

PRIJAVITE SE NA PRVI REUMATLON!

Reumatske bolesti su jedan od najvećih javnozdravstvenih problema današnjice, a više od 100 milijuna ljudi u Europi onesposobljeno je za rad te uobičajene dnevne poslove zbog koštane boli koja je i najčešća posljedica ovih bolesti. No, to ne znači da se trebamo pomiriti s našom bolešću, prikovati se uz krevet i misliti da nam baš ništa ne može pomoći osim lijekova, naprotiv!

Redovita rekreacija, odnosno odgovarajući te prilagođen izbor sportskih aktivnosti u kombinaciji s mirovanjem, dokazano pomaže pri ublažavanju boli i ukočenosti, a time i pri snižavanju razine stresa. Naravno, pritom se popravlja naše raspoloženje te ukupno stanje organizma, što značajno doprinosi poboljšanju kvalitete življenja. Bavljenje sportom pomaže u regulaciji tjelesne težine, jača naše mišiće, a zglobovi postaju fleksibilniji što je izuzetno korisno u kontroli bolesti. I to nije sve; rekreacija povećava pokretljivost i snagu, umanjuje grčenje mišića te poboljšava prokrvljenost mišića i zglobova čime liječenje postaje učinkovitije.

TKO, GDJE, KADA?

Od tih spoznaja krenula je ideja o Reumatlonu, utrci u kojoj svi pobjeđuju, a koja ima za cilj promovirati važnost fizičke aktivnosti u prevenciji i liječenju, ne samo reumatskih, već i svih drugih bolesti.

Utrka će se održati u Šibeniku, 25.10.2014. u organizaciji Hrvatskog reumatološkog društva, u sklopu XVI. kongresa društva (23. - 26. listopada, hotel "Solaris"). Ovisno o fizičkoj spremi, sudionici Reumatlona natjecat će se na stazama:

1 km - bolesnici i rekreativci

5 km - ozbiljni rekreativci

Na prijavu za Reumatlon pozivamo oboljele od reumatskih bolesti, medicinske sestre, fizioterapeute i liječnike. Ovogodišnja utrka neće biti otvorena za ostale građane. Pridružite se!



Volite li trčanje?



Za rekreaciju nikada nije kasno!

INFORMACIJE I PRIJAVE:

Reumatlon

WWW.REUMATLON.EU

MEDIJSKI POKROVITELJI:

VECERNJI.HR

NATURALA.HR

DOKTOR U KUĆI

TRCANJE.HR