Aktywność fizyczna polecana osobom starszym

Odpowiednie dozowanie aktywności fizycznej może zmniejszyć lub wrecz wyeliminować skutki wielu negatywnych czynników. Nie ma lepszego lekarstwa na dłuższe życie i pomyślną starość niż odpowiednio dobrana, zaplanowana i konsekwentnie podejmowana rekreacja ruchowa. Aktywność ruchowa jest najbardziej skutecznym – spośród znanych dotychczas – sposobem opóźniania procesów starzenia sie, wpływa na poprawę kondycji psychofizycznej, nawet jeżeli nie powstrzymuje zmian wynikajacych ze starości. Biorac pod uwagę kryterium celu aktywności wyróżnia się: » aktywność rekreacyjna, ukierunkowana na zdrowie, » aktywność rekreacyjna, ukierunkowana na prewencję chorób, » aktywność leczniczo-rehabilitacyjna. Światowa Organizacja Zdrowia proponuje, aby aktywność fizyczna osób w podeszłym wieku uwzgledniała następujące reguły: » indywidualny i grupowy charakter zajeć, różnorodność, regularność ćwiczeń, ćwiczenia powinny sprawiać radość i powodować odprężenie, interdyscyplinarny charakter terapii. Dobór rodzaju i intensywność ćwiczeń powinien być indywidualny i uzależniony z jednej strony od stanu zdrowia (współistniejących schorzeń) i stopnia sprawności fizycznej. Musimy pamiętać, że u osób starszych bardzo często mamy wielochorobowość , a więc istnienie więcej niż jednej jednostki chorobowej, a schorzenia układu krążenia, układu kostno-stawowego czy też układu oddechowego występują bardzo często i wysiłek fizyczny musi być dostosowany do wytrzymałości osoby starszej i jej tolerancji wysiłku. Mimo to można sformułować pewne ogólne zalecenia. Regularna aktywność fizyczna u osób w podeszłym wieku powinna zawierać ćwiczenia: 1) aerobowe (wytrzymałościowe) – czyli poprawiać wydolność tlenowa, np. spacer, taniec, pływanie, jazda na rowerze, 2) siłowe (oporowe) – czyli wzmacniać siłęmieśni, np. z wykorzystaniem przyrządów: thera band, cieżarków. Przykładami aktywności wzmacniających siłę mięśniowa są także np. wchodzenie po schodach, czy kopanie ziemi w ogrodzie, 3) rozciagające (stretching, inaczej uelastycznienie mięśni) – czyli poprawianie ukrwienia układu motorycznego i gibkość, 4) równoważne i koordynacyjne – czyli przyczyniające się do rozwoju ogólnej sprawności i możliwości lokomocji, np: chód do tyłu, na palcach i na piętach, wstawanie z pozycji siedzącej. Najważniejsze praktyczne zalecenia: Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Każda osoba starsza powinna unikać dłuższych okresów czasu spedzonych w pozycji siedzącej. Należy zwrócić uwagę na podejmowaną codzienną aktywność ruchowa: pokonywać jak najdłuższe dystanse pieszo, wchodzić po schodach zamiast korzystać z windy itp. Zaleca sie, aby seniorzy wybierali taką aktywność fizyczną, która sprawia przyjemność. Osoby starsze powinny podejmować aktywność fizyczną przynajmniej 150 minut (2 i 1/2 godziny) tygodniowo umiarkowanego wysiłku w pojedynczych okresach np. 30 minut 5x/tydzień. Porównywalne korzyści może przynieść intensywny wysiłek fizyczny przez min. 20 minut 3 dni w tygodniu lub połaczenie okresów umiarkowanych i intensywnych. Przynajmniej 2 razy w tygodniu powinien być podejmowany trening siłowy. ćwiczenia wzmacniajace siłę mieśniową powinny być powtarzane 8-12 razy w serii. Jeśli dane ćwiczenie stanie się zbyt łatwe, zaleca się zwiekszęnie przyłożonego oporu lub wykonanie dodatkowej serii. Szczególne znaczenie dla seniorów mająćwiczenia poprawiajace koordynację ruchową. Osoby w podeszłym wieku powinny ćwiczyć w towarzystwie – np. zapisać się na zorganizowane zajecia grupowe lub zaprosić członków rodziny, przyjaciół do wspólnego treningu. Czas oraz intensywność ćwiczeń należy zwiekszać powoli pod nadzorem lekarza i/lub fizjoterapeuty.