

Receptē – vingrojumi, nevis zāles

Ļoti iespējams, ka jau šomēnes kādu varētu pārsteigt ģimenes ārsts, receptē izrakstot nevis tabletes vai pilienus, bet gan... fiziskās aktivitātes.

“Tas jāuztver nopietni – tāpat

šim cilvēkam vingrojumi veselības uzlabošanai nepieciešami

ne mazāk kā zāles,” paskaidro Valsts sporta medicīnas centra direktore, Latvijas Sporta medicīnas asociācijas prezidente Ilga Sarmīte Priedīte.

Ierosme ģimenes ārstiem izrakstīt pacientiem kustības un vingrojumus radusies Valsts sporta medicīnas centrā, uzzinot, ka gan ASV, gan citās Eiropas valstīs šāda prakse jau pastāv, piemēram, Amerikā programma *Fiziskās aktivitātes ir zāles (Exercise is Medicine)* darbojas kopš 2007. gada, bet Apvienotajā Karalistē nolūkā mazināt sirdsslimības, astmu, depresiju un lieko svaru līdzīga programma *Fiziskās aktivitātes receptē (Exercise on Prescription)* pastāv kopš 2001. gada.

Ģimenes ārstu dalība Valsts sporta medicīnas centra projektā ir brīvprātīga, bet, kā uzsver Ilga Sarmīte Priedīte, ģimenes ārstam jā rūpējas par profilaksi, un šis ir viens no veidiem, kā novērst slimības vai mazināt to sekas. Vajadzētu, lai turpmāk tā būtu arī valsts apmaksāta manipulācija. Daudzi ģimenes ārsti Valsts sporta medicīnas centrā ir piedalījušies speciālosursos, turklāt janvārī klajā nāks centra speciālistu sarakstīta rokasgrāmata *Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē*, kuras izdošanu papīra formātā finansē Veselības ministrija. “Esam to uzrakstījuši paši pēc savas iniciatīvas, jo cilvēku mazkustīgums ir mūsu, sporta ārstu, sāpe. Varētu jau teikt, ka mums, vienīgajai valsts iestādei sporta medicīnā, jānodarbojas ar sportistiem, tomēr jāņem vērā, ka bērns uzaug ģimenē. Ja pārējie ģimenes locekļi nav aktīvi un kustīgi, arī no bērna sportists neizaugs. Veidojas šķēres – bērnu veselība kļūst arvien sliktāka, bet prasības sportā aug.”

“Ja ģimenes ārsts parakstījis recepti ar fiziskām aktivitātēm, ideāli būtu, ja pēc tam pacients vismaz reizi apmeklētu fizioterapeitu, kurš ieteiktu vispiemērotākās aktivitātes un vingrojumus,” paskaidro Ilga Sarmīte Priedīte.

Recepte kustībām var tikt izrakstīta gan uz speciālas veidlapas, kas vēl top, gan uz parastās zāļu receptes. Tajā norādīts ieteicamais treniņa veids (lēna iešana, ātra iešana, nūjošana, skriešana, peldēšana, riteņbraukšana vai cits), nodarbības intensitāte, vienlaikus atgādinot par nepieciešamību iesildīties pirms un atsildīties pēc aktivitātes, u.tml.

Lai vairotu izpratni par to, ko īsti iesākt ar ārsta izrakstīto vingrojumu recepti, žurnāls 36,6 °C turpmāk savās slejās izskaidros, ko īsti nozīmē ieteikto aktivitāšu veidi, dažāda līmeņa slodze, ar ko atšķiras aerobie un spēka treniņi, kā mērīt pulsu utt. No februāra šī informācija būs atrodamā rubrikā *Kustību recepte*.

