

Doc. dr Rade Stefanović

Fakultet fizičke kulture, Leposavić

UTICAJ EKSPERIMENTALNOG KROS-TRETMANA PRI BANJSKOM LEČENJU FUNKCIONALNIH NEUROTIČNIH BOLESTI

1. UVOD

Savremena civilizacija ima obeležja neprekidne automatizacije i mehanizacije. Pokazuje se da sa jedne strane ova činjenica ima pozitivno dejstvo na uvećanje životnog standarda, ali i da u sebi nosi sopstvene rizike i pretnje čoveka. Pre svega mislim na nedostatak fizičke aktivnosti. Svako od nas je potencijalno izložen posledicama ove pojave. Hipokinezija je termin koji označava nedostatak kretanja. Sve češće ga nalazimo u informacijama mas-medija i na stručnim simpozijumima lekara, fiziologa i psihologa.

Interesant je podatak akademika Akselberga, koji navodi, da je samo pre sto godina čovek 96% svih poslova izvršavao sam, dok su danas neki proizvodni procesi automatizovani 100%. Psihička prenapregnutost nedostatak fizičke aktivnosti i narušeni režim ishrane, uzročnici su organskih oštećenja kardiovaskularnog aparata. Jedan od vidova prevencije su svakako fizičke vežbe i sportske aktivnosti.

Još u XVIII veku poznati francuski lekar Filip Kiso je pisao: „kretanje može da zameni svaki lek, ali svi lekovi zajedno ne mogu da zamene kretanje“.

Poslednja ispitivanja sprovedena u mnogim zemljama pokazala su da je za pravilno funkcionisanje svakog organizma neophodan minimum kretanja. Nepridržavanje tog minimuma uzrok je mnogih poremećaja koji često prelaze u oboljenje. Upraznjavanje prirodnih oblika kretanja od velikog je uticaja na pojedine funkcije organizma. Jedan od prirodnih oblika kretanja je i trčanje. To je niz skokova sa jedne na drugu nogu, spojenih u ciklično i koordinirano kretanje prema napred. Trčanjem se razvijaju pojedine grupe mišićne mase i pospešuje rad unutrašnjih organa. Uz ekonomično ritmično disanje i koordinaciju ruku i nogu dolazimo do onog što i očekujemo, a to je brzina i izdržljivost. To je oblik kretanja koje može da upražnjava svako, pod uslovom da nije hendikepiran

2. METODIKA RADA

Refleksiolška Pavlovljeva teorija predstavlja osnovno polazište kod lečenja nekih tipova neuroza, pri banjskom lečenju u Nerečinskoj banji.

Sa ovakvim načinom lečenja započinje se početkom maja, a završava se u oktobru, ponekad u zavisnosti od vremenskih uslova, produžava se do sredine no-

vembra. Kura lečenja traje 21 dan, medikamentozno lečenje se ne primenjuje koristi se jedino bankska voda, tople kupke i masaža.

Nakon obaveznog lekarskog pregleda, gde se utvrđuje psihofizička pogodnost za ovakav tretman, predlaže se pacijentu ovakav način lečenja. Nakon njegovog prestanka, rade se dopunske analize u smislu da li se pacijent bavio ili bavi fizičkim vežbanjem, ide li često na izlete, koje sportske igre ga zanimaju itd. Na osnovu objektivnih lekarskih analiza i izvršene dopunske analize vrši se selekcija na osnovu godine starosti i fizičke aktivnosti (neaktivnosti). Pacijent se uključuje u grupu za kros jedino ako je:

- fizički zdrav,
- nema organska oštećenja organa i sistema
- osnovna bolest neurotičnog porekla.

Metodska postavka krosa sastojala se u sledećem: Prva i druga nedelja jepripremi adaptivni period. Trči se po ravnom terenu. Rastojanja se dele na etape radi lakšeg savladavanja adaptiranja i proučavanja pretrčanog.

Treća nedelja. Sa trećom nedeljom započinje se sa intenzivnim trčanjem pri čemu se pauze smanjuju i nastoji se da se celo rastojanje pretrči u kontinuitetu. Primer nedelnog treninga za osobe sa dijagnozom: neurastenija, hipostena forma sa depresivnim karakterom. Osoba je bila rukovodilac preduzeća i posle sastanka gde je bio kritikovan za slabosti u radu izgubio je san i bio uopšte depresivnom stanju. Uz pomoć kolega napravljen je program rada koji je odobren od strane lekara:

- od 6,3- 7,15 šetnja oko 2,5 km.
- od 6,3 – 7 lagano zagrevanje uz vežbe oblikovanja.
- od 9-9,30 (kasnije od 10- 10,30) kros.
- od 14,30-16,30 odmor.
- od 16,30-18,30 šetnja po obližnjim parkovima i okolini.
- od 20,30-22 lagane plesne igre u dane zabave.

Prvog dana nakon upoznavanja sa tehnikom disanja i tehnikom trčanja pređeno je na rad u parku. Aleja parka je duga oko 200-300m koja je pređena normalnim hodom. Nakon odmora od 3min pređeno je na trčanje u laganom tempu na ravnoj deonici dužine oko 400m. Nakon toga, odmor od 5min i još jedna deonica od 400m. Deonica je pretrčana bez merenja vremena.

Drugog dana povećano je rastojanje na ravnoj stazi sa 800-1200m (600+600).

Trećeg dana rastojanje je ostalo isto -1200m i pretrčano je u približno istom vremenu.

Četvrtog dana rastojanje je bilo povećano na 2000m (800+ 1200).

Petog i šestog dana ova rastojanja su ponovljena (na ravnom terenu 800+1200). Time je radni deo prve nedelje bio završen.

Sledeći dan proveden je u laganim šetnjama, a uveče je organizovana zabava.

Nakon odmora dolazi rastojanje od 400m po neravnom terenu sa visinskom razlikom od 100m koja prolazi u pešačenju. Posle tri minuta odmora započinje trčanje u laganom tempu na dužini od oko 400m po raznovrsnom terenu. Narednih 600m sa blagim nagibom prelazi se u pešačenju do banjskih izvora.

Sledećih 5 dana nastavlja se istom maršutom, s tom razlikom što se prave duži odmori, a povećava rastojanje za 250-300m. Poslednja 3 dana u nedelji upražnjava se na sportskim terenima fudbal, odbojka, košarka itd. Slobodan dan pacijen provodi u popdnevnoj šetnji, a uveče na organizovanoj zabavi. Poslednju treću nedelji, pacijent prelazi najduže deonice od tzv „Očnog izvora“ do „Slanog Izvora“. Nakon odmora od 10min nastavlja se trčanje pokraj puta do stacionara, ukupno 3,6km.

3. INTERPRETACIJA REZULTATA

Prvog dana nakon pretrčanih 400m u laganom tempu pacijentov puls je iznosio 23 otkucaja (mereno 10 sek posle trčanja). Posle jednog min puls je pao na 19 otkucaja, za četiri min se normalizovao.

Drugog dana na početku trčanja puls je iznosio 13 otkucaja za 10sek. Nakon 600m 24 otkucaja. Pre druge deonice od 600m puls se spustio na 14. nakon drugih 600m puls je iznosio 25. Posle odmora od 5min 16.

Trećeg dana rastojanje je ostalo isto, puls je u miru iznosio 12. posle prvih 600m 24, nakon odmora 5-10min 14. Posle drugih 600m postignuta je submaksimalna frekvencija 25 otkucaja, nakon 10min puls je pao na 15 otkucaja.

Četvrtog dana rastojanje je povećano na 2000m. Pre prve deonice od 800m fiziološki puls je iznosio 13 otkucaja za 10sek. Nakon 800m puls je bio 25, a nakon 10min odmora 14. Posle 1200m pokazatelji su bili sledeći: 1min-26, 2min-24, 3min- 22, 4min- 19, 5min-17, i nakon 10min 15 otkucaja.

Petog i šestog dana ova rastojanja su ponavljana sa skoro istim vrednostima pulsa.

Na početku druge nedelje posle pešačenja od 400m sa visinskom razlikom od 100m,puls je iznosio 15. Nakon pređenih 400m po raznovrsnom terenu puls je bio 25. Nakon 10min odmora pao je na 15. narednih 5 dana nastavili smo istom maršutom sa približno istim vrednostima pulsa iako su povećane deonice za 250-300m.

Poslednje nedelje vrednost pulsa u miru iznosila je 12 otkucaja mereno za 10sek. Posle pretrčanih 2,8km, puls je iznosio 26 da bi se nakon 10min normalizovao na 14 otkucaja.

Vitalni kapacitet meren kod ovog pacijenta pre tretmana iznosio je 3660cm³ na kraju tretmana 3700cm³.

Generalno uzevši, dobijene eksperimentalne funkcionalne rezultate kardiovaskularnog i respiratornog sistema cele grupe prikazane su na tabeli li 2.

