

Žmogaus skeleto raumenų svarba gyvenimo kokybei

Jėgos lavinimas yra svarbus ne tik sportininkams, bet ir mums visiems.

Raumenys ne tik kūno judamojo aparato dalis – jų veikla daug platesnė ir svarbesnė. Be judėjimo funkcijos, raumenys padeda išlaikyti kūną vertikaloje padėtyje, kvėpavimo raumenų pagalba mes kvėpuojame, dirbdami raumenys gamina šilumą. Raumenys dalyvauja ir kraujo apykaitoje, taip susitraukdami stumia kraują venomis aukštyn link širdies.

Griaučių raumenys sudaro apie 40 proc. suaugusio žmogaus kūno masės. Senstant kūno sudėtis keičiasi: liesoji kūno masė – pirmiausiai skersaruožių raumenų masė, vėliau ir kaulų mineralų masė – mažėja, o riebalų masė didėja. Raumenų masės sumažėjimas, dėl senėjimo proceso vadinamas *sarkopenija*. Sarkopenijos terminas kilęs iš graikiškų žodžių *sarx* (mėsa) ir *penia* (mažas). Apie 3,6 milijono žmonių JAV serga sarkopenija ir turi didelę fizinės negalios riziką.

Mokslininkai nustatė, kad tarp 24 ir 50 metų amžiaus žmonių skeleto raumenų masė sumažėja apie 10 proc., o tarp 50 ir 80 metų amžiaus papildomai sumažėja apie 30 proc. Vyresnių nei 50 metų amžiaus žmonių raumenų masė sumažėja po 1,9 kg per 10 metų vyrams ir 1,1 kg – moterims. Ypač sumažėja kojų raumenų masė. Sumažėjus raumenų masei, lėtėja ir medžiagų apykaita, todėl „sudeginama“ mažiau kalorijų, didėja nutukimo rizika. Dėl senatvinės sarkopenijos sumažėja raumenų jėga, galingumas ir ištvermė. Šių ypatybių sumažėjimas sąlygoja spartesnį nuovargio tempą, kai kurių chroniškų ligų atsiradimą (nutukimą, artritą, osteoporozę), taip pat padidėjusią atsitiktinių kritimų riziką, kurių dažna pasekmė – kaulų lūžiai. Sumažėjus raumenų masei tampa sunku atlikti įprastus buitines darbus, išlaikyti pusiausvyrą, lipti laiptais, atsikelti nuo kėdės. Raumenų masės mažėjimas senstant paveikia žmonių gebėjimą savarankiškai gyventi. Tyrimo rezultatai rodo mažos raumenų masės ir priešlaikinio mirtingumo ryšį.

Veiksniai, darantys poveikį kūno sudėties pakitimams senstant, yra endokrininiai (maža augimo hormono koncentracija, sutrikęs organizmo sistemų atsakas į skydliaukės hormonų veiklą, lytinių hormonų pakitimai, atsparumas leptinui), medžiagų apykaitos sutrikimai (riebalų, baltymų, mineralų, skaidulų ir vitaminų absorbcijos sutrikimai) ir gyvenimo būdo veiksniai (mityba, fizinis aktyvumas).

Kad nemažėtų raumenų masė, raumenų jėga ir ištvermė, raumenys turi reguliariai dirbti. Fizinio aktyvumo sumažėjimas yra svarbus mažos raumenų masės ir mažos raumenų jėgos rizikos veiksnys bet kokio amžiaus žmogui. Mokslininkai mano, kad jėgos pratimai yra efektyviausias būdas didinti vyresnio amžiaus žmonių raumenų masę, jėgą ir kaulų tankį. Nustatyta, kad 10 savaičių trukmės jėgos pratimai, skirti kojų raumenims, 74 procentais padidino raumenų jėgą 83 metų pacientams, o šių pacientų ėjimo greitis padidėjo 53 procentais.

Pagrindinėms raumenų grupėms stiprinti Amerikos sporto medicinos kolegijos mokslininkai rekomenduoja jėgos pratimus atlikti reguliariai, 2 – 3 kartus per savaitę. Patariama atlikti tris pratimų serijas po 8 – 12 kartojimų iš 8 – 10 skirtingų pratimų.

Fiziškai pasyviems žmonėms pradėjus sportuoti, po tam tikro krūvio gali atsirasti skausmas raumenyse ir sąnariuose. Svarbu šiuos simptomus malšinti: konservatyviomis priemonėmis kaip šaltis, ar esant užsitęsusiems skausmams – šildančiais tepalais ar vonelėmis. Kartu patariama naudoti vietinę mikrocirkuliaciją gerinančius tepalus. Efektyviai malšina raumenų ir sąnarių skausmą, pagreitina metabolitų šalinimą iš raumenų – *Lioton* gelis.

Sarkopenijos profilaktikai ir gydymui greta fizinių pratimų būtina ir tinkama mityba. Baltymai yra pagrindinė organizmo ląstelių statybinė medžiaga. Esant baltymų trūkumui negali vystytis raumenys. Pagrindiniai baltymų šaltiniai yra mėsa, pienas ir jo produktai, žuvis, kiaušiniai, soja, riešutai. Vyresnio amžiaus žmonėms sarkopenijos profilaktikai rekomenduojama suvartoti 1 – 1,5 g/kg per dieną baltymų. Pavyzdžiui, vištienoje (100 g) yra 18,7 g baltymų, liesoje varškėje (100 g) – 19,8 g baltymų, kalakuto krūtinėlėje be odos (100 g) – 21,5 g baltymų.

Taigi, jėgos pratimai ir tinkama mityba mažina raumenų mažėjimą senstant, gerina pusiausvyrą, mažina griuvimų riziką, padeda neprarasti savarankiškumo, gerina gyvenimo kokybę.

Parengė: doc. dr. Asta Mockienė, VDU dėstytoja