczyć. Później warto mieć własne. Należy je starannie dobrać, zwracając szczególną uwagę na dopasowanie długości kijki do wzrostu. Przyjmuje się, że kij ma odpowiednią długość, jeśli przy oparciu go o podłogę ręka jest ugięta w łokciu pod kątem prostym.

Ważne są też rodzaj rękojeści (np. z korka naturalnego) i paski. Paski przypominają rękawiczki i mogą mieć różne kształty i formy; powinny być regulowane, aby wygodnie dopasować je do dłoni i nadgarstka. To istotny element, bo przy prawidłowej technice marszu nie trzymamy kijki w dłoni cały czas, pozwalając, aby zawisł na pasku (patrz infografika na stronie 16).

Zwracamy również uwagę na buty. Powinny mieć elastyczną podeszwę z dobrą amortyzacją pięty. Takie obuwie daje komfort marszu i chroni stawy przed urazami. ●

Pakiet: Zdrowie Seniora

Pobyt przeznaczony dla osób, które chcą zregenerować siły oraz odzyskać sprawność fizyczną i psychiczną.

W cenie pakietu:

- **6 noclegów** lub więcej w wybranym obiekcie,
- 3 posiłki dziennie,
- **3 zabiegi na dobę** indywidualnie zlecone przez lekarza z szerokiej bazy zabiegów rehabilitacji ruchowej, fizyko- i balneoterapii (oprócz niedzieli i świąt),
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- codzienne wejście na basen Atrium (1 h na 1 dobę),
- wieczorki taneczne w Klubie Atrium,
- codzienna kuracja wodami leczniczymi w Pijalni Zdrojowej.



Cena
za dobę od:
125 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 81 50 16 027 (24h)

rezerwacje@zlun.pl

www.uzdrowisko-naleczow.pl



CHAOS W SERCU

Jak się leczyć, skoro nie obserwujemy żadnych objawów choroby? Tak dzieje się często w przypadku niemego klinicznie migotania przedsionków, groźnej arytmii serca, która zwiększa ryzyko udaru mózgu.

O tym, jak wykryć i leczyć migotanie przedsionków rozmawiamy z kardiolog **Anną Mazurkiewicz**, ordynatorem Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA.

Pani Doktor. Migotanie przedsionków (AF) jest najczęstszą arytmia serca. W jaki sposób dochodzi do zakłócenia rytmu serca?

Arytmia powstaje w wyniku chaotycznej aktywacji elektrycznej przedsionków, co wpływa na nieprawidłowy ich skurcz. Część krwi zalega wtedy w przedsionku, mogą powstać skrzepiny, które wypchnięte

z serca stanowią źródło zatorów obwodowych i dlatego konieczne jest leczenie przeciwkrzepliwe. Nieprawidłowej funkcji przedsionków towarzyszy niemierny rytm komór (najczęściej szybki), co może skutkować zmniejszeniem przepływu krwi i dostarczeniem niewystarczającej ilości tlenu do narządów.

I jak na ten chaos w sercu reaguje nasz organizm?

Bardzo różnie. Objawami migotania przedsionków może być uczucie kołatania serca czy zmniejszona tolerancja wysiłku (szybsze męczenie się). Mogą wystąpić mroczenia i zawroty głowy, uczucie osłabienia, nawet omdlenia, duszność, bóle w klatce piersiowej, poty. Do oceny nasilenia objawów służy 4-stopniowa

Jak wyjaśnia kardiolog Anna Mazurkiewicz z Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, arytmia powstaje w wyniku chaotycznej aktywacji elektrycznej przedsionków serca, co wpływa na nieprawidłowy ich skurcz.

skala EHRA (ang. European Heart Rhythm Association – Europejskie Stowarzyszenie Rytmu Serca). 1 stopień w tej skali oznacza brak objawów. Taka sytuacja zdarza się często – badania dowodzą, że jest to możliwe nawet w 20-95 proc. napadów migotania przedsionków. Mamy wtedy do czynienia z tzw. niemyim klinicznie migotaniem przedsionków. Stopień 4 w skali EHRA oznacza objawy uniemożliwiające normalne funkcjonowanie, a stopnie 2 i 3 stany pośrednie.

Bezobjawowa arytmia jest tak samo groźna jak ta, którą odczuwamy, dlatego ważne jest postawienie odpowiedniego rozpoznania. Migotanie przedsionków jest często wykrywane przypadkowo. Trzeba wiedzieć, że ryzyko wystąpienia tej arytmii wzrasta wraz z wiekiem. Zaleca się „przesiewowe” badanie tętna u wszystkich chorych po 65. roku życia. Również przy domowych pomiarach ciśnienia tętniczego krwi warto zwrócić uwagę, czy aparat nie wyświetla alertu arytmii – większość automatycznych ciśnieniomierzy posiada taką funkcję.

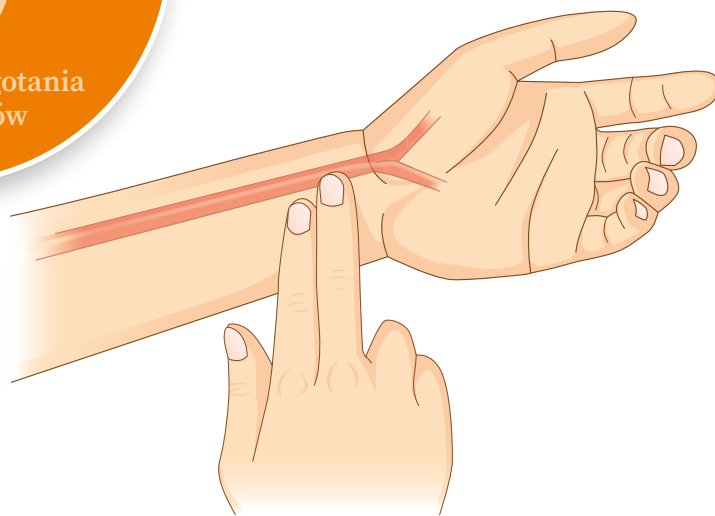
Czy w przypadku powtarzającego się komunikatu o arytmii podczas pomiaru ciśnienia trzeba skontaktować się z lekarzem?

Tak. Nie wolno tego lekceważyć. Celem potwierdzenia AF należy wykonać EKG. Jeżeli nie udaje się w ten sposób udokumentować arytmii, można wykonać przedłużone badanie EKG metodą Holtera dające ciągły, kilkudziesięciogodzinny zapis EKG.

U pacjentów, u których występuje duszność w trakcie wysiłków oraz u osób chcących uprawiać sport, warto wykonać próbę wysiłkową. Każde z tych badań jest dostępne w trakcie komercyjnego pobytu w naszym uzdrowisku w Konstancinie-Jeziornie oraz w Nałęczowie i Kamieniu Pomorskim.

