

WSTĘP

Osoby starsze stanowią coraz większy odsetek naszego społeczeństwa, a proces starzenia kojarzy się z obniżeniem sprawności fizycznej i problemami zdrowotnymi.

Organizm ludzki z wiekiem słabnie, co wiąże się ze zmianami zachodzącymi w obrębie układu ruchu:

- utratą siły i elastyczności mięśni
- bólami stawowymi i układowymi
- sztywnieniem tkanki łącznej
- powstaniem zmian zwyrodnieniowych – proces degeneracyjny
- zaburzeniami koordynacji ruchowej
- obniżeniem wydolności fizycznej.

Zwiększona podatność na złamania i częste upadki może prowadzić do pełnej lub częściowej niepełnosprawności i uzależnienia od rodziny i osób trzecich. Te zmiany mogą, ale nie muszą mieć miejsca. Zostaną zahamowane poprzez odpowiednio dawkowaną aktywność fizyczną.

Ważne jest, aby w starszym wieku zachować na odpowiednim poziomie takie cechy motoryczne, jak:

- wytrzymałość
- równowaga
- gibkość
- koordynacja ruchowa.

Pogorszenie tych cech znacznie ogranicza codzienne funkcjonowanie, ale przede wszystkim zagraża życiu, ponieważ stanowi przyczynę upadków i wypadków domowych oraz w terenie. Praca nad sobą poprzez odrobinę ruchu w ciągu dnia gwarantuje sprawność i poprawę niezależności i samodzielności w życiu codziennym. Może to być dużą motywacją do rozpoczęcia ćwiczeń przez osoby starsze.

Aktywność fizyczna jest elementem koniecznym do właściwego funkcjonowania organizmu ludzkiego w każdym wieku, jest również jedną z najważniejszych składowych promocji zdrowia osób starszych.

ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Lekarze, kardiolodzy, fizjoterapeuci zwracają szczególną uwagę na kluczową rolę systematycznego wysiłku fizycznego, jaką odgrywa on w zachowaniu dobrego stanu zdrowia, samopoczucia oraz zapobieganiu wielu chorobom cywilizacyjnym. Niestety, obecnie potrzeba aktywnego spędzania czasu u osób w podeszłym wieku jest znikoma. Często wolą one poświęcić czas na oglądanie telewizji, czytanie gazet, rozwiązywanie krzyżówek czy poobiednią drzemkę, a nie wybrać się na spacer, rower czy też poćwiczyć. Ponadto redukcja aktywności wiąże się ze znaczącym pogorszeniem i ograniczeniem funkcjonalnym oraz zwiększeniem występowania chorób przewlekłych. Bezruch w późniejszym czasie może się przekształcić w niesprawność, która ograniczy autonomię osoby starszej i spowoduje uzależnienie od opiekunów. Niech ten poradnik będzie więc zachętą i motywacją do podjęcia ruchu i wprowadzenia w życie codzienne ulubionej formy aktywności.



HIPOKINEZJA – BRAK RUCHU

- sprzyja otyłości
- upośledza układ krążeniowy i pracę serca
- sprzyja nadciśnieniu
- sprzyja powstawaniu zmian zwyrodnieniowych stawów (proces degeneracji)
- osłabia ścięgna i mięśnie; w skrajnych przypadkach powoduje zanik mięśni
- zwiększa ryzyko uszkodzeń stawów
- zmniejsza odporność na przeziębienia
- pogarsza pracę układu pokarmowego i spowalnia perystaltykę jelit, zwiększa skłonność do zaparć
- sprzyja powstawaniu cukrzycy i miażdżycy
- sprzyja osteoporozie (zrzesztotnieniu kości), co jest przyczyną częstego łamania się szyjki kości udowej
- ogranicza pojemność życiową płuc, może wystąpić problem z głębokim oddechem
- zmniejsza zapotrzebowanie tkanek na tlen (grozi niedotlenieniem tkanek i mózgu)
- zaburza czucie proprioceptywne
- zmniejsza masę ciała i obniża siłę mięśniową
- osłabia koordynację ruchową
- sprzyja obniżeniu nastroju i depresji, zaburza sen i koncentrację
- zaburza utrzymanie równowagi i fizjologii chodu
- pogarsza sprawność psychomotoryczną

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA	HIPOKINEZJA SENIORÓW	AKTYWNOŚĆ RUCHOWA SENIORÓW
a) siła	maleje	wzrasta
b) wytrzymałość	maleje	wzrasta
c) szybkość	maleje	wzrasta
d) moc	maleje	wzrasta
e) równowaga	maleje	wzrasta
f) siła mięśniowa	maleje	wzrasta
g) koordynacja nerwowo-mięśniowa		
– dokładność	bez zmian	bez zmian
– ogólna sprawność	maleje	wzrasta

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UPRAWIANIA REKREACJI RUCHOWEJ

- poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej
- obniżenie ciśnienia krwi
- profilaktyka w chorobach cywilizacyjnych, mniejsze ryzyko występowania wszelkich chorób układowych
- zapobieganie przedwczesnemu starzeniu się
- utrzymanie sprawności narządu ruchu, czyli stawów i mięśni
- poprawa i regulacja metabolizmu
- zwiększona przemiana materii
- utrzymanie stałego poziomu insuliny we krwi
- kontrola wagi ciała i zamiana tkanki tłuszczowej w tkankę mięśniową
- zdrowy i spokojny sen
- poprawa zdrowia psychofizycznego
- zwiększona energia w ciągu dnia
- wydzielanie hormonu szczęścia (endorfin) – lepsze samopoczucie i pewność siebie
- uelastycznienie i lepsze odżywienie skóry i mięśni
- wzmocnienie kości, ochrona przed osteoporozą
- zminimalizowanie skutków niepełnosprawności
- kształtowanie pamięci ruchowej, nauka równowagi i koordynacji ruchowej

NAJCZĘSTSZE CHOROBY WIEKU PODESZŁEGO

Długie lata życia najczęściej kojarzą się z występowaniem schorzeń czy dolegliwości specyficznych dla okresu starości. Choroby wieku podeszłego znacznie utrudniają aktywność, bardzo często też wśród tej grupy społeczeństwa panuje przekonanie, że większy wysiłek fizyczny w ich wieku nie jest wskazany. Często wiąże się to z niewiedzą, co można, a czego nie, ze strachem przed bólem, brakiem siły i motywacji. Istnieje zatem ogromna potrzeba uświadamiania tych osób oraz ich rodzin o korzyściach płynących z regularnej aktywności fizycznej, dostosowanej do możliwości danej osoby.

Najczęściej występującymi schorzeniami wieku starszego są:

- **zmiany zwyrodnieniowe stawów** – choroba degeneracyjna stawów, prowadzi do trwałych uszkodzeń strukturalnych i upośledzenia funkcji stawów
 - » zalecana rehabilitacja + ćwiczenia w domu
- choroba niedokrwienna serca – charakteryzuje się niedotlenieniem mięśnia sercowego i mózgu
 - » zalecana rehabilitacja kardiologiczna
- **nadciśnienie tętnicze** – charakteryzuje się stale lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym (skurczowym i/lub rozkurczowym)
 - » zalecane ćwiczenia pod okiem specjalisty
- **osteoporoza** – układowa choroba szkieletu, charakteryzująca się niską masą kości oraz upośledzeniem produkcji składników budulcowych kości
 - » zalecane ćwiczenia pod okiem specjalisty
- **reumatoidalne zapalenie stawów** – jest to stan zapalny stawów z towarzyszącymi trwałymi deformacjami w obrębie tkanek miękkich; znacznie zaburza i ogranicza funkcjonowanie narządu ruchu
 - » zalecana rehabilitacja + ćwiczenia w domu

ZALECENIA PRZED ĆWICZENIAMI

- Pamiętaj o wykonaniu rozgrzewki przed treningiem.
- Wykonuj ćwiczenia tylko przy dobrym samopoczuciu i braku wszelkich dolegliwości bólowych.
- Jeśli czujesz się zmęczony i osłabiony, sprawdź ciśnienie krwi przed planowanym treningiem.
- Nie wykonuj ćwiczeń przez 1-2 godziny po posiłku.
- Dbaj o regularne picie płynów, częstsze w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- Dostosuj trening do warunków pogodowych. Nie ćwicz, kiedy jest gorąco, parno i burzowo.
- Zadbaj o wygodne ubranie i obuwie sportowe.
- Bądź świadom swoich ograniczeń i chorób towarzyszących (przewlekłych) w podejmowaniu wysiłku fizycznego.
- Wykonuj ćwiczenia w tempie dostosowanym do indywidualnych możliwości.
- Zwracaj uwagę na objawy pojawiające się podczas wysiłku – zrób przerwę lub skończ trening, gdy wystąpią: zawroty głowy, zadyszka, mroczki przed oczami, obrzęki, ból głowy, słabość i inne niepokojące objawy.

- Przygotuj miejsce do ćwiczeń, żeby było bezpieczne. Wywietrz pomieszczenie.
- Pamiętaj o prawidłowym oddechu podczas ćwiczeń.
- Systematyczne ćwiczenia zwiększają wydolność fizyczną.

PRZECIWSKAZANIA DO ĆWICZEŃ

- zmiany nowotworowe
- niewydolność krążeniowo-oddechowa
- zachwiania równowagi i problemy neurologiczne
- ostre stany chorobowe
- choroby ograniczające ruch i powodujące ból
- ogólne osłabienie organizmu i gorączka, zasłabnięcie bez przyczyny
- świeże stany pooperacyjne
- urazy powypadkowe i kontuzje
- niestabilność w stawach, nadmierna wiotkość mięśni
- duże przykurcze mięśniowe z dolegliwościami bólowymi
- brak diagnozy choroby i istnienie dolegliwości bólowych
- zalecenie ze strony lekarza dotyczące zakazu ćwiczeń
- nieustabilizowane nadciśnienie i dolegliwości związane z sercem
- dolegliwości bólowe nasilające się podczas ćwiczeń

METODYKA ĆWICZEŃ

Rozgrzewka jest najważniejszą i nieodzowną częścią każdego treningu. Dzięki niej prawdopodobieństwo kontuzji i urazów podczas ćwiczeń znacznie się obniża, a rozgrzane mięśnie ułatwiają wykonywanie ćwiczeń.

Rozgrzewka powinna zająć **10-15 minut**. Rozgrzane stawy są bardziej wydajne, a ćwiczenia w głównym treningu stają się przyjemniejsze, ponieważ ciało jest elastyczne i swobodne.