TABELA I. PRIKAZ PULSA NA POČETKU I KRAJU TRETMANA

Red. br.	uzrast	pol	Fiz.puls na početku tretmana	Fiz.puls na kraju tretmana	Poboljšanje izraženo u %
1.	22	ž	84	79	6,32
2.	27	m	84	80	11,11
3.	29	m	80	72	11,10
4.	31	m	86	70	22,85
5.	32	m	90	81	11,11
6.	33	m	82	72	13,88
7.	33	ž	94	82	20,02
8.	34	m	76	75	1,33
9.	34	ž	78	72	8,33
10.	35	m	82	74	10,80
11.	34	m	86	72	19,44
12.	40	m	88	80	10,00
13.	42	m	91	82	10,97
14.	47	ž	86	80	7,50
15.	47	m	90	84	7,14

TABELA II. VITALNI KAPACITET NA POČETKU I KRAJU TRETMANA

Red. br.	uzrast	pol	vit.kapacitet na početku tretmana	vit.kapacitet na kraju tretmana	razlika
1.	22	ž	2800	2900	100
2.	27	m	4500	4700	200
3.	29	m	4200	4200	-
4.	31	m	3150	3200	50
5.	32	m	3600	3750	150
6.	33	m	3800	3900	100
7.	33	ž	2600	2750	150
8.	34	m	4300	4500	200
9.	34	ž	3100	3300	200
10.	35	m	3600	3700	100
11.	34	m	4300	4500	200
12.	40	m	2800	2800	-
13.	42	m	2400	2500	100
14.	47	ž	2900	2900	-
15.	47	m	2400	2400	-

4. ZAKLJUČAK

Kros je imao tu ulogu da popravi i ojača funkcionalnu sposobnost čitavog organizma pa prema tome i nervnog sistema kao neodvojivog integralnog dela istog.

Hteo bih da istaknem činjenicu, da je kros samo jedan od mnogih drugih kontrabuzivnih faktora dejstva u procesu dobijanja pozitivnih kurativnih rezultata.

Vrlo značajnu ulogu imao je zabavni program (igranke) koje su bile inzvanredna veza između fizičkih napora i društvenog života pacijenta. Klasična psiho tetapija se nije primenjivala ali se zato pacijentima u svskom trenutku pružala podrška, razumevanje i blagonaklonost.

Još jedna od odlučujućih okolnosti kojoj treba pridati i te kako važan značaj je nerazdvojni uticaj prirodnog ambijenta u kome se kros odvijao i povratno dejstvo okoline na učesnike krosa. Naime, raznolikost pejzaža, blaga klima, čist planinski vazduh, odsustvo svih negativnih spoljnih i unutrašnjih uticaja urbane sredine su faktori koji se ukazuju kao psihološki efekti. Detaljnije objašnjeno, promena pejzaža i raznolikost terena izazivaju pozitivne emocije kod pacijenata. Psihički zamor ovde nastaje laganije i uslovljen je fizičkim aktivnostima. Osim toga, trčanje po raznovrsnom terenu razvija i jača čvrstinu volje.

Sve ovo izloženo, integralna je celina sa dodatnimdeјstvom mineralne vode i kupki i tonizirajućim efektom vazduha, što sve pozitivno utiče na poboljšanje opšteg stanja pacijenta.

5. LITERATURA

- Aleksić, I.: Higijena I, Fakultet za fizičko vaspitanje, Skripta, Beograd, 1973.
Blagajac, M.: Trim centar, Zavod za fizičku kulturu, Sarajevo, 1973.
Berghover, M.: Neuroze s obzirom na radnu sposobnost, Tehnička knjiga, Zagreb 1975.
Kuper, K.: Aerobik, NIPU, „Partizan“, Beograd 1971.
Meler, B.: Trening, „Partizan“, Beograd, 1975.
Nikolić, B.: Osnovni fiziologije čoveka, Medicinska knjiga, Beograd, 1969.
Jakulić, S. i Todorović, V.: Uloga i ideo rekreativnih aktivnosti u rehabilitaciji psihijatrijskih bolesnika, Zbornik o rehabilitaciji u psihijatriji, Beograd, 1972.

THE INFLUENCE OF CROSS-TRAINING DUE TO SPA TREATMENT IN CURRING FUNCTIONAL NEUROTIC DISORDERS

Modern civilization moves to endless automation and mechanization. This fact, in one hand, has positive effect on increase of life standard, but also carries its own risks and threats of mankind.

Axelberg, famous academician, makes an interesting remark that only a hundred years ago man did 96 % of his work by himself, while today most manufacturing processes are 100% automated. Stress, lack of physical activity and bad food regime are causes of organic damages of cardiopulmonary system.

Latest research, conducted in many countries, shows that for proper functioning of every organism the minimum of moving is necessary.

Term neurosis was introduced in medical literature by Scottish doctor W. Cullen in 1777. By that term were considered different clinical appearances which are believed neurotic today, but also the phenomena today considered as psychosomatic disorders of character and behavior.

Pavlov's reflexive theory is basic in treatment of some types of neurosis' during spa treatments in Nerečinska Banja.

It usually starts at the beginning of May and ends in October, but sometimes if weather is nice, it can last until the middle of November. The treatment cure last twenty-one day, doesn't include medicaments, but only spa water, baths and massage.

Key words: Neurosis, cross, running technic, breathing technic.

„Dan”, 06. januar 2006.