Wspomniała Pani o sportowcach. Czy uprawianie sportu, zwłaszcza dyscyplin wytrzymałościowych, jak na przykład bieganie w maratonach, może wywoływać migotanie przedsionków?

Korzystny i niekorzystny wpływ uprawiania sportu na ryzyko migotania przedsionków zależy od indywidualnych predyspozycji oraz natężenia wysiłku fizycznego. Wskazany jest umiar. Wykazano, że u chorych uprawiających regularnie sporty wytrzymałościowe (np. bieganie długodystansowe) ryzyko wystąpienia migotania przedsionków jest większe. Ryzyko zmniejsza się natomiast wraz z wiekiem osób wyczynowo uprawiających sport, prawdopodobnie z powodu niższego występowania w tej grupie >>



Naucz się, jak poprawnie badać tętno

Fala tętna (pulsacyjny ruch tętnicy) to efekt rozprężenia się odkształcenia tętnicy, wywołanego wyrzutem krwi z serca. Zjawisko to można badać na różnych tętnicach, ale najpowszechniej bada się na tętnicy promieniowej. Badanie tętna można przeprowadzić samemu, może to wykonać inna osoba.

Przystępując do pomiaru tętna, najlepiej ułożyć 2 lub 3 palce (drugi, trzeci i czwarty) w niewielkim dołku na dalszym końcu przedramienia (powyżej kciuka), gdzie przebiega tętnica promieniowa. Siła ucisku powinna być niewielka. Pod palcami wyczuwa się falę tętna zwaną też często pulsem. Należy policzyć, ile takich uderzeń czujemy w ciągu 30 sekund. Liczbę mnożymy przez 2 i uzyskujemy częstość tętna na minutę. Prawidłowe tętno powinno być miarowe. Do zbadania tętna można też użyć aplikacji zainstalowanej w smartfonie.

Źródło: <http://arytmiagroziudarem.pl/>

GROŹNA ARYTMIA

Migotanie przedsionków (ang. atrial fibrillation – AF) to jedna z postaci arytmii, która wiąże się z zaburzeniem rytmu serca, polegającym na bardzo szybkiej (350-600/min), nieskoordynowanej czynności przedsionków, które praktycznie nie kurczą się. Czynność komór jest wolniejsza i niemiaraowa, czasem jednak przyspieszona, np. do 150/min. Co jeszcze warto wiedzieć?

- ▶ Starszy wiek jest najważniejszym czynnikiem ryzyka migotania przedsionków. Podczas gdy w populacji ogólnej częstość jego występowania wynosi ok. 1 proc., to wśród osób po 65. roku życia odsetek ten wynosi 4 proc., a po 80. roku życia – 10 proc.
- ▶ W grupie osób z AF występuje zwiększona śmiertelność, zwłaszcza z przyczyn sercowo-naczyniowych (nagłe zgony i zgony z powodu niewydolności serca) lub w wyniku udaru mózgu.
- ▶ Migotanie przedsionków jest przyczyną 20-30 proc. wszystkich udarów mózgu. U coraz większej liczby pacjentów z udarem mózgu rozpoznaje się nieme klinicznie napadowe AF.
- ▶ Corocznie do szpitala trafia 10-40 proc. pacjentów z AF.
- ▶ U chorych z migotaniem przedsionków występują różne objawy, które oznaczają pogorszenie jakości życia, takie jak osłabienie, kołatanie serca, duszność, ucisk w klatce piersiowej, zaburzenia snu, obniżony nastrój.

Źródło: <https://www.ptkardio.pl/>

» tradycyjnych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, jak otyłość, nieprawidłowa dieta czy nadmierne spożycie alkoholu. Zaleca się, by sportowcy amatorzy, zanim zaczną ćwiczyć intensywnie – zadbali o wykonanie podstawowych badań krwi (w tym: morfologii, poziomu elektrolitów, parametrów nerkowych, TSH) oraz badania EKG, Holter-EKG i echo serca. U każdego sportowca z migotaniem przedsionków należy oceniać częstość rytmu komór podczas wysiłku fizycznego i stosować odpowiednie leczenie celem kontroli tej częstości.

Jakie są czynniki ryzyka AF? Które z nich możemy modyfikować? Czy migotanie przedsionków pojawia się nagle, czy „pracujemy” na nie w ciągu naszego życia?

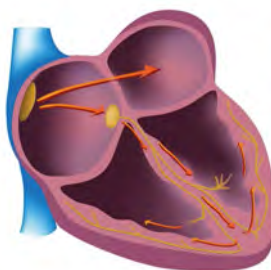
Do czynników ryzyka wystąpienia AF należą: wiek, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność serca, wady zastawkowe (głównie zastawki mitralnej), choroby mięśnia serca, wrodzone wady serca, przebyte operacje serca, choroby płuc, nadciśnienie tarczycy, przewlekła choroba nerek, cukrzyca, zaburzenia oddychania podczas snu, uwarunkowania genetyczne, ale również stres, sport wyczynowy, otyłość, picie napojów energetycznych, nadmierne spo-

życie alkoholu, herbaty (czarnej, zielonej, czerwonej, białej) oraz kawy. Co ciekawe, obserwacje dowodzą, że niewielka ilość kawy nie zwiększa, a może nawet zmniejszyć częstość AF.

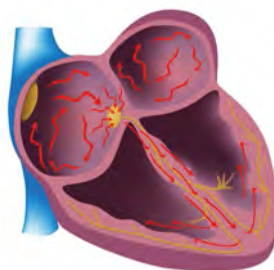
Jak widać czynników sprzyjających występowaniu migotania przedsionków jest dużo, na szczęście wiele z nich można modyfikować. Przyjmuje się, że powiązane ze sobą otyłość i nadciśnienie są przyczynami 40 proc. przypadków migotania przedsionków

AKTYWACJA ELEKTRYCZNA PRZEDSIONKÓW

PRAWIDŁOWA



MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW





w populacji ogólnej. Wykazano, że ze wzrostem BMI (ang. Body Mass Index – wskaźnik masy ciała) o każdą jednostkę powyżej 25, ryzyko AF rośnie o 3-8 proc.

Jak przebiega postępowanie u chorych z migotaniem przedsionków?

Po rozpoznaniu AF należy wdrożyć leczenie. Na podstawie indywidualnie ocenionej skali ryzyka wystąpienia udaru oraz krwawienia stosuje się odpowiednie leczenie przeciwkrzepliwe. W leczeniu samego migotania przedsionków można rozważyć dwie strategie: kontrolę częstości rytmu serca (i wówczas u chorych z migotaniem przedsionków zwalnimy jedynie częstość rytmu serca) lub kontrolę rodzaju rytmu serca (staramy się umiarkować arytmie, czyli przywrócić prawidłowy rytm zatokowy). Oczywiście, sposób postępowania zależy od stanu klinicznego pacjenta, wieku, chorób współistniejących, tolerancji arytmii przez pacjenta.

