

**RUCH TO ZDROWIE,  
CZYLI DLACZEGO AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST TAK WAŻNA ?  
RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI DLA OSÓB  
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.**

**Aż 61% Polaków nie jest aktywnych w czasie wolnym. Tymczasem ruch ma istotny wpływ na nasze zdrowie, a nawet długość życia! Sprawdź, co może dzięki niemu zyskać Twój układ oddechowy, odpornościowy czy nerwowy!**



**Czym grozi brak ruchu?**

Siedzący tryb życia może być bardzo niebezpieczny! Nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, ale też m.in. nadciśnienia, osteoporozy, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, zawału serca czy cukrzycy. Nieelastyczne mięśnie mogą prowadzić do bólów kręgosłupa i stawów, a słabsze kości niosą większe ryzyko urazów i złamań.

**Jaki rodzaj aktywności wybrać?**

Wybór aktywności to kwestia indywidualna – zależy przede wszystkim od stanu zdrowia oraz sprawności. Dla niektórych przebiegnięcie 10 kilometrów nie stanowi problemu, dla innych wyzwaniem będzie wycieczka rowerowa. Przede wszystkim nie rzucaj się na „głęboką wodę“. Najważniejsze, aby jakakolwiek aktywność na stałe zagościła w Twoim planie dnia. Może to być spacer, jazda na

rowerze, wycieczki górskie, taniec, pływanie czy też coraz bardziej popularny nordic walking.

### **Kto powinien uważać?**

Nie ma ograniczeń wiekowych, dla każdego można dobrać odpowiednią formę ruchu! Osoby z wszelkimi urazami czy dolegliwościami powinny po prostu wybierać taką aktywność, która nie powoduje bólu– np. ten, który pojawia się podczas biegania może nie być odczuwany podczas jazdy na rowerze czy na basenie. Trzeba jedynie pamiętać o wcześniejszym skonsultowaniu się z fizjoterapeutą lub lekarzem – zwłaszcza w przypadku chorób przewlekłych. Bezwzględnie odradza się aktywność jedynie w skrajnych przypadkach, jak np. poważne złamanie.

### **PAMIĘTAJ!**

Wbrew temu, co mogłoby się wydawać, ruch jest wskazany również w przypadku chorych na nadciśnienie (obniża ciśnienie tętnicze krwi) czy cukrzycę (pomaga regulować poziom cukru i insuliny w organizmie).

### **Jak aktywność fizyczna wpływa na nasz organizm?**

Dzięki aktywności fizycznej możemy m.in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność.

### **UKŁAD ODDECHOWY**

Regularna aktywność zwiększa pojemność płuc i wytrzymałość całego organizmu. W efekcie wolniej się męczymy i szybciej regenerujemy.

### **UKŁAD POKARMOWY**

Dzięki aktywności fizycznej zwiększamy metabolizm, poprawiamy przemianę tłuszczu i pracę układu wydalniczego. Szybciej spalamy kalorie, więc zmniejszamy również masę ciała i ryzyko otyłości czy nadwagi.

### **UKŁAD NERWOWY**

Ruch powoduje wydzielanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia“. Poprawia się nasze samopoczucie, a dodatkowo dotleniamy mózg, co daje nie tylko spokojniejszy sen, ale i lepszą pamięć!

### **UKŁAD KRWIONOŚNY**

Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, zatorów i zakrzepów. Dodatkowo obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” i zwiększa stężenie tego dobrego, zapobiegając miażdżycy.

Gdyby połowa nieaktywnych osób zaczęła się ruszać, o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji w związku z chorobami układu krążenia, a roczna liczba zawałów w naszym kraju mogłaby spaść o prawie 11 tysięcy!

### **UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**

Aktywny fizycznie organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje czy choroby. Ruch zmniejsza także ilość insuliny w organizmie i obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ruch może sprawić, że nie będziesz musiał zażywać leków! Dzięki aktywności m.in. zmniejsza się ból stawów czy kręgosłupa, częstotliwość infekcji, a także poprawia przepływ krwi. Dzięki temu zbędne stają się maści czy tabletki przeciwbólowe, leki na przeziębienie, a w niektórych przypadkach nawet te na krążenie.

