

# Z gadżetem po zdrowie



Jeśli chcesz szybko schudnąć, podczas treningu czy biegu zakładaj pulsometr

Ćwiczenia taśmami stymulują mięśnie silniej niż zwykła gimnastyka

Piłki do ćwiczeń, berety i inne gadżety korzystnie wpływają na kręgosłup i kolana

**?** W klubie osiedlowym instruktorka zachęca do ćwiczeń z taśmami. Czy każdy może je robić?

Nie każdy. Jeśli nie masz schorzeń ortopedycznych, ćwicz bez obaw. Taśmy o różnej rozciągliwości, zwiększające opór podczas ćwiczeń, zmuszają mięśnie do intensywnego wysiłku. Ćwicząc, szybciej schudniesz, wymodelujesz uda, brzuch, ramiona. Zacznij od cieńszej (żółtej), po kilku tygodniach treningu zmień ją na średnią (czerwoną), potem na taśmę wymagającą dużej siły mięśni (zieloną). Dokucz Ci ból kręgosłupa, biodra czy barku?

Uważaj! Zanim zaczniesz ćwiczyć, poradź się rehabilitanta. Dobierze on optymalną taśmę.

**?** Odkąd zamieniłam komputer na laptop, coraz częściej odczuwam ból karku i ręki. Co robić?

Praca na laptopie rzeczywiście sprzyja przeciążeniom, zwłaszcza szyjnego odcinka kręgosłupa i nadgarstków. Dlatego ustaw go wyżej (np. na kilku książkach), by mieć monitor na wysokości oczu. Gdy długo korzystasz z laptopa, konieczne podłącz do niego osobną klawiaturę (są już specjalnie wyprofilowane). Swoje stanowisko pracy przetestuj na stronie [www.fellowes.pl/ergonomia](http://www.fellowes.pl/ergonomia). Dobierz też podpórkę pod łódźwie, ewentualnie podnózek.

Powinnaś mieć również żelową podkładkę pod nadgarstek, która



## EKSPERT RADZI



**Czytelnicy pytają – ekspert odpowiada**  
**dr Julian Kamiński, internista**

● Zanim skorzystasz z opaski, taśmy czy piłki, poradź się lekarza.

zapobiega częstemu u osób pisaących na komputerze zespołowi cieśni nadgarstka. Jeśli już dokuczają Ci bóle, zadбай o stabilizator (zakłada się go na nadgarstek lub w okolicy łokcia). Pamiętaj też, by podczas pracy co godzinę wstawiać od komputera i robić 5 minut przerwy na kilka ćwiczeń. Zalecane są delikatne ruchy głową na boki, w tył i do przodu, a także mocne uciskanie ręki 2 cm powyżej nadgarstka.

### ? Podobno można zmierzyć ciśnienie krwi za pomocą telefonu komórkowego. To prawda?

Tak, jest to możliwe. Trzeba mieć telefon iPhone oraz dedykowany ciśnieniomierz, a ponadto specjalną aplikację Withings Blood Pressure Monitor. Włączasz aplikację, wtykasz kabel ciśnieniomierza do telefonu, wkładasz rękę do ciśnieniomierza (sam się na niej zaciska). Parametry ciśnienia ukazują się na ekranie telefonu. Na dodatek wynik pomiaru możesz od razu przesłać do swojego lekarza, pod warunkiem, że korzysta on z takich rozwiązań. Na razie komórki z tą funkcją są drogie, sam ciśnieniomierz wraz z aplikacją kosztuje ok. 400 zł, ale na pewno już wkrótce stanie się bardziej dostępny.

### ? Syn jeździ skuterem. Ostatnio go przewiał i zachorował na pęcherz. Jak temu zapobiegać?

Twój syn powinien przed jazdą zakładać specjalny pas nerkowy, z naturalnej lecz nieprzewiewnej tkaniny o ścisłym splocie. Pas chroni nerki i okolice brzucha przed zimnem i wiatrem. Mogą go nosić rowerzyści i narciarze. To również dobre zabezpieczenie dla osób cierpiących na bóle kręgosłupa, korzonki, rwę kulszową (pas można kupić na [www.hippsy.pl](http://www.hippsy.pl), cena od 50 zł).