U chorych z migotaniem przedsionków w przywracaniu rytmu zatokowego mamy do dyspozycji wiele leków stosowanych zarówno doustnie, jak i dożylnie (tzw. kardiowersja farmakologiczna). Przy braku powodzenia tego leczenia, po uprzednim odpowiednim przygotowaniu, można wykonać kardiowersję elektryczną. U pacjentów z objawowymi nawrotami migotania przedsionków należy rozważyć ablację (leczenie inwazyjne) podłoża arytmii.

W jaki sposób sami możemy wpływać na przebieg choroby?

Ważną rolę w zmniejszeniu ilości nawrotów arytmii pełni utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu i magnezu we krwi. Niezbędne jest modyfikowanie stylu życia – utrata masy ciała, ograniczenie picia alkoholu, dużej ilości kawy i herbaty, umiarkowana, regularna aktywność fizyczna, leczenie chorób współistniejących (m.in. nadciśnienia tętniczego, chorób tarczycy). Niestety, nieprzestrzeganie tych zaleceń zwiększa ryzyko arytmii oraz prowadzi do jej powikłań: obniżenia jakości życia, licznych hospitalizacji, udarów mózgu, otępienia i niewydolności serca, a nawet zgonu. ●

Więcej informacji można znaleźć na stronie prowadzonej przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne
<http://arytmiagroziudarem.pl/>.

Pakiet: Kardiologiczny

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** w Sanatorium „Dąbrówka”,
- pełne wyżywienie (śniadanie, obiad i kolacja),
- **diagnostyka kardiologiczna:** EKG, pomiar ciśnienia tętniczego, echo serca, test wysiłkowy,
- **18 zabiegów leczniczych** z szerokiej palety zabiegów przyrodoleczniczych,
- konsultacja lekarska,
- całodobowa opieka medyczna,
- **„Borowinowa Kuracja Uzdrowska”** – 5 zabiegów, w celu przedłużenia kuracji borowinowej w domu,
- dostęp do internetu Wi-Fi,
- kijki do nordic walking,
- darmowy parking.



Cena pakietu od:
763 zł
 za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 91 38 25 043

rezerwacja@uzdrowisko-kamienpomorski.pl

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl



miednicę czy słabe mięśnie brzucha. Ból najczęściej promieniuje na pośladki, czasem kierując się do pachwiny. Przyczyną opisanego przez Panią bólu może być również podrażnienie rejonu środkowych pleców, tzw. przejścia piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa, czyli stawów międzywyrostkowych, więzadeł nadkolcowych i międzykolcowych kręgosłupa oraz mięśni grzbietu. Takie podrażnienie daje podobne objawy w postaci promieniowania bólu na dole pleców.

● Każdy ból powinien być sygnałem alarmowym, ponieważ organizm informuje nas o konieczności poprawienia kondycji naszego narządu ruchu. Stosowanie w ramach samoleczenia dostępnych bez recepty leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych w większości przypadków nie przynosi żadnych efektów, ponieważ mamy do czynienia z czynnościową, a nie zapalną zmianą stanu tkanki.

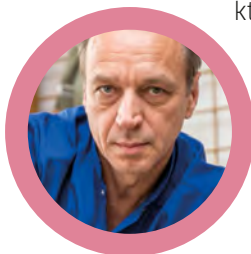
● W Pani przypadku warto skonsultować się z fizjoterapeutą w czasie wizyt ambulatoryjnych w miejscu zamieszkania lub na przykład podczas pobytu leczniczego lub rehabilitacyjnego w uzdrowisku. Zastosowane metody zależą od indywidualnego problemu, z jakim ma do czynienia fizjoterapeuta, od jego wiedzy i umiejętności oraz dostępu do sprzętu rehabilitacyjnego i urządzeń fizjoterapeutycznych. Przykładowe „narzędzia” fizjoterapeuty w przypadku bólu pleców to mobilizacja stawów kręgosłupa, rolowanie skóry, ugniatanie punktów maksymalnie bolesnych, mobilizacja tkanki miękkiej, poizometryczna relaksacja mięśni. Ważne jest też nauczenie pacjenta samodzielnej pracy ze sobą, czyli autoterapii. Chodzi o poznanie własnego ciała i opanowanie takich metod, ćwiczeń i pozycji, które odciążają kręgosłup i relaksują, dając ulgę w bólu oraz wzmacniają mięśnie.

UCIAŻLIWY BÓL PLECÓW

„Od kilkunastu dni silnie bołą mnie plecy w dolnej części kręgosłupa. Kupione w aptece leki przeciwbólowe nie pomagają. Czy są jakieś ćwiczenia, które szybko mogłyby mi przynieść ulgę?” – pyta pani Kazimiera R., księgowa z Rybnika.

Odpowiedź poprosiliśmy **Andrzeja Szajnę**, magistra rehabilitacji ruchowej z Centrum Lecznictwa Uzdrowskiego Uzdrowiska Iwonicz SA.

● Najczęstszym powodem dolegliwości w odcinku krzyżowo-lędźwiowym jest bolesność górnego odcinka stawu krzyżowo-biodrowego, a dokładnie mówiąc podrażnienie więzadeł biodrowo-lędźwiowych. Problem ten wywoływany jest przez wiele czynników, np. długotrwałe siedzenie, częste skłony, zespół nadruchości rejonu krzyżowo-biodrowego, wady rozwojowe, brak równowagi mięśniowej mięśni stabilizujących



● I jeszcze uwaga generalna. Każdy z nas powinien dbać o kręgosłup wiedząc, że:

- najbardziej go obciążamy w nieruchomej pozycji siedzącej,
- spacerując chronimy kręgosłup, ponieważ obciążenie dysków ciągle się zmienia,
- pozycja skłonu japońskiego (patrz ramka obok) chroni dolne dyski odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
- mocne mięśnie brzucha chronią kręgosłup przed przeciążeniem,
- ważna jest utrzymana w normie długość mięśni. ●

SKŁON JAPOŃSKI

Bólwi pleców najlepiej przeciwdziałać, ale dzięki prostej gimnastyce można złagodzić dolegliwości, jeśli się pojawią. Jednym z rekomendowanych ćwiczeń jest skłon japoński.

WERSJA I

Pozycją wyjściową jest pozycja na czworakach. Ręce przesuwamy do przodu – tak aby znajdowały się przed ciałem. Ćwiczenie polega na tym, aby nie odrywając ani nie przesuwając dłoni, usiąść na piętach, pozostawiając ręce jak najdalej przed sobą. W tej pozycji rozluźniamy mięśnie i wytrzymujemy przynajmniej 30 sekund. Ćwiczenie należy powtórzyć 4-5 razy.



