**Znani obrazi spodbujajo gibanje v vseslovenski akciji Skočimo na lepše**

*Društvo revmatikov Slovenije s celovitim programom strokovnih video vadb opolnomoča tako bolnike z vnetnim revmatizmom kot tudi vse ostale, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja.*

**Ljubljana, 31. avgust 2021 – Redna telesna aktivnost predstavlja enega od temeljev zdravega življenjskega sloga, a je kljub temu še vedno pogosto odrinjena na stranski tir. Zato so v Društvu revmatikov Slovenije ob podpori podjetja Medis pripravili vseslovensko akcijo spodbujanja gibanja Skočimo na lepše, v kateri sodelujejo tudi znani obrazi. Gre za celovit program strokovno vodenih video vadb, ki je namenjen prav vsakemu posamezniku, predvsem pa bolnikom z diagnozo vnetne revmatične bolezni. Vloga akcije je še toliko večja, ker se pričenja v času, ko nas epidemiološke razmere lahko ponovno omejijo na domače okolje. Vsi, ki želijo narediti nekaj zase, lahko namreč kjerkoli in kadarkoli do vadb prosto dostopajo na** [**spletni strani**](https://www.revmatiki.si/) **in** [**YouTube kanalu**](https://www.youtube.com/channel/UCEWqhrcmMEOwUi8NR5I3ocA) **društva.**

Nastanku akcije Skočimo na lepše je botrovala epidemija COVID-19, ki je lani za več tednov povsem zaustavila izvajanje strokovno vodene telesne vadbe, ki jo Društvo revmatikov Slovenije nudi svojim članom. To je predstavljalo velik izziv, saj je poleg zdravljenja z zdravili in upoštevanja priporočil specialista revmatologa **prav** **gibanje ključno za obvladovanje številnih revmatičnih bolezni**. Vnetne revmatične bolezni namreč lahko povzročajo hude kronične bolečine, utrujenost, otekle sklepe, okorelost in deformacije sklepov, omejeno gibljivost ter v nekaterih primerih celo invalidnost, redna telesna vadba pa ima pomembno vlogo pri preventivi in rehabilitaciji. Da bi torej bolniki lahko sami pripomogli k izboljšanju svojega psihofizičnega stanja, v prvi vrsti potrebujejo dostop do pravilne in ciljno usmerjenje vadbe.

V Društvu revmatikov Slovenije so se odločili, da jih pri tem opolnomočijo, kar je tudi glavni cilj akcije. **Ob podpori podjetja Medis so skupaj s priznano fizioterapevtko Anito Jaklič** **zasnovali celovit program terapevtskih video vadb**, ki vsem zainteresiranim omogoča, da kjerkoli in kadarkoli dostopajo do strokovne in strukturirane vadbe. Ker pa so vaje primerne za vse, ne le za revmatične bolnike, je **akcija hitro dobila vseslovenski zagon in k sodelovanju privabila tudi znane obraze.** Prav vsi, ki želijo narediti nekaj za svoje dobro počutje, lahko sedaj iz udobja svojega doma **vadijo skupaj z voditeljico Mojco Mavec, boksarko Emo Kozin, glasbenikom Miho Eričem in igralcem Nikom Goršičem**.

**Strokovna sodelavka Društva revmatikov Slovenije Petra Zajc** poudarja, da je redna telesna aktivnost eden od stebrov za dolgo in polnovredno življenje vsakega izmed nas: *»Z akcijo Skočimo na lepše želimo bolnike spodbuditi, da vadba postane del njihove vsakodnevne rutine, zato smo jo pripeljali v udobje njihovega doma. Premajhna telesna aktivnost pa ima uničujoč vpliv ne samo na potek kronične vnetne revmatične bolezni, ampak na zdravje vseh ljudi. Celovit program video vadb tako brezplačno ponujamo vsem posameznikom, ki želijo preventivno poskrbeti za dobro zdravje in funkcionalnost sklepov ter preprečevati negativne posledice procesa staranja.«*

**Dr. Žiga Rotar, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana** izpostavlja, da lahko bolniki sami pomembno pripomorejo k uspešnemu zdravljenju, pri čemer pa jih je potrebno opolnomočiti: *»Pri bolnikih z vnetnimi revmatičnimi boleznimi lahko neobvladano vnetje povzroči bolečine v sklepih in obsklepnih strukturah ter vodi v trajne okvare teh struktur in zmanjšano kakovost življenja. V zadnjih dveh desetletjih smo se z izboljšanimi strategijami zdravljenja in novimi zdravili naučili zelo učinkovito zavreti vnetje. Zdravila pa predstavljajo samo del uspešnega zdravljenja – najboljše izhode zdravljenja imajo bolniki, ki se zavedajo, da sami lahko storijo največ zase tako, da poleg rednega jemanja zdravil ohranjajo idealno telesno maso, ne kadijo ter redno in pravilno izvajajo vaje, prilagojene svoji bolezni in funkcionalnemu stanju.«*

**Program Skočimo na lepše sestavlja osem sklopov ciljno usmerjenih video vadb za lajšanje simptomov in posledic vnetnega revmatizma**. Sklopi vaj so razdeljeni glede na področja telesa, ki jih želimo obravnavati. Obsegajo vaje za vratno hrbtenico, vaje za ramenski obroč, vaje za noge, vaje za hrbtenico leže ter vaje za zapestja, dlani in prste rok. Dodatni trije vadbeni sklopi skušajo v eni vadbeni enoti zajeti celotno telo in vplivati na izboljšanje različnih gibalnih sposobnosti. To so vaje za raztezanje mišic, funkcionalna vadba in vadba razgibajmo se sede.

*»Telo je ustvarjeno za gibanje, pa naj bo zdravo ali bolno,«* **pravi Anita Jaklič, dipl. fizioterapevtka s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana**. *»S primerno izbrano, ciljno usmerjeno, redno, pravilno in varno izvajano vadbo se kakovost življenja bolnikom močno izboljša. Bolniki (p)ostajajo samostojnejši v skrbi zase dolgo v starost, življenje se jim lahko celo podaljša. Redna telesna aktivnost je tako nujni del obravnave vsakega bolnika z revmatično boleznijo.«*

**Vadba ob raziskovanju lepot Slovenije**

Akcija Skočimo na lepše se namenoma pričenja **v času, ko nas epidemiološke razmere lahko ponovno omejijo na domače okolje**, zato je njena vloga še toliko bolj pomembna. Za popestritev same vadbe in večjo motivacijo je društvo akcijo povezalo z raziskovanjem Slovenije. Video posnetke tako krasijo različne kulise naravnih lepot naše države, kar poveča uživanje ob izvajanju vaj.

**Vadba za vse**

Proces staranja in sodoben življenjski slog, ki ga močno zaznamuje prekomerno sedenje, vplivata na vse, ne le na revmatične bolnike. Zato **želijo v Društvu revmatikov Slovenije s svojo akcijo nagovoriti kar čim širši krog ljudi**. S tem namenom so na lepše skočili v družbi znanih Slovencev, saj so se akciji pridružili novinarka, voditeljica in popotnica **Mojca Mavec**, boksarska šampionka **Ema Kozin**, glasbenik in likovnik **Miha Erič** ter legendarni gledališki igralec in režiser **Niko Goršič**. Vsak od njih se v svojem poklicu oziroma dejavnosti srečuje z različnimi izzivi. In prav ti izzivi so za marsikoga del vsakdana, s čimer so vadbo še dodatno približali širši populaciji.

V društvu namreč verjamejo, da nihče ne bi smel ostati neaktiven, pri čemer **Anita Jaklič poudarja**: *»Ob dejstvu, da človek v obdobju med 40. in 80. letom starosti povprečno izgubi 50 % mišične mase, od tega kar 75 % na račun neuporabe mišic in le 25 % na račun staranja, prav nihče ne bi smel ostati neaktiven. Obstaja »zdravilo«, ki se imenuje GIBANJE, in je ob pravilni uporabi povsem brez stranskih učinkov.«*

Vse terapevtske video vadbe iz akcije Skočimo na lepše so prosto dostopne na [spletni strani](https://www.revmatiki.si/) in [YouTube kanalu](https://www.youtube.com/channel/UCEWqhrcmMEOwUi8NR5I3ocA) društva.

Dodatne informacije:

**Društvo revmatikov Slovenije**

Petra Zajc

E: petra@revmatiki.si

M: 00 386 41 575 103