

► patikamas. Sajūtu grūti aprakstīt, taču pie-tuvinātākais zināmais materiāls būtu gan-drīz katrā mājā atrodamais pumeks. Nav gluži tas pats, bet sajūtu limenī var vilkt paralēles.

Priecājos, ka nesen atvadījos no saviem garajiem nagiem, jo, lai ar pirkstiem kārtīgi aptvertu aizķeri, tie traucētu un radītu dis-komfortu. Tāpēc, ja uz rokām lepni gozējas gari gela skaistuļi un ir liela vēlme uzkāpt tornī, ieteiktu padomāt divreiz un atteikties vismaz no vienas iepriekš pieminētās lietas.

Medīt aizķeres

Pirmie metri padodas viegli. Pa ceļam apskatu katru aizķeri. Pamanu, ka viena izskatās pēc rozā cūciņas, bet otra nedaudz atgādina banānu. Kad pirmoreiz paskatos lejup, cūkas un banāni vairs nav prātā, es spēju tikai izvest: "Man bail!" Taču ins-truktore atgādina: "Es tevi drošinu." Tagad šie vārdi iegūst reālu jēgu. Ikreiz, kad speru soli augšup, viņa novelk virvi tā, lai, atlaižot aizķeri, es nekrīstu lejup, bet paliktu karāja-mies gaisā. Lai gan doma beidzot ir skaidra, nevaru apgalvot, ka tas rada lielu drošības sajūtu, tāpēc turpmākos soļus rūpīgi apsveru,

Foto – Matīss Markovskis

un katru reizi, kad izdodas ar acīm atrast lielāku aizķeri, sajūta ir gluži kā medniekam, kurš tikko atradis kāroto kumosu. Jāpiebilst par drošināšanu: ja uz nodarbību ierodas divatā, pēc instruktora pamācības to iespējams darīt pašiem. Taču, ja kāpēja svārs ir virs simt kilogramiem, virve tiek aizākēta arī tornī esošajos drošinājumos – milzīgos laukakmeņos.

Dažas minūtes – slikts rezultāts

Vai es zinu, kā izskatās koku galotnes un kādā krāsā ir blakusmājas jumts? Nē! Kaut gan atrodos virs tiem, vēlmi atraut skatienu no torņa, lai lūkotos skaistajā ainavā, pama-tīgi apslāpē bailes nokrist. Ja apgalvotu, ka jūtos gluži kā uzkāpusi Everestā vai vismaz Makinlijā Aļaskā, es nedaudz mānītos, lai gan gandarijums, ka pievarēju kāpšanas torni un arī barjeras sev galvā, nepamet visu atlikušo dienu.

Kad šķiet, ka viss jau aiz muguras, seko grū-tākā daļa – atrauties no sienas, lai dotos lejup... Atļausos pieminēt, ka instruktori Intu redzu pirmoreiz. Protams, ļoti atvaino-jos, bet kā lai uzticos cilvēkam, kuram pat īsti matu krāsu neesmu paspējusi ielāgot?

Pēc vairākiem aicinājumiem atlaist vaļā aizķeres un pāris dziļām ieelpām beidzot dodos lejup. Izrādās, tā ir pati jautrākā daļa, jo notiek bez jebkādas fiziskās piepūles!

Augšā kāpjot, šķita, ka pagājusi mūžība, bet uz zemes saprotu, ka tās bijušas uz vienas rokas pirkstiem skaitāmas minūtes, ko pati uzskatu par vērā ņemamu sasniegumu. Vēlāk gan uzzinu, ka daži padsmiģadnieki sienu pieveic mazāk nekā divdesmit sekun-dēs un tie pat neesot labākie rezultāti.

Tomēr laiks šajā sporta veidā ne vienmēr ir svarīgs. Reizēm sacensībās jāiziet vairākas trases, izmantojot tikai noteiktas krāsas aizķeres. Ir arī spēkošanās, kurās sportis-ti kāpj bez drošības ekipējuma, taču to var atļauties tikai profesionāļi vai ļoti pārgalvīgi entuziasti.

