

Prostor za igranje in druženje bolnikov s Parkinsonovo boleznijo

V sredo, 26. maja 2023, se je v urejenem kletnem prostoru – spodnji telovadnici pri OŠ Starše odvila prireditev ob odprtju prostora, ki bo namenjen bolnikom s Parkinsonovo boleznijo. Tam sta postavljeni mizi za namizni tenis, ki ju bodo člani lahko uporabljali in s tem skrbeli za svojo miselno in telesno kondicijo.

Prireditve je povezoval Vinko Kurent, vodja enote PB društva Trepetlika. Na začetku prireditve je povedal, da to dejanje za društvo Trepetlika in občino Starše pomeni konkreten korak k izboljšanju kvalitete življenja bolnikov iz občine Starše. Izpostavil je še naslednja dejstva:

»Osnova Parkinsonove bolezni je počasi napredujoča neozdravljiva izguba živčnih celic. Po svetu je več kot 10 milijonov ljudi, ki trpijo za to boleznijo, v Sloveniji pa 10.500. Zdravljenje je usmerjeno v lajšanje simptomov s povečanjem terapije z zdravili, vse dokler se ne začnejo težave, ko moč tablete več ne sledi povečanju simptomov. Bolniki pa vendarle lahko sami »upočasimo« napredovanje bolezni z ustrezno telesno vadbo. Čeprav specialist svetuje bolniku telesno vadbo, po navadi ta ni dovolj discipliniran, da bi sam vsakodnevno izvajal vaje.

Na srečo bolnikov in svojcev pa imamo v Sloveniji društvo Trepetlika, ki deluje že več kot 30 let in ima po več enotah organizirane vadbene skupine, kjer bolniki predvsem razgibavajo telo. Zadnja 4 leta izstopa v društvu vadba namiznega tenisa, imenovana PingPongParkinson (PPP), ki jo je v oktobru 2019, v sodelovanju z MO Maribor in ŽNTK Maribor, organiziral mag. Vinko Kurent. PPP je igra, ki temelji na športu namizni tenis in združuje pri bolnikih športne, zdravstvene in zabavne vidike. Ker pa je ob športni vadbi vse bolj pomembna motivacija, zmaga, je v vadbo vključen tudi trener namiznega teni-



Vlado Zelenjak pri igri namiznega tenisa ...

sa Gregor Komac, bivši državni reprezentant, ki bolnike uči tehnike igre PPP z upoštevanjem telesnih zmožnosti bolnika.

Neverjetno je, kakšno navdušenje vzpodbudi igra namiznega tenisa pri osebah s Parkinsonovo boleznijo. Presemetljivo opažamo, da se močno prizadeti bolniki, ki na začetku niso hoteli igrati, in tisti, ki se do sedaj niso mogli motivirati za kakršnokoli skupinsko vadbo, po ogledu enega treninga vključijo v skupino in se ne morejo več ločiti od namiznoteniške mize. Zagotovo drži omemba: »Parkinsonova bolezen ni nalezljiva. PingPongParkinson vadba pa zagotovo je.« Popolni začetnik v igri PPP že po nekaj tednih lahko izvaja servis in izmenjuje žogico v igri z drugimi vadbeniki. Velja opozoriti na pogosto slišano izjavo bolnikov na treningih: »S Parkinsonovo boleznijo mi je vse slabše, le pri namiznem tenisu sem vedno boljši!«

Ampak od kod pride ta motivacija, če že ljudski rek pravi: »Kar Janezek ni naučen, Janezek ne bo nikoli znal.« Učenje tehnik namiznega tenisa se je v otroštvu zdela igrarča, v letih naših bolnikov (povprečno 74 let) pa večina meni, da ni moč več popraviti že ukoreninjene napačne tehnike in se naučiti nečesa novega. V resnici je to mnenje o človekovi sposobnosti učenja napačno. Raziskave na področju nevroznanosti kažejo, da je zmožnost učenja prisotna vse življenje, kar je posledica nevrovske plastičnosti.

Uporaba namiznega tenisa kot dela fizioterapije pri Parkinsonovi bolezni temelji med drugim prav na naravi sinaps, živčnih celic ali celotnih možganskih območij, da se spremenijo v svoji anatomiji in funkciji, ko je zaradi izzivalne telesne dejavnosti namiznega tenisa povečan pritisk na možgane.

Z nastopi na tekmovanjih in prvimi zmagami se še poveča njihova motivacija za spremembo v življenju bolnika od »nešportnika« do »terapevtskega športnika« in od tedaj dalje nimajo dovolj namiznega tenisa. Spremembe v povezavah v možganih se zgodijo le, če so udeleženci navdušeni in menijo, da je naučeno pomembno zanje. Pomembno je, da se bolniki veselijo PPP vadb in so motivirani za aktivno sodelovanje. Terapija jim postane užitek s potencialom, da bolniku ponovno vzpostavi razpoloženje



Lansko svetovno prvenstvo v Pulji ...

za življenje, odpirajo se mu vrata do novih priložnosti. Namizni tenis je zakon.

Danes so bolniki iz občine Starše pridobili idealen prostor v telovadnici OŠ z dvema mizama za igranje namiznega tenisa. To je pomemben korak k uresničevanju strategije izboljšanja kvalitete življenja bolnikov s Parkinsonovo boleznijo, ki gre v smeri, da bolniki vadijo PPP v občini, ne pa, da se morajo voziti 20 minut do treninga in se nato še 20 min vračati domov.

Prostor telovadnice v OŠ Starše, kjer sta »stalno« postavljeni dve namiznoteniški mizi, je povsem primeren za izvajanje vadbe PPP. Verjamemo, da bodo rezultati bolnikov iz Starš, doseženi na podlagi boljših razmer, kmalu vidni občanom občine Starše.«

K besedi je Vinko Kurent povabil Borisa Konjička, predsednika ŽNTK Maribor (pozdravni govor), potem pa še župana občine Starše Stanislava Greifonerja (otvoritveni govor), ki prav tako menita, da je odprtje prostora v Staršah za bolnike naše občine velika pridobitev.

Ob koncu se je Vinko Kurent v svojem imenu in imenu društva Trepetlika zahvalil:

- Vladu Zelenjaku, bolniku s PB, občanu občine Starše za pobudo in organizacijsko delo ob odprtju (njemu in vsem članom družine Zelenjak),
- županu Stanislavu Greifonerju za podporo in denarni prispevek občine,
- Francu Kekcu za možnost ureditve igralnega prostora v telovadnici OŠ Starše in
- predsedniku ŽNTK Maribor, Borisu Konjičku, za izposojajo dveh igralnih miz z mrežicami in ograjami.



Damijan Zavrtanik z ženo, Vlado Zelenjak in trije člani nemške reprezentance, proti katerima sta omenjena igrala lani oktobra na svetovnem prvenstvu PPP v Puli ...

Kot zadnja točka programa se je odvil VIP SET, ki sta ga odigrala župan Stanislav Greifoner in Vlado Zelenjak. Po končanem VIP SET-u je sledilo druženje.

Za objavo na pobudo
Vlada Zelenjaka besedilo priredila D. J.

SONČENJE

Po pretežno deževni pomladi se je sredi maja le prikazalo sonce, ki bo poleg veselja in pozitivne energije povzročilo tudi nekaj sončnih opeklin. Zato sem se odločil, da posvetim nekaj vrstic tej tematiki.

Sončne opekline so poškodba kože, ki nastanejo zaradi ultravijoličnih B žarkov (UVB). Razvrstimo jih v tri stopnje:

