

# PILATES REŠITEV ZA BOLEČINE V HRBTU

SPRAŠUJE: ANJA JURKO, FOTO: ARHIV STUDIA PETI ELEMENT, WWW.PETIELEMENT.SI

Pred časom nas je navdušila osebna izkušnja sedemdesetletnega zdravnika, ki nam je zaupal, da si je pri kroničnih bolečinah v hrbtenici pomagal z eno od najbolj varnih in učinkovitih vadb na svetu. Po večmesečni vadbi so se njegove bolečine omilile do te mere, da lahko zdaj vsakdanje dejavnosti opravlja brez večjih težav, povrhu pa je še vedno tudi športno dejaven. Kako mu je to uspelo?

Ustanovitelj vadbe pilates, Joseph Pilates, ki se je rodil leta 1880, je bil bolehen otrok – pestila sta ga astma in rahitis. V želji, da bi izboljšal telesno moč in gibljivost, je razvil vadbeni sistem, ki zdaj nosi njegovo ime. S to tehniko si je tako zelo pomagal, da je pozneje postal odličen smučar, gimnastičar, potapljač in inštruktor samoobrambe. Prednosti te vadbe izkoriščamo še zdaj, saj pilates nežno in varno pomaga izboljšati zdravstveno stanje vseh, ki imajo kakršne koli nepravilnosti pri gibanju. Med drugim je ta sistem vadbe zelo učinkovit pri odpravljanju bolečin v ledvenem predelu, težav zaradi nepravilne drža in mišičnih vzorcev, ki so posledica sedečega življenjskega sloga. V nadgrajeni obliki dandanes pilates uporabljajo tudi pri postrehabilitaciji pri skeletno-mišičnih, revmatoloških in nevroloških težavah ter pri različnih poškodbah (diskus hernija, skolioza, spondiloze, artroze, Parkinsonova bolezen, osteoporozna, revmatoidni artritis ...). Kot razloži Špela Jakša, **mednarodna certificirana inštruktorica pilatesa Stott iz pilates studia Peti element**, ki se je specializirala in izobraževala za rehabilitacijsko vadbo pilates, je ta vadba ena od najvarnejših gibanj, ki z nadzorovanim gibanjem naše

mišice nauči podpirati sklepe, s čimer izboljša držo, spodbudi mišice trupa, da delujejo simetrično, krepi stabilnost trupa, poveča gibljivost, poskrbi pa tudi za čvrstost mišic.

## Pod nadzorom

Medicinska in fizioterapevtska stroka spodbujata rabo pilatesa pri postrehabilitaciji prav zato, ker so vaje prijazne do sklepov ter usmerjene v krepitev in razgibavanje. Vsakdo, ki se želi vadbe pilates udeležiti kot postrehabilitacije (denimo po končani fizioterapevtski obravnavi), naj se poprej posvetuje z zdravnikom, razlaga sogovornica. "Pred začetkom vedno pogledamo izvide ter analiziramo statično in dinamično telesno držo, nato pa prilagodimo program vsakemu posamezniku. Pri nas je vadba vedno prilagojena posamezniku, zato delamo izključno individualno, ne v skupini. Prve ure so namenjene spoznavanju osnovnih načel, čemur sledita obravnava težavnega segmenta in vključevanje naprav glede na posameznikove zmožnosti. Vsakdo se najprej nauči zagotavljanja stabilnosti, ozaveščenja gibanja, pravilnega vzorca dihanja ter popolnega nadzora trupa in hrbtenice."

Pri postrehabilitaciji večino vaj izvajajo na posebnih napravah, ki razbremenjujejo in zlasti na začetku omogočajo lažji nadzor gibanja. Pilates na blazinah je namreč veliko zahtevnejši in zelo naporen za ljudi z omenjenimi težavami, razlaga Špela Jakša. Da bi bil



Vadba pilates poteka na različnih napravah, ki razbremenjujejo in zlasti na začetku omogočajo lažji nadzor gibanja.

## ŠTEFANOVA IN ROKOVA IZKUŠNJA

"Pri svojem delu precej časa preživim ob pisalni mizi, tipkovnici in monitorju. Nepravilna drža in vztrajanje v različnih nenaravnih položajih pa sčasoma pusti posledice. Za vadbo pilatesa sem se odločil zaradi težav s hrbtenico, predvsem bolečin v predelu križa. Te so večinoma popustile že po nekaj tednih vadbe. Opažam tudi spremembe v gibljivosti sklepov (predvsem ob jutranjem vstajanju), v večji moči celotnega trupa (boljša drža in lažja hoja), čutim, da je moje telo prožnejše. Vadba je odlična protiutež vsakodnevnim izzivom, zahtevam okolice in osebnim razvadam." Štefan, 50 let, projektant

učinek kar se da dober, svetuje vadbo vsaj dvakrat na teden, vsaka vadba pa naj bi trajala približno eno uro.

## Inštruktor mora imeti pravo znanje

Pri tem je izredno pomembno znanje, ki se mora prepletati z medicinsko ali fizioterapevtsko stroko, zato mora inštruktor opraviti posebno izobraževanje. Za pilates Stott, ki ga izvaja sogovornica, se morajo inštruktorji na izobraževanjih opremiti tudi s fizioterapevtskim znanjem in znanjem s področja športnih poškodb. "Pri izboru inštruktorja bodite najpozornejši na njegove reference, med terapijo pa le pogumno sprašujte o namembnosti sleherne vaje. Pomembno je, da vam inštruktor zna razložiti, kakšen namen ima vsak gib," razlaga Špela Jakša.

## Pomembna je vztrajnost

"Če se sprašujete, ali gre pri tem za komplementarno obliko rehabilitacije ali za samostojno terapijo, velja povedati, da je pilates, namenjen postrehabilitaciji, zelo blizu fizioterapiji. Ključna razlika je v tem, da telo obravnava bolj celostno in se ne usmerja le na izoliran del telesa. Poleg krepitve oziroma razbremenjevanja prizadetega območja, krepi tudi trup, hrbtenico in predel medenice. Drži pa, da se v primeru opustitve vadbe, bolečine povrnejo, kar govori o pomembnosti redne vadbe," poudarja sogovornica. Sprva je pogosto težko osvojiti vseh pet osnovnih načel,

pripoveduje sogovornica. Največ težav povzročata pravilno dihanje (dihanje s trebušno prepono in stiskanje mišic medeničnega dna), zato je pomembna vztrajnost. Ko se naučimo zavestno uporabljati osnove, učinkoviteje izkoriščamo mišice, kar dolgoročno pripelje do najboljših rezultatov.

## Z gibanjem hranimo telo

Zaradi učenja nadzorovanega gibanja je pilates dobro dopolnilo vsem drugim športnim dejavnostim, izberemo pa ga lahko tudi za primarno rekreacijo. "S pilatesom okrepimo prav mišice, ki jih uporabljamo pri vseh vsakodnevnih opravilih, obenem pa nas varuje pred poškodbami. Pomaga nam pri gibanju, nošenju, sedenju, dvigovanju in drugih dnevnih opravilih. Funkcionalnost pilatesa se kaže v obliki izredno učinkovite uporabe v vsakdanjem življenju, zato je priporočljiv za vse. Ljudje pozabljajo, da se telo prehranjuje z gibanjem, zato mora biti skrb za rekreacijo in mišični izkoristek, ki ohranja zdrave sklepe, naša temeljna skrb. Telesna dejavnost pripomore k boljši kakovosti življenja ne glede na našo starost in podaljšuje mladost in vitalnost telesa," sklene Špela Jakša. □