WERSJA II

Siadamy na piętach, ustawiając kolana szerzej niż barki. Wyciągamy ramiona jak najdalej do przodu zbliżając klatkę piersiową do podłoża na tyle, ile jesteśmy w stanie. Czoło opieramy o podłoże. Kiedy poczujemy, że nie jesteśmy w stanie wyciągnąć się dalej w przód, rozluźniamy się na moment i zamykamy oczy. Robimy głęboki wydech. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.

OD REDAKCJI > Publikowane przez nas artykuły o tematyce medycznej skłaniają naszych Czytelników do coraz częstszego zadawania pytań. To znakomita forma uczestnictwa we współredagowaniu Magazynu „Nasze Zdroje”. Pytania do lekarzy i fizjoterapeutów można przysłać zwykłą pocztą na adres Redakcji „Nasze Zdroje” lub drogą mailową bezpośrednio do redaktor naczelnej (patrz str. 2). Na wybrane pytania będziemy odpowiadać w kolejnych wydaniach.

Pakiet: Neuro

Rehabilitacja neurologiczna dla pacjentów po udarach niedokrwiennych mózgu i tzw. „wylewach”, urazach czaszkowo-mózgowych, z przewlekłymi schorzeniami neurologicznymi.

W cenie pakietu:

- **7 noclegów** w Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- 3 posiłki dziennie,
- wstępne badanie lekarza specjalisty neurologii lub rehabilitacji,
- **usprawnianie** przez 6 dni w tygodniu,
- **indywidualnie dobrana rehabilitacja:** terapia (neuro)psychologiczna lub terapia zajęciowa lub terapia ręki lub terapia (neuro)logopedyczna,
- całodobowa opieka pielęgniarska.



Cena pakietu od:

1449 zł
za osobę



INFORMACJE • REZERWACJE • SPRZEDAŻ

tel. +48 22 484 28 78

lub +48 22 484 28 88

rezerwacje@uzdrowisko-konstancin.pl

www.uzdrowisko-konstancin.pl

Konfrontacja z diagnozą o cztero kończynowym porażeniu jest trudna dla każdego, a szczególnie dla aktywnego sportowca, legendy polskiego kolarstwa, który jeszcze kilka miesięcy temu był w czołówce peletonu i walczył w wyścigu o zwycięstwo w grupie weteranów.

Neurorehabilitacja oznacza dla pacjenta ciężkie, mozolne ćwiczenia, często nie przynoszące natychmiastowych efektów.



Każdy dzień

REHABILITACJI

jest **NOWYM WYZWANIEM**

W takiej sytuacji jest 73-letni **Ryszard Szurkowski**, dwukrotny wicemistrz olimpijski i trzykrotny mistrz świata w kolarstwie szosowym. Na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrowiska Konstancin-Zdrój SA przechodzi właśnie kolejny etap leczenia i rehabilitacji neurologicznej po urazach, jakich doznał w czasie wypadku na trasie.

Dramat na trasie wyścigu

Ryszard Szurkowski doskonale pamięta szczegóły tej gigantycznej kraksy, która wydarzyła się podczas jednodniowego wyścigu w Kolonii 10 czerwca 2018 roku. Startował wraz z przyjaciółmi w grupie 60+. Jak zwykle, wszyscy występowali w czarnych strojach z napisem na koszulkach TEAM Szurkowski. Po raz

kolejny opowiada, jak doszło do wypadku: „To było kilka kilometrów przed metą. Szeroka ulica i niesamowite tempo. Zbliżaliśmy się do wysepki. Większość kolarzy jechała prawą stroną, ale dwóch przede mną chciało prawdopodobnie ominąć wysepkę z lewej. Nagle leżeli obydwoj. Kraksa. Przeleciałem nad kierownicą uderzając twarzą w asfalt. Kolejni kolarze wpadali na mnie. Słyszałem szczęk rowerów, krzyki i sygnał karetki”.

Po wypadku Szurkowski jest w stanie krytycznym. Od razu trafia na stół operacyjny. Przeprowadzona zostaje pierwsza operacja kręgosłupa, kolejnego dnia druga. Po tygodniu następuje rekonstrukcja zmasakrowanej twarzy. Lekarze nie zostawiają złudzeń: uraz rdzenia kręgowego spowodował paraliż czterech

W Uzdrawisku Konstancin-Zdrój kompleksowa neurorehabilitacja prowadzona jest przez zespół terapeutyczny, a dla każdego pacjenta opracowuje się indywidualny plan rehabilitacji i wyznacza konkretne cele terapeutyczne.

kończyn. Pacjenta czeka długa rehabilitacja. O rokowania nie chcą się wypowiadać.

Team Szurkowskiego

Kiedy po dwóch miesiącach spędzonych w klinikach w Niemczech, Ryszard Szurkowski wraca do Polski, aby kontynuować rehabilitację, po raz kolejny sprawdza się jego zespół. Już wiadomo, że leczenie będzie kosztowne. Stowarzyszenie Lions Club Poznań 1990 zakłada dla Szurkowskiego konto i rozpoczyna zbiórkę pieniędzy. „Ryszard jest naszym wielkim przyjacielem i przyjacielem wszystkich Polaków, dlatego będziemy go wspierać i pomagać w trudnej i długiej rehabilitacji” – podkreśla **Krzysztof Robiński**, prezydent Stowarzyszenia. Natychmiast reagują media. W styczniu 2019 roku do akcji włącza się dodatkowo Fundacja Votum, która apeluje o oddawanie 1 proc. podatku na zakup wózka inwalidzkiego dla Szurkowskiego. Cały czas organizowane są licytacje i akcje charytatywne: koncerty, występy, wyścigi, których celem jest zbiórka środków na innowacyjną rehabilitację.

Iwona Arkuszewska-Szurkowska, żona sportowca, uruchamia wszystkie możliwe kontakty, aby zapewnić mu jak najlepsze warunki i dostęp do czołowych specjalistów w zakresie rehabilitacji neurologicznej. „Staram się nie patrzeć wstecz – mówi Iwona Arkuszewska-Szurkowska. – Razem z mężem musimy przyzwyczać się do nowej sytuacji i zrobić wszystko, co w naszej mocy, żeby życie wróciło do normy”.

Neurorehabilitacja: kompleksowe podejście

W Uzdrawisku Konstancin-Zdrój kompleksowa neurorehabilitacja prowadzona jest przez zespół terapeutyczny, w skład którego wchodzi lekarze neurologi, specjaliści rehabilitacji medycznej, fizjoterapeuci, psycholog, logopeda, terapeuci zajęciowi, opiekunowie pacjenta i pielęgniarki. Dla każdego pacjenta

opracowuje się indywidualny plan rehabilitacji i wyznacza cele terapeutyczne. Specjaliści stale wymieniają się informacjami i oceniają postępy rehabilitacji.

Taką kompleksową opieką zespołu terapeutycznego objęty jest również Ryszard Szurkowski. „Pan Szurkowski jest wyjątkowym pacjentem – mówi **dr n. med. Grzegorz Chabik**, ordynator Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala Rehabilitacyjnego Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA. – Jest tytanem pracy, bardzo zorientowanym na konkretne cele. Odbywa codzienne wielogodzinne sesje ćwiczeń usprawniających, w tym sesje terapii indywidualnej, poruszania się w egzoszkielecie, terapii ręki oraz terapii zajęciowej”.



Pan Szurkowski jest wyjątkowym pacjentem, każdego dnia podejmuje nowe wyzwania i coraz wyżej stawia sobie poprzeczkę w walce o powrót do sprawności

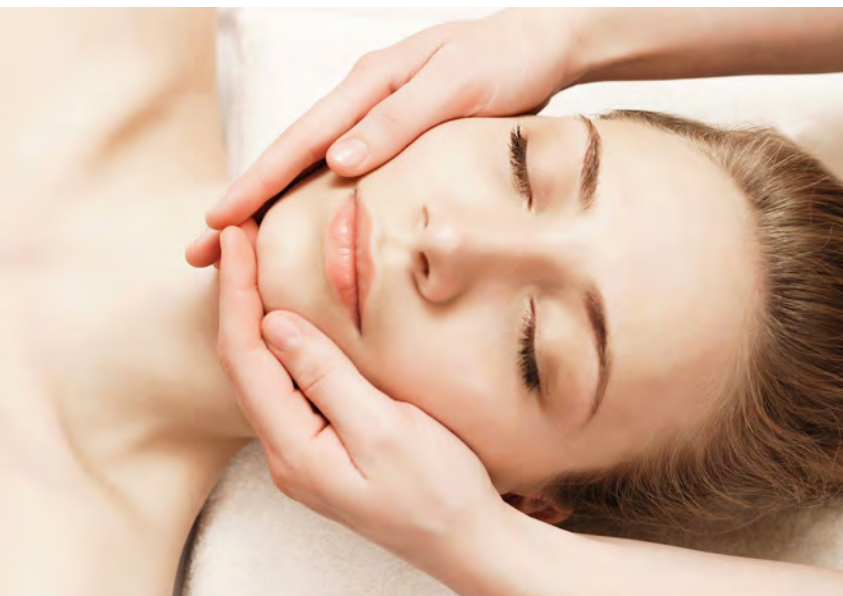
– dr n. med. Grzegorz Chabik, ordynator
Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej Szpitala
Rehabilitacyjnego Uzdrawiska Konstancin-Zdrój SA

Neurorehabilitacja oznacza ciężkie, mozolne ćwiczenia, często nie przynoszące natychmiastowych efektów. „Pan Ryszard ma tego świadomość, przy tym nigdy nie narzeka, każdego dnia podejmuje nowe wyzwania i coraz wyżej stawia sobie poprzeczkę w walce o powrót do sprawności” – podkreśla Grzegorz Chabik.

Nie poddaję się

„Cały czas ciężko pracuję. Każdy kolejny dzień rehabilitacji jest nowym wyzwaniem. Ruszam już trochę rękoma, choć lepiej prawą. Gorzej z nogami, dopiero zaczynam ruszać palcami u stóp. Jest lepiej, bo przez pierwsze dwa miesiące po wypadku w ogóle niczym nie mogłem poruszyć” – mówi Ryszard Szurkowski. Każde ćwiczenie to dla niego ogromny wysiłek. „Nie jestem w stanie stanąć na własnych nogach, tracę równowagę, głowa leci na boki. Próbuje siedzieć – opowiada. – W pionizatorze po kilkunastu sekundach pot leje się ze mnie strumieniami. A przecież tylko stoję trzymany przez urządzenie”.

Ryszard Szurkowski powoli oswaja się z myślą, że rehabilitacja będzie długim procesem. „Nikt nie wie, jak długo to potrwa, zwłaszcza w moim wieku, ale jestem zmotywowany, nie poddaję się” – podkreśla. ●



MŁODSZY na WYGLĄD WIOSNĘ

Każda kobieta ma własne rytuały związane z pielęgnacją skóry. Czasami warto je trochę zmienić, inspirując się radami profesjonalistów. Wiosna to dobra okazja, aby odmłodzić wygląd za pomocą prostego masażu twarzy.

Jednym z zaleceń kosmologów dla normalnej, zdrowej skóry jest codzienny masaż twarzy. Wybór rodzaju, techniki, zakresu i czasu trwania zabiegu zależy tylko od nas. Ważne, aby masować twarz regularnie, przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Delikatne gładzenie, oklepywanie, podszczyptywanie, uciskanie, ugniatanie, spacerowanie opuszkami palców po skórze – każdy rodzaj dotyku pobudza mikrokrążenie, ułatwia przepływ limfy, likwiduje obrzęki. Pobudzona skóra jest lepiej odżywiona, bo łatwiej przyjmuje składniki zawarte w kremie czy serum. Twarz wyglą-



da młodziej i poprawia się koloryt skóry. Sam masaż relaksuje i usuwa napięcie. Podczas masowania należy dbać o to, aby nie doprowadzać do nadmiernego rozciągania skóry.

Jak powstają zmarszczki?

Pojawianie się na twarzy zmarszczek jest wynikiem ścięczenia i wysuszenia skóry oraz zmian w jej elastyczności, starzenia się tkanki mięśniowej mięśni mimicznych oraz przemieszczania się i zmian wewnątrz tkanki tłuszczowej. W zależności od głębokości, specjaliści medycyny estetycznej różnicują zmarszczki na drobne i bruzdy. Drobne zmarszczki początkowo są pojedyncze i dyskretne, a z czasem liczne i wielokierunkowe. Często są konsekwencją powtarzających się skurczów mięśni mimicznych (np. „kurcze łapki” w kąciakach oczu).

Mięśnie mimiczne związane są z ruchomością skóry i odpowiadają za mruganie, otwieranie lub przesuwanie szpary ust, ruchy policzków, współuczestniczą w wytwarzaniu dźwięków, gwizdaniu czy śpiewie. Zwykle są przyczepione bezpośrednio do skóry lub błony śluzowej i kurcząc się, poruszają skórę.

Kiedy głębokość zmarszczki sięga skóry właściwej, staje się bruzdą. W niektórych miejscach skóra twarzy wraz z wiekiem wydaje się luźna, jakby było jej za dużo. Tak dzieje się np. w obrębie górnych powiek, gdzie tworzą się fałdy.

Zasady przy masażu skóry twarzy i szyi

Jest wiele zasad związanych z masowaniem twarzy dla uzyskania efektu odmłodzenia (patrz rysunek). Przy masażu szyi palce lub całe dłonie kładziemy na dolnej części szyi i przesuwamy je ku górze. Dla poprawienia konturu twarzy masujemy okolice brody; układamy palce po obu stronach dolnej szczęki i przesuwamy je w kierunku dolnej części ucha, a potem – od brody do dolnej części ucha. Aby wzmocnić skórę wokół oczu, palce wskazujące kładziemy po obu stronach nosa i przesuwamy je łagodnie w górę do skroni. ●

Typowe kierunki masażu anti-aging to ruch od nasady skrzydełek nosa, przez kości policzkowe do skroni; od kąciaków ust, pod kośćmi policzkowymi do linii włosów tuż nad uszami; od brody, przez kości policzkowe do uszu.

Kosmetyki

Zielona Herbata, krem nawilżający do twarzy, 60 g, SPA Nałęczów



Nowość

HERBATA W AKCJI

Esencja zielonej herbaty działa antyoksydacyjne, opóźniając oznaki starzenia, łagodzi stany zapalne i podrażnienia. Po aplikacji kremu skóra jest odpowiednio nawilżona, ujędrniona i wygładzona.

Intensywnie nawilżający krem wzmacniający z wodą termalną z Iwonicza-Zdroju, dla każdego rodzaju skóry odwodnionej, 50 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowsko Iwonicz



INTENSYWNE NAWILŻENIE

Wielozadaniowy krem do codziennej pielęgnacji skóry, rekomendowany zwłaszcza dla skóry suchej i odwodnionej, skłonnej do podrażnień i przyspieszonego starzenia. Woda termalna pobudza procesy metaboliczne, a kompleksowe nawilżanie wzmacnia efekt ochronny witaminy E oraz ekstraktu z białej herbaty i owoców z dzikiej róży.

Srebrna Perła z drobkami srebra, krem do twarzy, 60 g, Spa Nałęczów



Nowość

SREBRZYSTY DOTYK

Krem o lekkiej konsystencji, który może być stosowany pod makijaż. Zapobiega stanom zapalnym i podrażnieniom, odżywia i chroni skórę przed nadmierną pigmentacją. Działa ściągająco. Reguluje, matuje i nawilża. Odpowiedni także do skóry tojotokowej. Opóźnia pierwsze procesy starzenia.

Zabiegi



UJĘDRNIAJĄCA CIAŁO KARBOKSYTERAPIA

Dwutlenek węgla wykorzystywany jest w kosmetologii od dawna. Jednak dopiero niedawno powstały urządzenia umożliwiające bezpieczne i precyzyjne wstrzykiwanie gazu do płytkich warstw skóry. Tam wywołuje silne rozszerzenie drobnych naczyń krwionośnych, co poprawia odżywienie i dotlenienie komórek oraz stymuluje procesy regeneracji. Pobudzone jest wytwarzanie nowych naczynek włosowatych poprawiających mikrokrążenie. W czasie zabiegu stymulowane są także włókna kolagenowe i produkcja elastyny w skórze właściwej. W efekcie skóra wygładza się i staje się bardziej sprężysta. Zabieg redukuje ilość komórek tłuszczowych, a także poprawia elastyczność tkanki łącznej likwidując cellulit.



Ekspert: **Agnieszka ZAJLICH** specjalistka kosmetolog, EVA Park Life & Spa, Uzdrowsko Konstancin-Zdrój SA

Rekomendacje: utrata objętości i jędrności skóry, brak napięcia i elastyczności skóry, nadmiar tkanki tłuszczowej, blizny, cellulit, rozstępy; w zależności od okolicy wykonywania zabiegu i celu kuracji stosuje się serię 6-10 zabiegów (dwa razy w tygodniu).



KAWOWY PEELING WYSZCZUPLA

Użyty w czasie zabiegu Coffee spa peeling kawowy usuwa martwe komórki, pobudza krążenie krwi i limfy, wpływa na zmniejszenie cellulitu, wygładza i ujędrnia skórę ud i pośladków oraz przygotowuje ciało na lepsze wchłonięcie kosmetyków nawilżających. Kofeina jako doskonałe źródło przeciwutleniaczy opóźnia procesy starzenia się skóry, chroni ją przed działaniem wolnych rodników, przeciwdziała przebarwieniom, poprawia koloryt skóry.



Ekspert: **Joanna Sajdak** specjalistka odnowy biologicznej, Centrum Spa, Uzdrowsko Iwonicz SA

Rekomendacje: nadmiar tkanki tłuszczowej, cellulit, utrata jędrności skóry, zmiany skóry związane z wiekiem, skóra szara, niedotleniona; dla podtrzymania efektu po 2-3 dniach warto poddać się relaksującemu masażowi ciała, który wzmocni procesy odnowy komórkowej.



Pobrana z odwiertu solanka trafia bezpośrednio do podgrzewanych panwi, gdzie jest odparowywana.



WSPÓŁCZESNA MANUFAKTURA W LUBATÓWCE

Tradycje warzenia soli w Iwoniczu-Zdroju sięgają XIX wieku. Stare warzelnie ostatecznie zamknięto w uzdrowisku w latach 90. ubiegłego wieku, a produkcję przeniesiono do nieodległej Lubatówki. To tam, w Zakładzie Produkcji Zdrojowej Uzdrowiska Iwonick SA, jest obecnie wytwarzana znana na całym świecie lecznicza sól jodobromowa iwonicka.

Jak wynika z historycznych zapisów, sól zaczęto odparowywać w Iwoniczu-Zdroju w 1867 roku. Produkowano jej wtedy ok. 40 kg dziennie, a jej właściwości doceniano w Wiedniu, Odessie, Kijowie, Wilnie, Moskwie. Obecnie wytwarza się jej znacznie więcej, ale stare metody warzenia sprzed 150 lat pozostały, bo gwarantują zachowanie cennych właściwości i długotrwałej wartości leczniczej soli iwonickiej. Dlatego zakład w Lubatówce przypomina dawną manufakturę: pobrana z odwiertu solanka trafia do podgrzewanych panwi, gdzie jest

odparowywana. To proces ciągły. Solankę uzupełnia się co dwie godziny, a raz na dobę wybiera skryształizowaną sól z panwi. Aby otrzymać 1 kg soli, trzeba odparować ok. 60 litrów solanki.

Po odparowaniu i wysuszeniu sól iwonicka przypomina gruby piasek o barwie kości słoniowej. W tej postaci może już być wykorzystana do dalszego przetworzenia, na przykład jako składnik kosmetyków do pielęgnacji ciała. Dalsza część produkcji, czyli ważenie i pakowanie gotowych wyrobów odbywa się ręcznie.

