

# Vaikščiojimo nauda ir galimos klaidos vaikstant

**Remigijus Zumeras**

Higienos institutas

Vaikščiojimas yra natūrali ir žmogui, kaip biologinei rūšiai, gyvybiškai būtina fizinė veikla. Be to, moksliniais tyrimais įrodytas teigiamas ėjimo poveikis sveikatai. Taigi, norėdami padidinti savo fizinį aktyvumą, galime tiesiog daugiau vaikščioti.

## Ėjimo nauda žmogaus sveikatai

**Vaikščiojimas sumažina neigiamas ilgo sėdėjimo pasekmes.** Jeigu dirbate protinį darbą prie rašomojo stalo, dažnai dalyvaujate posėdžiuose, paskaitose ar seminaruose, laisvalaikiu sėdite namie ant patogaus fotelio ar sofos, vykstate automobiliu į darbą, dėl labai mažo fizinio aktyvumo kyla grėsmė jūsų sveikatai. Todėl net ir trumpi kasdieniai pasivaikščiojimai yra būtini. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad po 10 min. aktyvaus (greito) pasivaikščiojimo suintensyvėja raumenų veikla ir kraujotaka. O tai sumažina net 3 val. sėdėjimo padarytą žalingą poveikį kojų arterijoms. Todėl, jeigu ilgai pasyviai sėdite darbe, darykite bent trumpas pertraukas: apeikite aplink pastatą, pasivaikščiokite parke ar kitur, sparčiu žingsniu paėjękite bent vieną transporto stotelę.

**Vaikščiojimas skatina kūrybiškumą.** Moksliniais tyrimais nustatyta, kad pasivaikščiojimo metu ir kurį laiką po jo padidėja žmogaus kūrybingumas. Tiriant savanorius, kūrybiškų testo atsakymų gauta du kartus daugiau, kai jie judėjo. Rezultatai nepriklauso nuo to, ar vaikstoma patalpoje, ar lauke. Jeigu blogas oras, galima žingsniuoti ant bėgimo takelio.

**Vaikščiojimas mažina psichologinę įtampą.** Moksliniais tyrimais nustatyta, kad asmenų, kurie daugiau vaikšto, yra žemesnis psichologinės įtampos lygis. Šis poveikis ypač gerai pastebimas žmonėms, patyrusiems sunkių emocinių traumų. Kitu tyrimu nustatyta, kad žmogaus smegenys į meditaciją panašią būseną patiria, kai vaikstoma po vaizdingas, žalias erdves. Todėl rekomenduojame dažniau ieškoti galimybės pasivaikščioti po parkus, miškus ar sodus po pietų ar po priešpiečių.

**Vaikščiojimas sumažina kraujospūdį.** Moksliniais tyrimais nustatyta, kad 30 min. greito ėjimo sumažina arterinį kraujospūdį, šis poveikis lieka ir po pasivaikščiojimo. Be to, panašaus efekto galima sulaukti 30 min. ėjimo padalijus į 3 dalis – pasivaikščioti po 10 min. Tai ypač naudinga dirbantiesiems intensyvią protinį darbą sėdint.

**Vaikščiojimas aktyvuoja organizmo veiklą.** Jeigu nuolatos jaučiate nuovargį ar silpnumą (tai gali būti ir lėtinio susirgimo simptomas), nevenkite nelabai intensyvių fizinių pratimų ar tiesiog pasivaikščiojimo. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad ši paprasta fizinė veikla gali padidinti subjektyvų energijos lygį iki 20 proc. ir sumažinti nuovargį iki 65 proc.

**Vaikščiojimas gerina nuotaiką.** Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kuo daugiau laiko žmonės prasėdi automobilyje, tuo prastesnė jų psichologinė būseną. Bet 10 min. greito ėjimo gali šiek tiek ją pagerinti. Taigi daugiau fizinio aktyvumo – daugiau emocinės pusiausvyros.

**Vaikščiojimas padeda dirbti.** Deja, tikrai ne kiekvienas biuro darbuotojas turi galimybę vaikščioti darbo metu. Bet jei darbdavys yra pažangus ir skatina šią ar kokią kitą fizinio aktyvumo iniciatyvą darbo vietoje, nauda gali būti akivaizdi. Moksliniai tyrimai parodė, kad žmonės, kurie dirbo specialiai įrengtose darbo vietose su galimybe žingsniuoti vietoje, tapo ne tokie dirglūs, jautė didesnę pasitenkinimą darbu, patyrė žemesnę streso lygį negu tie, kurie dirbdami nuolat stovėjo ar sėdėjo.

**Vaikščiojimas stimuliuoja imuninę sistemą.** Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kasdienis intensyvus 30–45 min. pasivaikščiojimas skatina imuninę sistemą ir iš dalies apsaugo nuo neigiamo šalčio poveikio. Reguliariai besimankštinantys žmonės peršalimo ligomis serga rečiau, trumpiau ir lengviau.

**Vaikščiojimas mažina cukraus kiekį kraujo plazmoje.** Moksliniais tyrimais nustatyta, kad 15 min. pasivaikščiojimas po kiekvieno valgio gali sumažinti cukraus kiekį kraujyje net iki 24 val. Todėl asmenims, turintiems padidėjusį cukraus kiekį kraujo plazmoje, ypač naudinga vietoj deserto pasivaikščioti lauke.

