



ĆWICZENIA DLA AKTYWNEGO SENIORA



dr Izabela Zajęc-Gawlak

Z mojego doświadczenia wynika, iż ćwiczenia, które proponuję Państwu w ramach niniejszego opracowania, stosowane regularnie, dają wspaniałe rezultaty.

Poprawiają sprawność funkcjonalną: siłę, koordynację i równowagę, i co najważniejsze zapobiegają upadkom.

- Dr n. o kult. fiz.; mgr fizjoterapii, specjalność zarządzanie w fizjoterapii; mgr wychowania fizycznego, specjalność korekcja wad postawy,
- Adiunkt w Zakładzie Specjalnej Edukacji Fizycznej w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach,
- Koordynator specjalności: Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku,
- Członek Śląskiej Rady ds. Seniorów,
- Kierownik projektu naukowego:
„Aktywność ruchowa jako niezbędny element pomyślnego starzenia się człowieka”,
- Współpracuje naukowo z Katedrą Kinantropologii Uniwersytetu Palackiego w Ołomuńcu i Uniwersytetami Trzeciego wieku w ramach projektów badawczych i promocji zdrowego starzenia się człowieka.

ĆWICZ CIAŁO – ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Czynniki ryzyka upadków:

- wiek,
- płeć żeńska (ze względu na częstsze występowanie osteoporozy – większe ryzyko złamań),
- zmiany inwolucyjne oraz nakładające się na nie choroby: układu nerwowego i narządów zmysłów (wzroku, słuchu i równowagi), układu krążenia (hipotonia ortostatyczna, choroba niedokrwienna, zaburzenia rytmu serca), choroby metaboliczne (niedokrwistość, zaburzenia czynności tarczycy, zaburzenia wodno-elektrolitowe, niedobory pokarmowe), choroby układu ruchu (osteoporoza, choroba zwyrodnieniowa stawów w tym zniekształcenia stóp,).

Na zwiększenie ryzyka upadku wpływa także:

- zmiana wzorca chodu osoby starszej,
- zmiany w postawie ciała - wychylenie środka ciężkości ciała (warunkującego utrzymanie pozycji pionowej),
- wydłużenie czasu reakcji.

Czynniki zewnętrzne zwiększające ryzyko upadków:

- zagrożenia środowiskowe w miejscu zamieszkania: śliskie nawierzchnie, wysokie progi, przesuwne dywaniki, strome lub źle zabezpieczone schody, nieprawidłowe oświetlenie,
- bariery architektoniczne: nierówne chodniki, wysokie krawężniki.

WYKONAJ TEST - SKONTROLUJ SWOJĄ RÓWNOWAGĘ

Sprawdź jak długo potrafisz stać na nodze bez podparcia.
Stań na jednej nodze blisko krzesła lub ściany i zacznij wolno liczyć.

Sprawdź swój wynik – czas odpowiedni dla wieku:

od 60 do 69 lat to 20 sekund,
od 70 do 79 lat to 12 sekund,
powyżej 80 lat – wystarczy tylko 1 sekunda*.



Pani Helena lat 92



Poprawa poziomu aktywności fizycznej ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń równoważnych, jest jednym z najważniejszych warunków zapobiegania upadkom.

** Na podstawie Bohannon RW. Single limb stance times: a descriptive metaanalysis of data from individuals at least 60 years of age. Topics Geriatr Rehabil 2006;22:70-7.*

ZACZNIJ ĆWICZYĆ ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Do ćwiczeń potrzebne będzie:

- stabilne krzesło,
- lekkie buty na gumowej podeszwie lub skarpety antypoślizgowe.

PROPONOWANE ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE:

ĆWICZENIE NR 1

Stań bokiem do krzesła trzymając się za oparcie.

Wyprostuj się i napnij mięśnie brzucha.

Maszeruj w miejscu przez 1 minutę jak najwyżej unosząc kolana.



ĆWICZENIE NR 2

6

Usiądź na krześle, nie opieraj się, wyprostuj kręgosłup, popatrz przed siebie.

Unieś wysoko wyprostowane prawe ramię i ugiętą w kolanie prawą nogę – utrzymaj równowagę – policz wolno do pięciu.

- ⓘ *W czasie ćwiczenia lewa stopa jest oparta na podłodze, a lewa ręka jest wyprostowana i swobodnie skierowana wzdłuż tułowia (w razie potrzeby, lewa ręka może trzymać za siedzisko krzesła).*

Ćwiczenie wykonujemy po 5 razy na obie strony.



ĆWICZENIE NR 3

Usiądź na krześle, nie opieraj się, wyprostuj kręgosłup, patrz przed siebie.