### **UKŁAD RUCHU**

Ruch wzmacnia układ kostny i elastyczność mięśni, przeciwdziała osteoporozie, zapobiega zwyrodnieniom stawów, poprawia równowagę, a nawet może pomagać w leczeniu stanów bólowych.

Oprócz ogólnej sprawności, także siła mięśni maleje z wiekiem. W połączeniu z nieodpowiednią dietą może to prowadzić do większej skłonności do urazów!

Aktywność fizyczna poprawia sprawność oraz stan kości i zmniejsza tym samym ryzyko kontuzji np. w wyniku upadku.

## SPORT OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH – RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Sport w życiu osób niepełnosprawnych spełnia niezwykle istotną rolę. Poza aspektem zdrowotnym równie ważne okazuje się poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Często okazuje się, że z czasem sport staje się nowym pomysłem na życie.

**Definicja sportu osób niepełnosprawnych** rozróżnia sport rekreacyjny od wyczynowego. W związku z tym aktywność sportowa osób niepełnosprawnych rozumiana jest jako forma uczestnictwa w kulturze fizycznej, której głównym założeniem jest utrzymanie bądź poprawa sprawności funkcjonalnej. Natomiast w przypadku osób uprawiających sport wyczynowy, głównym celem jest dążenie do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów.

W przypadku wielu dysfunkcji narządu ruchu, aktywność fizyczna zalecana jest jako forma usprawniania. I tak też należy traktować sport rekreacyjny, gdzie głównym celem jest poprawa wydolności organizmu, samodzielności i szeroko rozumianej sprawności fizycznej. Inaczej sytuacja wygląda w przypadku sportowców niepełnosprawnych, gdzie rekreacja zastępuje regularny trening, a cel jest jeden: poprawa osiąganych wyników.

## Różnice pomiędzy treningiem osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych

Podstawową różnicą pomiędzy sportem osób pełnosprawnych i niepełnosprawnych jest super indywidualizacja. W sporcie osób pełnosprawnych spotkać się można z określeniem indywidualizacji treningu, które określa dobór obciążeń i parametrów treningowych do możliwości zawodnika. Natomiast określenie super indywidualizacja, poza doborem do możliwości zawodnika obejmuje także stopień niepełnosprawności zawodnika, a także predyspozycje do konkretnej dyscypliny sportowej.

Wspólnym mianownikiem są natomiast obciążenia treningowe, rozumiane jako intensywność wysiłku oraz jego objętość. W większości przypadku obciążenia te są mniejsze w sporcie osób niepełnosprawnych, ale wpływ obciążenia na organizm powinien być taki sam jak u osób pełnosprawnych. Ważnym elementem każdej sesji treningowej w sporcie osób niepełnosprawnych powinien być czas poświęcony na rehabilitację ukierunkowaną na dysfunkcję. Nie jest to typowe tylko dla sportu osób niepełnosprawnych, gdyż coraz częściej również w sporcie osób pełnosprawnych wplatane są elementy postępowania rehabilitacyjnego.

Ostatnią istotną różnicą w treningu jest jego organizacja, która w przypadku osób niepełnosprawnych, bardzo często wymaga pomocy ze strony osób trzecich (najczęściej są to wolontariusze).

## Organizacje zrzeszające osoby niepełnosprawne w Polsce

Pierwszą organizacją sportowo-rehabilitacyjną zrzeszającą osoby niepełnosprawne był **Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START”**, który funkcjonuje od roku 1952. Początkowo związek skupiał się na działalności rekreacyjno-sportowej, ale od roku 1972 kiedy polscy reprezentanci wystąpili w letnich Igrzyskach Paraolimpijskich, działalność związku nabrała innego wymiaru. Zadaniem STARTU jest centralne szkolenie sportowców przygotowujących się do najważniejszych imprez sportowych (ME, MŚ, Igrzyska), ale także przyciąganie do sportu nowych, młodych zawodników.