Do produkcji soli wykorzystywana jest woda z od-



Ważenie i pakowanie soli iwoniczkiej odbywa się ręcznie.



Warzenie soli jest procesem ciągłym. Aby uzyskać 1 kg soli, trzeba odparować ok. 60 litrów solanki.

Raz na dobę skryształowaną sól wybiera się z panwi.



Do produkcji soli wykorzystywana jest woda pobierana z odwiertów Lubatówka 12 i Lubatówka 14.

wiertów Lubatówka 12 i Lubatówka 14, znajdujących się w bezpośrednim sąsiedztwie Zakładu Produkcji Zdrojowej. Z pierwszego odwiertu pobierana jest mineralna woda lecznicza, swoista – jej fachowa nazwa to 2,0 % woda chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, jodkowa, termalna. Z drugiego odwiertu też uzyskuje się mineralną wodę leczniczą, swoistą, o podobnym składzie – to 1,9 % woda chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowa, jodkowa, termalna. ●

Zdjęcia: Maciej Brzana, archiwum Uzdrowiska Iwonicz SA

KURACJA SPA



RELAKS POD PRYSZNICEM

Kojąco-nawilżający żel z mikroelementami z soli iwoniczkiej. Myje wzmacniając jednocześnie naturalną barierę hydrolipidową skóry. Relaksuje i odświeża. Łagodny zapach daje uczucie komfortu i odprężenia.

Żel pod prysznic kojąco-nawilżający z solą iwoniczką, 200 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz

ŁAGODNE ŚCIERANIE

Peeling z drobno mieloną solą iwoniczką. Oczyszcza i wygładza naskórek, pobudza mikrokrążenie i ułatwia odnowę skóry. Olej słonecznikowy i wosk pszczeni natłuszczają naskórek nie dopuszczając do jego wysuszenia.

Peeling do ciała z solą iwoniczką, 280 g, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz



WSPARCIE DLA SKÓRY

Delikatnie natłuszczający i nawilżający balsam z solą iwoniczką, naturalną kofeiną z guarany i olejem słonecznikowym. Polecany szczególnie w trakcie i po kuracji odchudzającej oraz po kąpieli lub opalaniu. Łagodzi podrażnienia, zwiększa napięcie skóry.

Balsam do ciała ujędrniająco-nawilżający z solą iwoniczką, 200 ml, „Iwoniczanka”, Uzdrowisko Iwonicz



TROSKA O CZYSTE POWIETRZE

Mieszkaś w dużym mieście i wybierasz się do uzdrowiska?
Wreszcie oddetchniesz czystszym powietrzem.

Największym problemem, zwłaszcza w dużych miastach, jest zła jakość powietrza. Nie chodzi tylko o smog wywołany przez tzw. niską emisję z domowych pieców grzewczych i lokalnych kotłowni węglowych, który jest szczególnie dotkliwy w jesienno-zimowym sezonie grzewczym. Drugą przyczyną rosną-

cego zagrożenia jest zanieczyszczenie powietrza emitowane przez transport samochodowy. Strefy A w uzdrowiskach, z terenami parków zdrojowych i obiektami sanatoryjnymi, są szczególnie chronione przed emisją z obcych źródeł.

Stosowanie przez uzdrowiska terminu przyrodolecznictwo zobowiązuje. Wykorzystanie w leczeniu metod

opartych na działaniu czynników występujących w przyrodzie (klimatu, powietrza czy wody) wymaga troski o zachowanie naturalnych walorów środowiska. To jedno z zadań lokalnych władz samorządowych. I wszystkie gminy, w których działają uzdrowiska Grupy Uzdrowisk Polskich, starają się z niego wywiązywać. Co konkretnie robią? Oto nasza sonda. ●

UNOWOCZEŚNIAMY UZDROWISKO

**Mówi Witold Kocaj, burmistrz
Iwonicza-Zdroju:**

Każda gmina uzdrowiskowa jest zobligowana do szczególnej dbałości o dobry stan powietrza. Gmina Iwonicz-Zdrój wdraża Plan Gospodarki Niskoemisyjnej, który zmierza do ograniczenia emisji substancji szkodliwych do atmosfery. Samorząd aplikował także o dofinansowanie do wymiany kotłów, zakupu pomp ciepła i ogniw fotowoltaicznych dla mieszkańców. Wykonano termomodernizację budynków użyteczności publicznej oraz modernizację kotłowni, prowadzono akcje informacyjne na temat właściwego spalania paliw stałych. Gmina Iwonicz-Zdrój jako jedna z pierwszych na Podkarpaciu zamontowała fotowoltaiczne oświetlenie drogowe.

Uzdrowisko Iwonicz-Zdrój jest marką budowaną konsekwentnie od wielu lat. Sanatoria stale się rozwijają, podnosząc standardy leczenia i odpoczynku. Jednocześnie są największymi pracodawcami dla mieszkańców gminy. Wpływy z opłat uzdrowiskowych sięgające kwoty 1-1,5 miliona zł rocznie to jedna z ważniejszych pozycji budżetowych, przeznaczana w dużej mierze na realizację niezbędnych inwestycji infrastruktury uzdrowiska. Budujemy nowe siłownie, łaźnie solankowe, ścieżki spacerowe, a w tym roku do użytku zostanie oddany odkryty basen miejski.



TURYSTYKA ZDROWOTNA TO PRZYSZŁOŚĆ

**Opinia burmistrza Nałęczowa
Wiesława Pardyki:**

Za jakość powietrza odpowiadamy wszyscy. Od stycznia 2019 roku na terenie Parku Zdrojowego działa stacja monitorująca, która umożliwi bieżącą weryfikację danych o jakości powietrza w uzdrowisku. Krokiem milowym, o który walczymy, będzie budowa obwodnicy Nałęczowa. Aby wyprowadzić ruch samochodowy z miasta, planujemy też wybudowanie dla gości uzdrowiska przyjaznych parkingów na obrzeżach Nałęczowa. Jeśli pojawi się taka możliwość, na pewno po raz kolejny będziemy realizować program ekoenergii, również z opcją fotowoltaiki, tak aby na poziomie gminy maksymalnie wykorzystać ekologiczne i odnawialne źródła energii.

Mimo pewnych restrykcji i ograniczeń inwestycyjnych, związanych chociażby ze strefami uzdrowiskowymi, szeroko rozumiana turystyka zdrowotna to nadal przyszłość Nałęczowa. W sposób bezpośredni lub pośredni jest źródłem utrzymania lub dodatkowych dochodów dla wielu naszych mieszkańców. Uzdrowisko de facto odpowiada za wizerunek Nałęczowa jako miasteczka zdrowia, dlatego mam nadzieję, że nasza tradycja lecznictwa oraz rehabilitacji kardiologicznej będzie pielęgnowana i rozwijana. Jako burmistrz będę wspierał dążenia do utworzenia drugiego profilu leczniczego (choroby narządu ruchu).