**Vaikščiojimas stimuliuoja vyresnio amžiaus žmonių atmintį.** Moksliniais tyrimais nustatyta, kad ilgas vaikščiojimas ypač naudingas vyresnio amžiaus žmonėms: jis teigiamai veikia ne tik fizinę sveikatą (mažėja svoris ir kraujospūdis, gerėja pusiausvyrą ir kt.), bet pagerina atmintį ir pažintines funkcijas.

**Vaikščiojimas gali sumažinti krūties vėžio riziką.** Kasdien vaikščiodamos (ne mažiau kaip 2,5 val. per savaitę) greitu tempu vyresnio amžiaus moterys gali sumažinti tikimybę susirgti krūties vėžiu net iki 42 proc. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad fizinė veikla sumažina hormonų estrogeno ir progesterono bei jų metabolitų lygį (krūties vėžio rizikos veiksniai). Taip pat mažina riebalinio audinio kiekį moters kūne, kuris gamina ir išskiria estrogeną.

**Vaikščiojimas gali sumažinti vyrų amžinę impotenciją.** Atlikus devynerių metų studiją, aptikta, kad ilgai vaikštant gali pagerėti pagyvenusių vyrų sveikata. Moksliniu tyrimu nustatyta, kad kasdienis intensyvus 3 km pasivaikščiojimas gali sumažinti vyrų amžinės impotencijos pavojų, nes efektyviai pagerina kraujotaką visame kūne ir lyties organuose.

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 pėdos, kelių ir klubų sąnarių skausmai.

## **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 savo sveikuolišku gyvenimu, ar stengdamiesi pasiekti maksimalų 10 000 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 kiekiau statomas kulnas ant žemės, dėl to kojoms tenka papildoma apkrova.

*Kaip koreguoti.* Eikite trumpesniais žingsniais, sąmoningai atkreipkite dėmesį į žingsniavimo techniką, kokybiškai atsispirkite pėda.

**Einant nemojama rankomis.** Nemažą naudos dalį vaikštant sudaro aktyvūs mostai rankomis. Kai rankos nuleistos prie šonų ar kitaip pašalinamos iš taisyklingo žingsniavimo proceso (pvz., laikomas mobilusis telefonas, rankos sukištos į kišenes ar pan.), reikšmingai sulėtėja judėjimo greitis ir nugarai tenka didesnė apkrova.

*Kaip koreguoti.* Pakelkite rankas 90 laipsnių kampu prieš save ir leiskite joms natūraliai, laisvai kristi žemyn, taip atpalaiduojami pečiai. Darydami žingsnį dešine koja, plačiai mokite kaire ranka ir atvirksčiai.

**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, tada lyg ritinys pėda laipsniškai leidžiasi žemyn, kol visa pastatoma ant paviršiaus. Tuomet visas kūno svoris trumpam perkeliamas 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 cm kulnu. Dažniausiai tai įprotis, kurį galima sąmoningai koreguoti.

**Vaikščiojimas nuleista galva.** Svarbi vaikščiojimo dalis yra normali laikysena, nes taip sumažėja kaklo raumenų įtampa, iš dalies sumažėja klubų sąnariams tenkantis krūvis 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 aukštyn kyla siūlas.

**Vaikščiojimas turint antsvorio.** Nors ir labai atsparūs ilgalaikiams krūviams, sąnariai dideles apkrovas sunkiai toleruoja. Nutukimas neigiamai veikia apatinę nugaros dalį, klubų, kelių ir čiurnos sąnarius. Taigi nuolatinė apkrova sukelia sąnarių paviršių susidėvėjimą (artrozę) ir gali sukelti uždegimą bei lėtinius skausmus, o ilgainiui ir sąnario funkcijos sutrikimą.

*Kaip koreguoti.* Nors turint antsvorio aerobinis fizinis krūvis yra tiesiog būtinas, bet vietoje vaikščiojimo ar bėgimo geriau rinktis kitą fizinę veiklą, pvz., važiavimą dviračiu, plaukimą, irklavimą ar bent jau šiaurietiškaįjįėjimą, kuris šiek tiek sumažina kojų sąnariams tenkančią apkrovą.

**Pėdos padėtis einant.** Nedidelis pėdos sukimas į vidų, kai išorinis pėdos ir kulno kraštas šiek tiek pakyla nuo žemės, yra dažna ir normali situacija. Tačiau didelio laipsnio pėdos sukimas į vidų (šleivumas) gali ilgainiui sukelti pėdos struktūrų uždegimą, nes sutrinka taisyklingo judesio grandinė ir vaikstant netolygiai pasiskirsto pėdos bei kitų kojos sąnarių apkrova. Kitas kraštutinumas – didelio laipsnio pėdos sukimas į išorę, kai didesnė kūno masės dalis statoma ant pėdos išorinio krašto, – ilgainiui sukelia sveikatos sutrikimų, dažnai pasireiškiančių skausmu ties išorine kulkšnimi.

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

Daugiau skaitykite:

[http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/Ejimo%20metodiniai%20patarimai.%202015%20\(2\).pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/Lankstinukai/Ejimo%20metodiniai%20patarimai.%202015%20(2).pdf)