Od 1998 roku istnieje w Polsce także **Polski Komitet Paraolimpijski**, którego głównymi celami są propagowanie i upowszechnianie zasad oraz idei para

olimpizmu, organizowanie sportu osób niepełnosprawnych w Polsce, a także przygotowywanie oraz uczestnictwo polskiej reprezentacji w Igrzyskach Paraolimpijskich.

Wśród innych organizacji zajmujących się sportem osób niepełnosprawnych należy wymienić:

- **KROS** – organizacja zajmująca się osobami niedowidzącymi oraz z dysfunkcjami narządu ruchu w kolarstwie
- **Polski Związek Tenisa Ziemnego na wózkach**
- **Sprawni razem** – organizacja zajmująca się sportem osób z niepełnosprawnością w stopniu lekkim (IQ nie może przekroczyć 75)
- **Olimpiady Specjalne** – stowarzyszenie zajmujące się organizacją sportu dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

### *Rola sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych*

Znaczenie sportu w procesie rehabilitacji dostrzeżono już 70 lat temu i od tamtej pory dziedzina ta mocno się rozwinęła. Przez ten czas znacznym zmianom uległy możliwości uprawiania aktywności fizycznej i obecnie należy rozgraniczyć wyczynowy sport osób niepełnosprawnych, sport rekreacyjny oraz aktywność fizyczną służącą celom rehabilitacyjnym. Każda z tych form charakteryzuje się innymi metodami, obciążeniami oraz przede wszystkim celem. I tak:

- **sport wyczynowy** charakteryzuje się daleko idącą specjalizacją, gdzie dominującym czynnikiem jest dążenie do uzyskania najlepszych wyników sportowych.
- **sport rekreacyjny i aktywność fizyczna służąca celom rehabilitacyjnym** – rozumiane jako regularna aktywność fizyczna mająca na celu utrzymanie i rozwój sprawności funkcjonalnej. Istotnym aspektem jest ukierunkowanie aktywności na dysfunkcję, której priorytetem jest dążenie do osiągnięcia prawidłowych wzorców ruchowych, napięć mięśniowych oraz zakresów ruchomości.

Sport osób niepełnosprawnych od początku stawiał na pierwszym miejscu aspekt zdrowotny, rozumiany jako poprawa wydolności i sprawności. Równie ważnym czynnikiem była integracja środowiska osób niepełnosprawnych, a także zmotywowanie osób do podjęcia działania i przełamywania barier. Twórcom ruchu paraolimpijskiego przyświecał również cel stworzenia osobom niepełnosprawnym takich samych warunków do uprawiania sportu jakie miały osoby pełnosprawne.

### *Dyscypliny sportowe i klasyfikacja sportowa zawodników*

W wielu przypadkach dyscypliny opierają się na istniejących już sportach, z koniecznymi modyfikacjami dostosowanymi do możliwości i potrzeb zawodników. Jednak nie wszystkie dyscypliny są adaptowane, niektóre z nich powstały specjalnie z myślą o osobach niepełnosprawnych.

W sporcie osób niepełnosprawnych konieczna jest klasyfikacja sportowa zawodników, która ma na celu ich podział na grupy i klasy. Jest to niezbędne, ponieważ osoby niepełnosprawne stanowią bardzo zróżnicowaną grupę i tylko podział ich daje możliwość wyrównania szans w rywalizacji. Klasyfikacja zawodników opiera się na szczegółowym rozpoznaniu medycznym, ocenie funkcjonalnej oraz badaniu lekarskim. Głównym celem jest podział w taki sposób, aby o zwycięstwie nie decydował rodzaj niepełnosprawności, a przygotowanie zawodnika.

