

Ayaklar İşbaşında

Günlük hayatımızda bir yerden bir yere gitmek için pek çok kez yürürüz. Bazen de yalnızca hava almak ya da spor yapmak için yürüyüşe çıkarız. Amacımız ne olursa olsun, yürümek, istediğimiz yere gitmek için art arda attığımız pek çok adımın birleşimi olarak tanımlanabilir. Oldukça basit ve kendiliğinden gerçekleşiveren bir eylem gibi görünse de aslında birkaç aşamadan oluşur.

Yürürken öncelikle bir bacağımızı kaldırarak ayağımızı öne doğru atarız. Sağlıklı bir yürüyüş sırasında en başta ayağımızın topuk kısmı yere değer. Topuğun yerle temasından sonra ayak tabanımız, ardından da ayak parmaklarımız yere değer. Sonra sırasıyla topuğumuzu, tabanımızı ve parmaklarımızı yerden kaldırırız. Bunu yaparken parmaklarımızla ve bacak kaslarımızla vücudumuzu öne doğru iterek adımımızı tamamlarız. Attığımız her adımda, ayağımızın yerle tam temasından hemen sonra öne attığımız bacağımızın dizini hafifçe kilitler ve diğer bacağımızla yeni bir adıma hazırlanırız. Ancak güzel olan şu ki yürüyüşümüzü etkileyen bir sağlık sorunumuz olmadığı sürece, tüm bunları çok küçük yaşlardan itibaren hiç üzerinde düşünmeden yapiveririz. Her ne kadar otomatik bir biçimde yürüyebiliyor olsak da yürürken dikkat etmemiz gereken noktalar da var. Örneğin vücudumuzun öne ya da arkaya doğru eğilmemesine, olabildiğince dik durmasına dikkat etmek...

Adımlarımızı doğru biçimde attığımızda daha kolay, daha dengeli, daha sağlıklı hatta daha hızlı yürürüz.

Beynimizin arka alt kısmında bulunan beyincik hareketimizi kontrol etmemizde görev alır. Yani beyincik yürümemizi, dengede durmamızı ve duruşumuzu kontrol etmemizi sağlar. Beyinciğin zarar gördüğü durumlarda, denge kaybı ve yürüme bozuklukları görülebilir.



Bazı insanların ayaklarını zemine basışları hatalı olabilir. Örneğin ayak tabanlarının bir bölümüne daha fazla ağırlık veriyor olabilir ya da parmak uçlarına hiç ağırlık vermiyor olabilirler. Bu hatalar da kas ve kemiklerde ağrıya neden olabilir. Bu nedenle bu tür yürüme bozukluklarını tespit edebilmek için bazı sağlık merkezlerinde yürüme analizi yapılır. Yürüme analizinde kişinin yapması gereken, düz bir zeminin üzerinde çıplak ayakla yürümektir. Ancak bu zeminin özelliği basınca duyarlı sensörlerle kaplı olmasıdır. Bu sensörlerden alınan veriler üç boyutlu biçimde bilgisayar ekranına yansıtılır. Böylece ayağın basma biçimi ortaya çıkarılmış olur. Bu da yürümeyle ilgili sorunların saptanabilmesine ve uygun tedavi yöntemlerinin ya da yapılması gereken egzersizlerin belirlenebilmesine yardımcı olur.

Peki günde yaklaşık 30 dakika düzenli bir biçimde yürüyüş yapmanın vücudumuza ne gibi yararları olduğunu biliyor musunuz?

- Solunum ve dolaşım sistemimizi destekleyerek kalp ve akciğer sağlığımızı korumamıza yardımcı olur.
- Metabolizmamızı hızlandırır ve kilomuzu kontrol etmemizi kolaylaştırır.
- Bağışıklığımızı güçlendirir, grip ya da nezle gibi hastalıklara yakalanma olasılığımızı düşürür.
- Kas gücümüzü artırır ve daha dayanıklı olmamızı sağlar.
- Eklemimizin arasında bulunan sıvıları besler. Bu da eklem yüzeylerini kayganlaştırarak eklemlerin aşınmasının önüne geçer. Bu sayede olası eklem ağrılarını engeller, var olanları da azaltmaya yardımcı olur.
- Yürüyüş sırasında, farklı sporları yaparken olduğu gibi, endorfin adı verilen bir hormon salgılamaya başlarız. Bu da bizim daha mutlu hissetmemizi sağlar ve bizi günlük hayatın stresinden uzaklaştırır.