Kad jau esmu gatava atbrīvoties no iekāres, instruktore ir neizpratnē: "Jākāpj taču nākamajā trasē!" Saprotot, ka viņa nejoko, bažīgi apskatu savus pirkstus, kuri no krampēšanās aizķerēs kļuvis sāpīgi, un tomēr apņemos to izdarīt. Otrā trasē ir nedaudz sarežģītāka, jo aizķe-res novietotas tālāk cita no citas, bet šoreiz augšup dodos daudz drošāk un pavisam drīz esmu galā. Paspēju pat nedaudz palū-koties apkārt un visai veikli, atsperoties pret

DRAITŪLINGS

Kāpšanas tornis netiek atstāts novārtā arī ziemā. Draitūlings ir kāpšanas tehnika, kurā izmanto modificētus ledus cirtņus. To var praktizēt gan uz dabiskās klints, gan uz mākslīgajām klinšu sienām iekštelpās un ārā. Uz mākslīgajām parasti neizmanto dzelkš-ņu zābakus, bet tikai draitūlin-gam paredzētos cirtņus un klinšu kurpes. Tas tādēļ, lai pasargātu sienu no bojājumiem. Draitūlingā atšķirībā no ledus kāpšanas cirt-nis netiek iecirsts, bet aizākēts aiz aizķeres, kas šo aktivitāti padara par vēl lielāku izaicinājumu: ja kustība tiek izpildīta neprecīzi, zūd saķere, tāpēc obligāti jālieto aizsargķivere.

sienu, laižos lejup. Kāpt trešajā trasē izlemju jau bez uzaicinājuma, lai gan bažīgu dara tas, ka vidusdaļā tā kļūst slīpa. Un ne velti – kad tieku līdz slīpumam un cenšos aizķer-ties, tomēr paslīdu un palieku karājamijs gaisā. Ar divarpus reizēm man ir gana, asi-nis kā traks riņķo adrenalīns, un nedaudz smeldz pirkstu gali. Taču cilvēkiem ar lielā-ku fizisko sagatavotību pavisam noteikti ir atļauts kāpt daudz vairāk reizu.

Bailes no augstuma nevar izārstēt

Pēc pirmās trases nodomāju, ka te nekad neatgriezīšos, bet nākamajā dienā ideja pie-dzīvojumu atkārtot šķiet jau ticamāka, jo atšķirībā no citiem sporta veidiem nav jūta-mas spēcīgas muskuļu sāpes. Patiesībā to nav vispār, tāpēc kāpšana ir piemērota nodarbe arī darba dienās – pirms vai pēc darba. Lielākā problēma, ko uzsver ikviens, kurš kaut vai reizi izmēģinājis šo aktivitāti, ir akrofobija jeb bailes no augstuma. Daži uz nodarbībām dodas ar mērķi tās pārvarēt, taču instruktori apgalvo: tas nav efektīvs veids, un, ja cilvēkam ir bail, viņš labākajā gadījumā trīcošām rokām sasniegs virsotni, bet, visticamāk, vairs nekad neatgriezīsies. Retos gadījumos bailes tiek pārvarētas, tomēr uz to nevajag paļauties un labāk doties pie speciālista, kurš palīdzēs izprast baiļu cēloni. |



ZANE ENIŅĀ

Fiziskās aktivitātes onkoloģijas pacientiem

Fizisko aktivitāšu loma onkoloģisko slimību profilaksē ir milzīga. Mazkustīgums apvienojumā ar neveselīgu ēšanu, ko vēl papildina smēķēšana un alkohols, veicina aptaukošanos un daudzu slimību potenciālu attīstību, kas savu-kārt novājina organisma spējas pretoties faktoriem, kuri veicina vēža šūnu attīstību, to vidū – toksiskām un kancerogēnām vielām, kas var būt uzturā, kā arī vides piesārņojumam. Valsts sporta medi-cīnas ārsti akcentē: ir valstis, kurās šā iemesla dēļ bērniem līdz noteiktam vecumam iesaka lietot uzturā vienīgi bioloģisku pārti-ku – tādu, kas ražota bez intensīvās lauksaimniecības un lopkopības metodēm, proti, neizmantojot ķīmiskus augu aizsarglīdzekļus un augšanas veicinātājus.