Turnusy rehabilitacyjne dla osób z dofinansowaniem ze środków PFRON



Aktywna rehabilitacja dostosowana do Twoich potrzeb

W cenie pobytu:

- zakwaterowanie: **14 noclegów**,
- **3 posiłki dziennie** z uwzględnieniem diet,
- opieka lekarsko-pielęgniarska,
- **3 zabiegi lecznicze dziennie** wg ordynacji lekarskiej,
- 2 seanse w jaskini solnej,
- 2 seanse aromaterapii z muzykoterapią - „Pachnący relaks”,
- codzienna kuracja pitna w Pijalni Wód Mineralnych,
- zwiedzanie Iwonicza-Zdroju z przewodnikiem.

tel. +48 13 430 87 80
tel. +48 13 430 87 90

e-mail: bok@uisa.pl
www.uzdrowisko-iwonicz.com.pl

Cena pobytu od **1400** zł/os.
Cena za dobę od 100 zł/os.



Turnusy usprawniająco-rekreacyjne

dla osób z dysfunkcją narządu ruchu lub ze schorzeniami układu krążenia lub z cukrzycą lub ze schorzeniami onkologicznymi i reumatologicznymi.

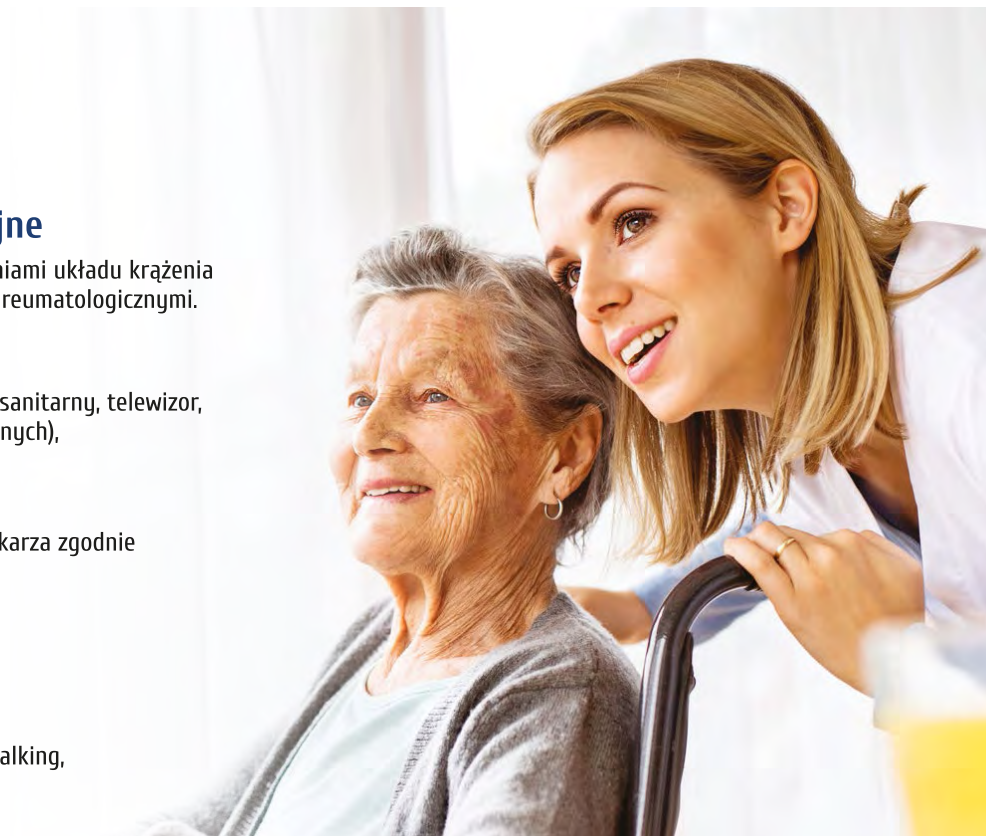
W cenie pobytu:

- **13 noclegów** w pokoju posiadającym pełen węzeł sanitarny, telewizor, czajnik, telefon, WI-FI (w miejscach ogólnodostępnych),
- **3 posiłki dziennie** z uwzględnieniem diet,
- wstępne badanie lekarskie,
- **3 zabiegi dziennie** indywidualnie zlecone przez lekarza zgodnie ze schorzeniem z puli zabiegów standardowych,
- edukacja zdrowotna,
- całodobowa opieka lekarsko-pielęgniarska,
- konsultacja lekarska,
- **2 x godzinny wstęp na basen Atrium**,
- 2 x całodzienne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- dostęp do kuracji pitnych wodami leczniczymi.

Cena pobytu od **1265** zł/os.
Cena za dobę od 97,30 zł/os.

tel. +48 81 50 16 027
fax: +48 81 50 14 608

e-mail: rezerwacje@zlun.pl
www.uzdrowisko-naleczow.pl



Intensywna kuracja uzdrowskowa



W cenie pobytu:

- 8 dni / 7 nocy,
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie),
- konsultacja lekarza specjalisty,
- 25 zabiegów leczniczych indywidualnie zleconych przez lekarza,
- 7 x bezpłatny wstęp do tężni solankowej,
- 1 x 75 min. bezpłatnego wstępu do Solankowego Parku Wodnego i 50% zniżki na kolejne wejścia,
- dostęp do całodobowej opieki pielęgniarskiej w Szpitalu Rehabilitacyjnym,
- 2 x bezpłatne wypożyczenie kijków do nordic walking,
- 10% zniżki na usługi SPA w Eva Park Life & SPA.

Cena pobytu od **1256** zł/os.

tel. +48 22 484 28 78

www.uzdrowisko-konstancin.pl



W cenie pobytu:

- 8 dni / 7 nocy,
- pełne wyżywienie (3 posiłki dziennie),
- badanie lekarskie,
- 25 zabiegów leczniczych z szerokiej palety zabiegów fizjoterapeutycznych,
- 10% zniżki na kolejne zabiegi,
- całodobowa opieka medyczna,
- nieograniczony dostęp do Strefy Wellness (basen solankowy, jacuzzi, sauna),
- „Borowinowa Kuracja Uzdrowskowa” – 5 zabiegów, w celu przedłużenia kuracji borowinowej w domu,
- kijki do nordic walking, darmowy parking.

Cena pobytu od **1323** zł/os.

tel. +48 91 38 25 043

www.uzdrowisko-kamienpomorski.pl