Klasyfikacja różni się pomiędzy poszczególnymi dyscyplinami, istnieje natomiast ogólna klasyfikacja medyczna, która dzieli sportowców na grupy:

1. Inwalidzi z dysfunkcją narządu wzroku
2. Inwalidzi z dysfunkcją narządu słuchu
3. Inwalidzi z amputacjami kończyn
4. Inwalidzi z paraplegią
5. Inwalidzi z różnymi schorzeniami narządu ruchu
6. Inwalidzi z porażeniem mózgowym

### *Przykłady dyscyplin sportowych w sporcie osób niepełnosprawnych*

- **Piłka siatkowa na siedząco** – odmiana tradycyjnej siatkówki, rozgrywana w sposób bardzo zbliżony do piłki siatkowej. Celem gry jest przebicie w sposób prawidłowy piłki nad siatką, tak aby znalazła się na boisku przeciwnika. Podstawowe zasady gry:

-mecz wygrywa drużyna, która wygra 3 sety, każdy set rozgrywany jest 25 punktów, bądź do uzyskania 2 punktów przewagi.

-drużyna składa się z 6 zawodników (+ 6 rezerwowych)

-mecz rozgrywany jest na boisku o wymiarach 10 x 6m

-wysokość siatki: kobiety 105cm, mężczyźni 115 cm



- **Rugby na wózkach**





- **Koszykówka na wózkach**



- **Pływanie**



- **Lekkoatletyka** – to bardzo zróżnicowane dyscypliny, które mogą być uprawiane przez zawodników z niemal każdą niepełnosprawnością. Konkurencje osób niepełnosprawnych są takie same jak w przypadku osób pełnosprawnych (skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem, rzut dyskiem, biegi krótkie, średnie, długie, maraton) ale występują także charakterystyczne konkurencje jak wyścigi na wózkach.



- **Podnoszenie ciężarów**



- **Kolarstwo**



- **Łuczniectwo**



- **Curling na wózkach**



- **Boccia** – dyscyplina wywodząca się od gry w bule. Jediną istotną różnicą jest dowolność wprowadzenia bili na boisko – można to zrobić poprzez pchnięcie, rzut czy wykorzystanie rynny. Celem gry jest wrzucenie na

boisko białej bili, a następnie umieszczenie w jej bezpośrednim sąsiedztwie jak największej liczby bili swojego koloru.



- **Tenis stołowy**



- **Tenis na wózkach**



- **Żeglarstwo**



- **Wioślarstwo**



- **Goalball** – jest drużynową grą przeznaczoną dla osób niewidomych i niedowidzących. Mecze rozgrywane są na boisku o wymiarach 9x18m, w systemie 2 x 10 minut. Drużyna składa się z 6 zawodników – 3 grających i 3 rezerwowych. Charakterystycznym elementem jest piłka (waga 1,25 kg) z otworami i umieszczonymi wewnątrz dzwoneczkami, które w trakcie ruchu wydają dźwięk. To właśnie ten dźwięk pozwala zawodnikom zlokalizować piłkę. Na obu końcach boiska znajdują się bramki, rozpościerające się na całej szerokości (9m). Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Gra jest bardzo dynamiczna, gdyż drużyna po przejęciu piłki ma tylko 10 sekund na oddanie rzutu.



- **Kajakarstwo**



- **Szermierka na wózkach**



- **Strzelectwo**





- **Monoskijing** – sport, w którym wykorzystywana jest jedna narta. Monoskijing wykorzystywany jest zarówno w narciarstwie wodnym jak i zimowym.



- **Judo**



- **Para-badminton**



- **Amp futbol** – rodzaj piłki nożnej uprawianej przez osoby po amputacjach. Podstawowe przepisy gry nie różnią się od przepisów piłki nożnej osób pełnosprawnych. Istnieje jednak kilka istotnych różnic:
  - drużyna składa się 6 zawodników i bramkarza – w pola występują zawodnicy po jednostronnej amputacji kończyny dolnej, natomiast bramkarze po amputacjach w obrębie kończyn górnych.
  - mecz trwa 50 minut – 2 x 25 minut
  - w trakcie gry zawodnicy nie używają protez
  - zawodnicy przemieszczają się z wykorzystaniem kul łokciowych – dozwolone są pojedyncze i przypadkowe zagrania kulą. Celowe zagrzenie kulą traktowane jest jako zagrzenie ręką.
  - celowy faul kulą skutkuje rzutem karnym.