Tiesa, no ļaundabīgiem audzējiem nav pasargāti arī cilvēki ar vese-līgu dzīvesveidu, taču viņu fiziskais stāvoklis ir daudz labāks, un tas ir pamats, lai sekmīgāk atveseļotos. Piemēram, ASV zinātnieki novērojuši, ka prostatas vēža pacientiem, kuri ikdienā, kā ierasts, ātri soļojuši, audzēja bijis vairāk veselu, normālu asinsvadu nekā tiem, kas savā mūžā devuši priekšroku lēnām pastaigām (interesanti un pārsteidzoši, ka šajā pētījumā zinātnieki novēroja – jaudīgākas fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana vai ritenbraukšana, gan neatstāja īpašu pozitīvu iespaidu tieši uz audzēja asinsvadiem, tomēr tām bija labvēlīga ietekme uz organismu kopumā un sama-zinājās mirstības risks).

JĀKUSTINA KAUT VAI PIRKSTIŅŠ!

Agrāk ļaundabīgo audzēju pacientiem vingrošanu vai citāda veida izkustēšanos neieteica – ārsti galvenokārt rekomendēja atpūsties un no liekas slodzes izvairīties. Patlaban zinātniskie atklājumi uzskatus par fiziskajām aktivitātēm ir mainījuši, tiek uzsvērtā to nozīme ne vien atveseļošanās, bet arī ārstēšanās periodā. Papildu slodze nav iedomājama tikai akūtā stāvoklī, piemēram, ja ir stenokardija, akūts

Foto – Shutterstock

NO ĀRSTNIECĪBAS VIEDOKĻA, DIAGNOZE ĻAUNDABĪGS AUDZĒJS IR ĪSTS PĀRBAUDĪJUMS PACIENTAM, UN ARĪ PSIHOLOĢISKI VĒŽA SLIMNIEKIEM BIEŽI VIEN IR ĻOTI SMAGI. TĀPĒC VARĒTU ŠĶIST, KA ŠĀDĀ KONTEKSTĀ PAT ĪSTI NEPIEDIEN RUNĀT PAR FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM. ĀRSTI TOMĒR UZSVER – KUSTĪBAS IR SVARĪGAS IKVIENAM. TO EFEKTS ORGANISMĀ IR TIKPAT BŪTISKS KĀ MEDIKAMENTIEM VAI STARU TERAPIJAI, JO FIZISKĀS AKTIVITĀTES ĻAUJ SAGLABĀT VAI UZLABOT VESELĪBU.

konsultanti 36°C



GUNTARS SELGA,
ārsts Valsts sporta medicīnas centrā,
Rīgas Stradiņa universitātes docents



LĪGA KALNIŅA,
fizioterapeite Valsts sporta
medicīnas centrā

KAS IR AIZĶERES

Tās ir mākslīgi veidotas klinšu sienas struktūras daļas ar abrazīvu virsmu, kas paredzētas, lai kāpējs varētu pārvietoties. Tās mēdz būt no dažādiem materiāliem, piemēram, no epoksīda sveķu un kvarca smilšu maisījuma. Krāsai ir ne vien estētiska nozīme, bet arī būtiska loma atšķirīgu grūtības pakāpju maršrutu veidošanā. Aizķerēm ir dažāds izmērs un forma, piemēram, bērnu sienām tās neredi veidotas zvēru figūru izskatā.