**CRNOGORSKA SPORTSKA AKADEMIJA ORGANIZUJE 2. KONGRES I
3. MEĐUNARODNU NAUČNU KONFERENCIJU**

Већ
пристигло
скоро 50
радова

У организацији Црногорске спортске академије у Будви ће се од 6. до 9. априла одржати Други конгрес и Трећа Међународна научна конференција ове спортске асоцијације. На адресу организатора већ су почели да пристижу радови на три задате стручне теме: 1. Методологија рада у спорту; 2. Нове технологије у спорту; 3. Друштвено-економски односи у спорту, у оквиру које су предвиђене три подтеме: 1. Спорт у функцији превенције социо-патолошких појава, 2. Физичко васпитање у функцији развоја дјеце и омладине и 3. Менаџмент у спорту. Сви презентирани радови биће објављени у индексраном часопису Спорт Mont са међународном редакцијом. Већ су пристигли следећи радови:

1. **Др Јово Радош** (Учитељски факултет, Сомбор): "Филозофија едукације и спорт";
2. **Др Милан Нешкић** (Факултет за спорт и туризам, Нови Сад): "Мотивационе детерминанте менаџера у карате спорту";
3. **Док. др Душко Бјелица** (Филозофски факултет, Никшић): "Систематизација спортских дисциплина и спортски тренинг";
4. **Душан Баралић** (Гуча): „Имени спортске организације (клуба)“;
5. **Док. др Будимир Бијелић** (Филозофски факултет, Никшић): "Потребе за валоризацијом ефеката вјежбања у рекреацији";
6. **Док. др Раде Стефановић** (Факултет физичке културе, Лепосавић): "Утицај експерименталног кроас – тренинга при бањском лијечењу функционалних неуротичних болести";
7. **Док. др Будимир Бијелић** (Филозофски факултет, Никшић): "Хоћање – пјешачње у функцији основних активности у фитнес-у";
8. **Док. др Раде Стефановић** (Факултет физичке културе, Лепосавић): "Утицај експерименталног рада на побољшање брзине издржљивости код студената факултета за физичку културу у Лепосавићу";
9. **Мр Драган Кривокапић** (Никшић): "Ефикасност различитих методичких модела учења пливања дјеце претшколског узраста";
10. **Мр Драган Кривокапић** (Никшић): „Ефекти различитих модела пливачког тренинга усмерених на побољшање функционалних способности ученика четвртог разреда средњих школа“;
11. **Кристина Зубанов** (Факултет за спорт и туризам "ТИМС", Н.Сад): "Физичко васпитање у функцији развоја дјеце и омладине";
12. **Проф. др Момчило Савић, мр Стеван Савић** (Факултет физичке културе, Н. Сад): "Исхрана боксера и дјететски препарати";
13. **Проф. др Момчило Савић, мр Стеван Савић** (Факултет физичке културе, Н. Сад): "Аеробно-анаеробна моћ";
14. **Док. др Јасна Барјактаровић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја Универзитета у Сарајеву, БиХ): "Модел психолошке припреме спортиста";
15. **Проф. др Ђорђе Нићин** (Факултет за менаџмент у спорту Универзитета "Браћа Караџић", Београд): "Тренер-истраживач-менаџер";
16. **Хусеин Кајмовић, Изет Рабо, Сафет Капо** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Разлике у перформанцама ситуацијске ефикасности између јуниора и јуниорки са свjetsког првенства у судоу – Тунис, 2000. године";
17. **Док. др Жељко Марковић** (Факултет за спорт и туризам, Нови Сад): "Wireless Ин-Фи WLAN бежични приступ Интернету за потребе спорта";
18. **Сафет Капо, Изет Рабо, Хусеин Кајмовић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Компарација техничко-тактичких карате елемената између учесника међународног карате турнира "Сарајево опен" 2004. ";
19. **Драган Кларич** (Будва): "Сокољство у Будви и Петровцу";
20. **Проф. др Расим Дашић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Стратегија менаџерског управљања конфликтима у спорту";
21. **Док. др Мухамед Табаковић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Регресиона анализа критеријске варијабле партер у латентном простору морфолошких карактеристика";
22. **Проф. др Митхат Мекшић, проф. др Расим Дашић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Патолошки конативни фактори у постратном периоду код ученика средњих школа";
23. **Док. др Мухамед Табаковић** (Факултет спорта и тјелесног одгоја, Сарајево, БиХ): "Анализа објективности суђења у спортојкој гимнастички факторском методом прве главне компоненте";
24. **Митхат Мекшић** (ФСИТО, Сарајево, БиХ), Рашид Хашић: "Утицај базичне моторике на снагу удараца по допти ногом и главом";
25. **Мр Едип Мирвић** (ФСИТО, Сарајево, БиХ): "Утицај конативних карактеристика на резултатску успјешност у неким спортским играма код ученика средње школе";