Unieś do boku wyprostowane ramiona następnie unieś nad podłogę wyprostowaną w kolanie lewą nogę – utrzymaj równowagę – policz wolno do pięciu.

- ⓘ *W czasie ćwiczenia prawa stopa jest oparta na podłodze.*

Ćwiczenie wykonujemy po 5 razy na obie strony.



Do ćwiczeń nr 2 i 3 w siadzie na krześle możemy dodatkowo użyć poduszki sensomotorycznej.

ĆWICZENIE NR 4

Stań za krzesłem, chwyć za oparcie, stań na jednej nodze.
Pochyl się lekko do przodu i unieś prostą nogę w tył nad podłogę.
Czynność powtórz 5 razy i zmień nogę.



7

ĆWICZENIE NR 5

Stojąc prawym bokiem do krzesła, napnij mięśnie brzucha, wykonaj wznos lewej nogi w bok – 5 razy.
Powtórz czynność prawą nogą stojąc lewym bokiem do krzesła.



Stopień trudności ćwiczeń nr 4, 5, 6 wzrasta gdy zamykamy oczy.

ĆWICZENIE NR 6

8

Stań za krzesłem, chwyć za oparcie, patrz przed siebie, napnij mięśnie brzucha.

Wykonaj wspięcie na palce, zachowaj równowagę i policz do pięciu wróć do pozycji wyjściowej (wersja 5a).

Jeśli możesz wykonaj to samo nie trzymając się krzesła (wersja 5b).



ĆWICZENIE NR 7

Przejdź do klęku podpartego.

Dotykaj na zmianę:

- lewym kolaniem lewego łokcia,
- prawym kolaniem prawego łokcia.

Ćwiczenie wykonaj po 5 razy na stronę.



ĆWICZENIE NR 8

W klęku podpartym unosź na zmianę lewą i prawą nogę w górę na wysokość bioder (zdjęcie 8a).

Jeśli potrafisz jednocześnie z lewą nogą wykonaj wznos prawego ramienia (zdjęcie 8b).

Powtarzaj ćwiczenie na zmianę unosząc prawą rękę i lewą nogę, lewą rękę i prawą nogę po 5 razy.



ĆWICZENIE NR 9

Wyprostuj kręgosłup, kierując brzuch w stronę podłogi i wykonaj długi wdech nosem (zdjęcie 9a).

Następnie wykonaj „koci grzbiet” z jednoczesnym wydechem ustami (zdjęcie 9b).

Powtórz ćwiczenie 5 razy.



ĆWICZENIE NR 10

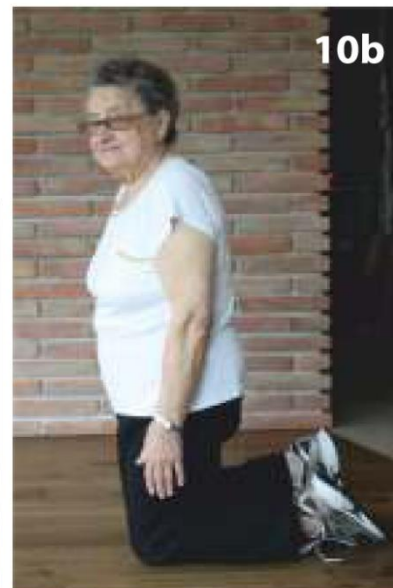
10

Z klęku podpartego (zdjęcie 10a), przejdź do klęku prostego (zdjęcie 10b).

Przenieś ramiona do boku i wysuń nogę do klęku jednonóż (zdjęcie 10c), wstań przenosząc ciężar ciała na nogę wykroczną (zdjęcie 10d) dla zachowania równowagi utrzymuj ramiona wyprostowane do boku.

„Ruch jest życiem - życie jest ruchem”

A. Senger



PORADY DOTYCZĄCE BEZPIECZNYCH ZACHOWAŃ

- unikaj nagłych ruchów i zwrotów,
- nie sięgaj po przedmioty położone wysoko,
- NIE WYKONUJ KRAŻEŃ GŁOWĄ, unikaj odginania głowy ku tyłowi.

Przy obecności hipotonii ortostatycznej

- ⚠ **jej objawy to:** zawroty głowy, zaburzenia równowagi, mroczki przed oczami, pojawiające się nawet po 3 minutach po pionizacji, na skutek spadku ciśnienia skurczowego ponad 20 mmHg i rozkurczowego 10 mmHg
- kiedy wstajesz z łóżka, usiądź na chwilę ze spuszczonej nogami, wykonaj parę ruchów zginania i prostowania stóp w kierunku podeszwowym i grzbietowym,
- stosuj pończochy lub rajstopy uciskowe,
- dbaj o odpowiednie nawodnienie.