► miokardīts vai līdzīgas situācijas, jo tā var apdraudēt dzīvību. Arī medicīnas attieksme pret vēzi kopumā nav tāda kā senāk: pašlaik to uzlūko kā hronisku slimību, tāpēc slimniekiem nepieciešama ne vien piemērota un pamatota ārstēšana, bet arī rehabilitācija. Tieša, šajā posmā Latvijā pagaidām trūkst valstiska nodrošinājuma un fizisko aktivitāšu pieejamība atkarīga no individuālas apņēmības, neatlaidības un diemžēl arī finansiālajām iespējām. Taču onkoloģiska diagnoze var izrādīties ļoti motivējoša – daudzi pēkšņi gatavi darīt visu iespējamo un neiespējamo, lai atveseļotos un pagarinātu dzīves ilgumu.



JĀKUSTAS, BET AR APDOMU

Iespējams, kāds, uzzinot nepatīkamos jaunumus par savu slimību, izdomā kļūt ļoti veselīgs un nolemj intensīvi sportot. Ārsti iesaka nepārspīlēt – nesākt tēlot veselo, nesākt maratoni, pat ja pašsajūta ir samērā laba.

“Var būt arī otrādi. Onkoloģijas pacientiem mēdz būt spēku izsīkums un var būt fiziski ļoti slikti, bet ik brīdī, kad tas iespējams, jācenšas kustēties – kaut vai pavisam nedaudz. Ja var pakustināt tikai vienu pirkstu, tas noteikti jā dara; ja var pakustināt pēdu, tā jā kustina, bet, ja nevar, jāveic vismaz elpošanas vingrojumi,” saka fizioterapeite Līga Kalniņa. Apstiprinājums rodams daudzās starptautiskās medicīniskās publikācijās, kurās uzsvērts: onkoloģiskajiem pacientiem dažādi vingrojumi nepieciešami pēc iespējas ātrāk, jo tie uzlabo fizioloģiskās funkcijas, dzīves kvalitāti, samazina ar audzējiem saistīto nogurumu, slimības nevēlamās blakusparādības, pagarina dzīvildzi. Piemēram, iepriekš minētie ASV zinātnieki, pētot fizisko aktivitāšu ietekmi uz prostatas vēža slimnieku veselību pēc operācijas, secināja: vīriešiem, kuri nedēļas laikā ātrā vai normālā solī staigāja 90 minūtes, mirstības risks bija par 51% zemāks nekā tiem, kuri pastaigājās lēnām vai īsāku laiku. Pierādīta arī fizisko aktivitāšu labvēlīgā ietekme citu onkoloģisko slimību, piemēram, krūts, resnās zarnas un citu vēža veidu, gadījumā.

Fizisko aktivitāšu risks smagāk slimiem cilvēkiem var būt diezgan augsts. Tāpēc pirms piemērotu



KO IEGŪST PACIENTS

Samazinās nevēlamie blakusefekti un izpausmes, kas saistītas ar onkoloģisko diagnozi, operāciju vai cita veida ārstēšanu:

- sarūk nogurums, depresija, nemiers;
- uzlabojas pašvērtējums, psihoemocionālais stāvoklis;
- samazinās liekais svars;
- mazāks kļūst sirds un asinsvadu slimību risks;
- samazinās kaulaudu un muskuļaudu zudums,
- sarūk lūzumu risks;
- palielinās kopējā dzīvildze,
- samazinās ļaundabīgās slimības atkārtšanās jeb recidīva risks u.tml.

vingrojumu uzsākšanas nepieciešams diagnosticēt katra pacienta fiziskās iespējas un vajadzības, ņemot vērā slimības izraisītās pārmaiņas. Ideāli, ja izkustēties varētu speciālista uzraudzībā un slimnieks tiktu uzraudzīts un novērtēts arī tad, kad slimnīcas durvis aiz viņa jau aizvērušas un cilvēks atgriezies mājās.



