

INTUICJA

Wojciech Gawroński^{1,2}

¹ Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Wydział Lekarski, Kraków

² Poradnia Medycyny Sportowej, Szpital Uniwersytecki, Kraków

Już dr Oczko, lekarz nadworny naszych królów powiedział „*ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu*”. Było to intuicyjne spostrzeżenie. Współcześnie przybrało postać: „*żaden lek nie zastąpi ruchu*”, co w sumie nie jest całkiem zgodne ze współczesną nauką. Niemniej udowodniono, że w ponad 30 schorzeniach aktywność fizyczna jest istotnym „lekarstwem”, poza oczywiście leczeniem farmakologicznym. Natomiast, aby zapobiec wielu chorobom i przede wszystkim zachować poczucie zdrowia i podtrzymać jego jakość, aż do podeszłego wieku trzeba być aktywnym fizycznie od dziecka. Podstawowy warunek to nauczyć dzieci i młodzież jak najwięcej form aktywności ruchowych. Dr Oczko zalecał ówczesnie jazdę konną, piłkę, szermierkę, tańce oraz zapasy. Wszystkie te aktywności jako sport wyczynowy jak i rekreacyjny są nam znane. W dzisiejszych czasach aktywności niektórych trudno oderwać od smartfona, a co dopiero do ich uprawiania oraz połączenia tych aktywności przeciętnej osobie.

W związku z tym uważam, że minimum jest nauczanie dziecka umiejętności poprawnego biegania, umiejętności jazdy na rowerze oraz pływania i powinno to być obowiązkiem szkoły i każdego rodzica. Wszystkie sporty oparte na bieganiu, w tym przede wszystkim gry zespołowe oraz kolarstwo i pływanie prowadzą do zwiększenia wytrzymałości. W tym miejscu chciałbym zauważyć, że w logo „Medicina Sportiva” właśnie te trzy rodzaje aktywności fizycznej są zamieszczone! Wystarczy je połączyć i mamy „triathlon”!

Umiejętność biegania, pływania oraz jazda na rowerze są środkiem uzyskania wytrzymałości, która jest ważna dla utrzymania zdrowia w późniejszych okresach życia. Wynika to ze zwiększonego poboru tlenu świadczącego o wydolności, co poprawia zdolności wysiłkowe i tolerancje wysiłku. VO_{2max} jest potrzebny nie tylko do wyczynu, ale także w pracy zawodowej. Z kolei w przypadku choroby i czasowego unieruchomienia poprawia „komfort chorowania”. Zarówno w czynnościach dnia codziennego, pracy zawodowej



oraz w czasie unieruchomienia „płacimy” mniejszym kosztem energetycznym!

W związku z tym chciałbym się podzielić z Państwem spostrzeżeniami odnośnie treningu prozdrowotnego, który w moim przypadku nazywam intuicyjnym. Otóż od dziecka nikt nie krępował mojej aktywności ruchowej. Poprzez zabawę w „sport” – grę w piłkę, jazdę na rowerze, organizowanie biegów „na wytrzymałość” oraz innych konkurencji lekkoatletycznych – „uzależniłem się” od aktywności fizycznej!

Już w czasie trenowania, poza kajakowaniem, nabyłem wiele innych umiejętności ruchowych. Kajakarz slalomowy musiał przede wszystkim umieć pływać, stąd trening pływacki nie jest mi obcy. Także trening biegowy jest wpisany w menu kajakarza, zarówno na nogach jak i na nartach. No i oczywiście trening siłowy

i jego odmiany zwane dzisiaj *crossfitem*. Natomiast gibkość i elastyczność dawał trening gimnastyczny. Studiując równolegle AWF, zapoznałem się z innymi dyscyplinami sportowymi, a wcześniej znane mi udoskonaliłem. W sumie uzyskałem instruktora PZN w narciarstwie, pływaniu, lekkiej atletyce oraz tytuł trenera w kajakarstwie.

Po zakończeniu uprawiania wyczynowo kajakarstwa zadziałał „połknięty bakcyl sportu” w dzieciństwie. Spowodowało to, że w dalszym ciągu starałem się być aktywny fizycznie. I robiłem to na co mam ochotę czyli intuicyjnie. Ale wszystko, jak się z czasem okazało, zgodnie z ABS-em, czyli dyscypliny przeze mnie Akceptowane, Bezpieczne dla zdrowia oraz realizowane Skutecznie. Z reguła ABS zapoznałem się dopiero w 1996 roku dzięki dr Kuńskiemu organizując wspólnie sesję „Ku zdrowiu” podczas Kongresu PTMS.

Jako członek GOPR-u, przede wszystkim upodobałem sobie różne odmiany narciarstwa. Szczególnie alpejskie oraz skiturowe i biegowe. Z czasem zacząłem próbować nawet free-ride. Pływać też lubię, ale na otwartych akwenach. Z kolei kolarstwo realizuję przede wszystkim jako górskie w formie cross country.

Oczywiście były momenty w życiu, w których ze względu na studia medyczne i pracę zawodową tych aktywności było nieco mniej. Niestety, podczas prowadzenia kadry olimpijskiej w kajakarstwie zauważyłem

zwiększenie masy ciała! I natychmiast po zakończeniu tej pracy zakupiłem rower górski i postanowiłem tyle czasu spędzać na rowerze, ile w samochodzie! Wtedy to minąłem magiczną dla mężczyzny granicę 40.lat Z kolei po pięćdziesiątce, szczególnie odczułem, jak jestem niepełnosprawny wydolnościowo na tle młodszych zawodników niepełnosprawnych uprawiających narciarstwo biegowe, którym towarzyszyłem w treningach jako lekarz paralimpijczyków. Minąwszy 60. lat skusiłem się na start w zawodach w slalomie kajakowym *mastersów* rangi światowej i europejskiej. Osiągnięcia nie były takie jak na Mistrzostwach Świata w 20. roku życia oraz w późniejszych krajowych zawodach weteranów. Rewanż za I.O. w Monachium w 1972 roku nie udało się i przegrałem w swojej kategorii wiekowej tylko z brązowym medalistą olimpijskim. Mistrz olimpijski oraz srebrny medalista z tych igrzysk już nie żyją.

Pozostaje się cieszyć, że osiągnąwszy 70. lat w dalej pracuję w UJ CM i jestem w dobrej jakości zdrowia, mimo że Rodzice zmarli w dużo młodszym wieku na udar mózgu i zawał serca. Skłania mnie to do refleksji, czy aby intuicja i nabyte w dzieciństwie nawyki aktywności fizycznej, poparte wiedzą zdobytą w trakcie studiów na AWF oraz medycznych nie procentują z wiekiem. Pozostawiam to Państwu do rozważenia jako zachętę do niezwłocznego wdrożenia jakiegokolwiek aktywności fizycznej.