

## ***Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča® pri športu***

*Bioterapijo po metodi Zdenka Domančiča®* uporabljajo v prvi vrsti ljudje z manjšimi ali večjimi kroničnimi zdravstvenimi težavami. Obstajajo pa tudi skupine zdravih ljudi, za katere je *Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča®* tudi nujna. Govora je o športnikih: otrocih, mladostnikih, odraslih, amaterjih ali profesionalcih. Če želijo rezultate, morajo redno trenirati. Tekom teh treningov, kot tudi na tekmovanjih, pa prihaja do utrujenosti, vnetnih procesov ter lažjih in težjih poškodb.

Razen redne medicinske oskrbe, športniki praviloma dobijo tudi terapije fizioterapevtov ali maserjev, vendar vse to pogosto ni dovolj, zato na pomoč priskoči bioterapija.

Pri športu se lahko bioterapija uporablja:

- tekom rehabilitacije po poškodbi,
- kot način mobilizacije pred treningom ali tekmovanjem in
- tekom okrevanja po treningu ali tekmovanju.

Poškodbe so neprijetna zadeva, še zlasti pri profesionalcih, kateri se želijo čim prej vrniti k rednemu ritmu treniranja in tekmovanja.

Z bioterapijo se lahko začne po zagotovitvi medicinske pomoči. Rezultati so pogosto presenetljivi, ali – kakor se je previdneje o tem izrazil eden izmed zdravnikov – „presenetljivo dobri“.

Do izboljšanja stanja prihaja zaradi povečane prekrvavitve, ki je v fazi rehabilitacije zelo pomembna. Povečan pretok krvi dodatno „hrani“ mišice s kisikom, vpliva na mazanje sklepov, kit in veziv, katera postajajo elastična, fleksibilna. Brazgotine po operaciji se hitreje zarastejo, bolečine pa se bistveno zmanjšajo ali izginejo.

Moja osebna izkušnja opozarja na problem zdravniškega nezaupanja. Potrjeno je dejstvo, da Metoda pomembno pospešuje potek okrevanja, vendar zdravniki pogosto ne verjamejo tistemu, kar vidijo, in se strogo držijo ustaljenih postopkov. Športniku prepovedujejo, da predčasno začne s treningom, čeprav objektivni izvidi in osebni občutek športnika spodbujajo k temu, da ni razlogov za nadaljnjo športno zadržanost.

Pred treningom, še posebej tik pred tekmovanjem, se lahko *Bioterapija po metodi Zdenka Domančiča®* izkaže kot zelo učinkovita.

Energija pozitivno deluje na koncentracijo, osredotočenost, vzdržljivost, celo na zmanjšanje treme. Njene koristi bodo občutili predvsem otroci, mladi športniki in tekmovalci pri posameznih športih.

Pri športnikih sta bistvenega pomena trening in okrevanje. Prekratek čas ali neustrezni postopki pri okrevanju bodo vplivali na možne poškodbe, občutek „preveč treniranosti“, kakor tudi na kakovost nastopa na tekmovanju. Za dobro okrevanje so

pomembni spanec, prehrana, razne vrste masaž, toplo/hladne kopeli, bivanje v hiperbarični komori itd.

Mnogi športniki pa niso seznanjeni s podatkom, da lahko tekom desetminutne bioterapije okrevaajo hitreje, lažje, bolj ugodno in učinkoviteje kot z metodami, na katere so navajeni.

Srečo in izziv je zame predstavljalo sodelovanje pri „pionirskem“ raziskovanju junija 2013 na Kineziološki fakulteti v Zagrebu, pod nazivom: „Evaluacija vpliva bioenergije na fiziološke parametre pri okrevanju po visoko intenzivnih dražljajih“.

Šlo je za diplomsko delo, ki je potrdilo tezo o ugodnem vplivu bioenergije na fiziološke parametre, označene kot kazalci utrujenosti.

„Od analiziranih fizioloških kazalcev okrevanja, porabe kisika in frekvence srca so s svojimi rezultati pokazali jasno nagnjenost k zniževanju vrednosti tekom prejemanja bioenergije“. Z drugimi besedami, z delovanjem bioenergije hitreje dosega „homeostazo“, kar je cilj vsakega organizma. Zaradi tega je športnik prej pripravljen za nove napore, tako na treningu kot na tekmovanju, kar je pomembno še zlasti v današnjem času, ko se od športnika zahteva, da skoraj prečka „meje možnega“.

Šport je pomemben. Z zakonom se „ureja kot dejavnost, s katero se otrokom, mladostnikom in odraslim omogočajo zadovoljevanje potreb po gibanju in igri, razvoj sposobnosti, lastnosti in športnih znanj, športnega izražanja in ustvarjanja, **ohranjanje in krepitev zdravja** ter doseganje športnih rezultatov na vseh ravneh tekmovanja.“

Upam in pričakujem, da bodo zainteresirani državljani in zdravstvene institucije prepoznali pomembnost Metode pri športu. Njena uporaba pri športu deluje, kakor tudi sam šport, na splošni razvoj zdravja. Vendar je tudi več od tega: pomembno vpliva na hitrejše okrevanje, boljšo pripravljenost športnikov, s tem pa tudi na njihove boljše rezultate.

Avtorica: Gordana Jukić, ing. stroj.