KUSTĒTIES IKDIENĀ

Kāda veida aktivitātes būtu piemērotākas? Nav pietiekamu zinātnisku pierādījumu, kas ļautu secināt, kuras ir visefektīvākas. Ārsti uzskata, ka nepieciešami gan aerobie (iešana, skriešana, slēpošana, ritenbraukšana), gan muskuļu spēka vingrojumi. Vajadzīgi arī individuāli vingrojumi atkarībā no audzēja lokalizācijas, piemēram, pēc krūts vēža ārstēšanas jātrenē ķermeņa augšdaļa un rokas, lai saglabātu kustību amplitūdu, bet pacientiem ar muskuļu vājumu ieteicams vingrot ar smaguma aprcēm.

Ir daudz ikdienišķu fizisko aktivitāšu, kas palīdz palielināt kopējo fiziskās aktivitātes daudzumu – kāpšana pa kāpnēm, izvingrošanās kopā ar kolēģiem vai ģimenes locekļiem, izkustēšanās un izstaišanās pauzītes, īsas pastaigas. Ne vien onkoloģiskajiem pacientiem, bet ikvienam ieteicams nerakstīt elektroniskā pasta vēstules blakuskabinētā strādājošam kolēģim vai kaimiņam, bet aiziet un parunāties klātienē, kā arī pastaigāties dabā, izmantot velotrenažieri, skatoties iemīļoto televīzijas seriālu. Var iegādāties soļu skaitītāju un katru dienu reģistrēt savus sasniegumus vai pat iesaistīties sacensībā ar draugiem vai kolēģiem. Onkoloģiskajiem pacientiem ar fiziskajām aktivitātēm jānodarbojas vismaz trīs reizes nedēļā, to biežumu, intensitāti un ilgumu mainot atkarībā no pašsajūtas un ārstēšanas posma. Aerobo nodarbību laikā svarīgi kontrolēt sirdsdarbības ritmu. Būtiska ir atbilstīga ēdināšana, akcentē Guntars Selga. Dažādu iemeslu dēļ daudziem vēža slimniekiem notiek pārmaiņas vielmaiņā, zūd apetīte, līdz ar to sarūk svars un dilst muskuļu masa, kas savukārt izraisa nespēku. I

Raksta tapšanā izmantota autoru grupas grāmata *Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē*, Guntara Selgas, Viestura Lāriņa un Līgas Kalniņas raksts *Fiziskās aktivitātes pacientiem ar ļaundabīgu audzēju* 2010. gada oktobra žurnālā *Ārsts*, Guntara Selgas grāmata *Enterālā ēdināšana*



J A U N U M S ! ! ! ! !

Apburoša grāmata! Ja esat noskaņojušies raitai un ātrai lasīšanai un labam humoram, Marta un viņas draugi būs kā radīti!

Amazon.com

Šis jaunais pasaules best-sellers liks jums gan smieties, gan raudāt. Labsirdīgs un humora pilns detektīvs.