### ? Mam bóle kolan, są związane ze zużyciem chrząstki. Podobno pomoże mi opaska magnetyczna. Co to takiego?

Opaska zawiera 16 magnesów do biostymulacji magnetycznej (od lat wykorzystywanej w fizykoterapii). Opaskę zakłada się pod kolana, na stawy skokowe, nadgarstki czy, gdy np. boli kręgosłup, w okolicy talii. Należy ją nosić przez kilka godzin dziennie przez 7-14 dni. W pierwszych dniach jej stosowania ból może się nieco zaostrzyć – jest to naturalna reakcja tkanek.

Opaskę magnetyczną stosuje się przy bólach reumatycznych, stanach zapalnych, kontuzjach (można ją kupić np. na stronie [www.sklep.sekretyzdrowia.pl](http://www.sklep.sekretyzdrowia.pl), cena 70 zł).

### ? Muszę zgubić 10 kg nadwagi. Podobno powinnam ćwiczyć z pulsometrem. Co to mi da?

Pulsometr to urządzenie w formie zegarka, które podczas wysiłku mierzy tętno. Mało tego! Wskazuje, ile tkanki tłuszczowej spalasz podczas ćwiczeń czy biegania. Warto wiedzieć, że spalanie będzie najszybsze, gdy Twoje tętno pozostanie na poziomie 70 proc. maksymalnego. Pulsometr daje sygnał dźwiękiem, że powinnaś zwolnić lub przyspieszyć, by chudnięcie było najbardziej efektywne (cena: od 250 zł).

### ? Moją 14-letnią córkę męczy suchy kaszel. Lekarz zalecił inhalacje i zakup nebulizatora. Co to takiego?

Urządzenie służące do domowych inhalacji wytwarza leczniczą mgiełkę nawilżającą jamy nosowe, zatoki, gardło i krtań. Warto je stosować przy kaszlu, katarze, bólu gardła. Do inhalatora (od 100 zł, np. Super Care Antar – 150 zł) można wlać sól fizjologiczną z kilkoma kroplami olejku, np. eukaliptusowego. Można też tą drogą zaaplikować np. leki dla osób cierpiących na zapalenie oskrzeli czy astmę. Z nebulizacji mogą korzystać zarówno dzieci, jak i dorośli.

### ? Mąż co kilka dni skarży się na bóle w piersiach. Czy powinien od razu iść do kardiologa?

Tak. Aż do końca listopada w wielu polskich centrach handlowych, a także w uzdrowiskach, można będzie skorzystać z kampanii pod hasłem „Ciśnienie na życie”. Dzięki specjalnej aplikacji komputerowej Twój mąż wypełni na tablecie prostą ankietę i już po 15 minutach zyska kilka najważniejszych informacji o własnym zdrowiu. Przede wszystkim jednak o tym, ile tak naprawdę lat ma jego serce oraz czy powinien niezwłocznie poddać się badaniom kardiologicznym.

### ? Moja wnuczka nie może jeździć samochodem, bo ma chorobę lokomocyjną. Jak można pomóc dziecku?

Wypróbuj opaskę akupresurową Sea-Band, zapobiegającą mdłościom. Ma ona wszyty krążek uciskający receptory na nadgarstku. Opaskę można stosować nie tylko w aucie czy samolocie, ale również przy mdłościach ciążowych, migrenowych, nawet po chemioterapii. Można ją kupić w aptece (24 zł).



**Doda często korzysta z gadżetów ortopedycznych. Od kilku lat ma bowiem poważne kłopoty z kręgosłupem. Z powodu bolesnej dyskopatii przeszła już nawet operację. Dorota musi robić wszystko, by kontu-**

**zja dysku nie powtórzyła się. Nigdy nie pracuje przy laptopie, na ramieniu ma stabilizator, dba o to, by jej kręgosłup był wyprostowany, jak najkrócej w ciągu dnia chodzi w butach na wysokich obcasach i codziennie ćwiczy z taśmami. Mimo starań pech nadal Dody nie opuszcza. Kilka tygodni temu podczas koncertu niefortunnie spadła ze sceny i w efekcie uszkodziła sobie odcinek szyjny kręgosłupa. Odtąd musi często nosić kołnierz ortopedyczny.**