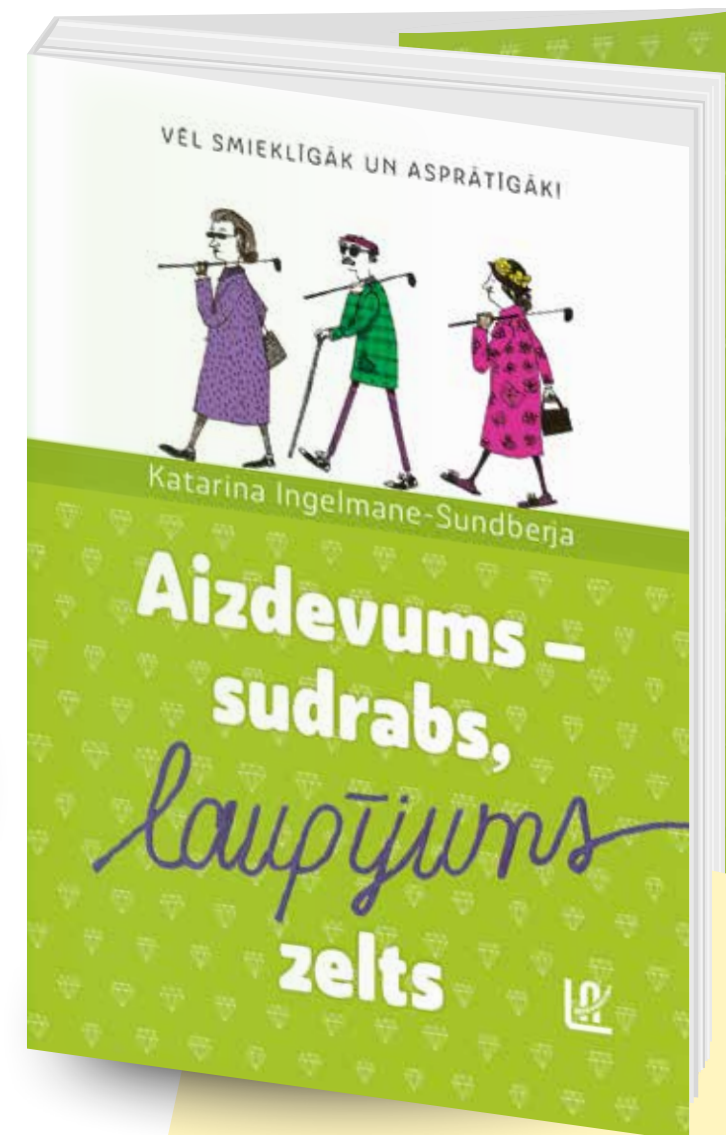
Independent on Sunday

Īpatns, neparasts un sirdi sildošs atgādinājums, ka vecums nav šķērslis nedarbiem un piedzīvojumiem.

Tom Winter, author of Lost and Found

Raiti un viegli lasāma grāmata. Ar bagātu iztēli un smieklīgu. Jums tikai jāļauj autoram radītajām neticamajām situācijām un vienkārši tās jābauda!

Amazon.com



L A S I E T A R Ī Š O !



Humora pilna grāmata ar izcilām dialogiem, ironiju un sirsnību. Bezrūpīgs un patīkams detektīvs komēdija ar elpu aizraujošiem notikumiem, kas izraisīs ne tikai daudz smieklus un smaidu, bet arī pārdomas par dzīvi.

PRO Pensionaren

Atjautīgajai un spriganajai senioru kompānijai ne brīdi nav miera! Viņi atkal ir klāt un kaļ trakus plānus jaunai laupīšanai un afērai. Jo citādi neprot!

Dzīvojiet ar garšu!

veikals.la.lv

Meklējiet grāmatnīcās vai internetā ar piegādi mājās –

Medicīniskā rehabilitācijas programma

GRĀMATVEŽIEM UN BIROJA DARBINIEKIEM

augustā - septembrī **15% atlaide**

JŪSU IKDIENĀ IR MAZKUSTĪGA? JŪS NOMOKA KAKLA UN PLECU DAĻAS SĀPES? ESAT SASKĀRIES AR DIAGNOZI VEĢETATĪVĀ DISTONIJA?

5 DIENAS 4 NAKTIS VIENAI PERSONAI

EUR 191,25 225,00

Līgatne REHABILITĀCIJAS CENTRS

Tālrunis: 64161917 vai 26431450
E-pasts: ligatne.info@gmail.com
www.rehcentrsligatne.lv

- Fiziskās un rehabilitācijas medicīnas ārsta konsultācija, rehabilitācijas plāna precizēšana un ārsta uzraudzība rehabilitācijas kursa laikā
- Fizioterapeita pirmreizējā konsultācija
- Ārstnieciskā vingrošana grupā (3x)
- Ārstnieciskā vingrošana baseinā 2x
- Nūjošanas apmācība vai kinēzioloģiskā teipošana
- Pērļu vanna vai cirkulārā duša (3x)
- Diņu aplikācijas (2 lauki 5x)
- Dzīvošana labiekārtotā divvietīgā divstāvu numurā
- Brokastis, pusdienas un vakariņas