

ĆWICZENIA DLA OSÓB 70+ cz. 2



Autor: Elżbieta Urbańczyk-Baumann

Uprawiany sport: kajakarstwo

Najważniejsze osiągnięcia:

4-krotna olimpijka (1988, 1992, 1996, 2000); mistrzyni świata (K-2 500 m, 1994 Meksyk); 3-krotna wicemistrzyni świata: 1995 Duisburg (K-2 500 m), 1997 Dartmouth (K-2 200 m), 2001 Poznań (K-1 200 m); 3-krotna brązowa medalistka MŚ: 1994 Meksyk (K-2 200 m), 1997 Dartmouth (K-2 1000 m), 2002 Sewilla (K-1 200 m); wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy; wielokrotna mistrzyni Polski.

Aktywność po 70 roku życia ma dla seniora nieocenioną wartość w utrzymywaniu dobrej kondycji fizycznej. Pozwala na samodzielność, dobrą jakość życia oraz podtrzymywanie kontaktów z drugim człowiekiem. Przyczynia się do poprawy nastroju, samopoczucia i pozwala na uczestnictwo w życiu społecznym.

Scenariusze skierowane są do osób 70+, choć ta grupa wiekowa jest bardzo zróżnicowana pod względem stanu zdrowia fizycznego, psychicznego oraz światopoglądowego. Na pewno łatwiej będzie namówić do aktywności osoby pochodzące z większych miast, gdzie aktywność seniorów nie budzi zdziwienia niż z małych miejscowości, gdzie każde odstępstwo (czytaj: ćwiczenia fizyczne) są odbierane jako fanaberia.

Osoby 70+ musimy rozróżnić na minimum 3 grupy:

1. Osoby, które są aktywne fizycznie, uczestniczą w zajęciach na basenie, jeżdżą na rowerze, spacerują z kijami i bez i dla nich zaproponowane ćwiczenia mogą być dodatkiem do codziennego życia.
2. Osoby, które chcemy zachęcić do aktywności, pokazać, że ruch nie boli, że może być pomocny w rehabilitacji i poprawy jakości życia.
3. Osoby, które z uwagi na stan zdrowia muszą leżeć.

Dzięki ćwiczeniom być może zachęcimy osoby starsze do zapisania się na regularne zajęcia skierowane do seniorów.

Scenariusze przedstawiają bardzo proste aktywności o bardzo małej intensywności. Po pierwsze, by nie zniechęcić, a zachęcić. Po drugie pokazać, że każdy może je wykonać czyli dzięki temu następuje poprawa samopoczucia psychicznego seniora. Po trzecie po prostu osoby 70+, nieaktywne do tej pory, nie mają nawyku przebijania się do ćwiczeń. Tak naprawdę te osoby nie powinny się spocić, ponieważ mogą zachorować. Wiem jak to brzmi ale taka jest prawda.

Senior 70+ nie jest zdrowym człowiekiem, dlatego naszym (Fundacji LOTTO) zadaniem jest zaproponowanie przykładowych zestawów ćwiczeń, które nie pogorszą jego stanu zdrowia, ale zmniejszą sztywność mięśniowo – stawową, a tym samym zmniejszą ryzyko upadków z groźnymi następstwami (jak np. złamanie szyjki kości udowej).

Zaproponowane scenariusze/zestawy aktywności to tylko kierunek i pomocnik, natomiast każdy senior powinien dopasować ilość powtórzeń czy intensywność do możliwości swojego organizmu szczególnie, że z założenia będzie ćwiczył sam (lub z sąsiadką), czyli bez opieki instruktorskiej.

PLASTUŚ - ćwiczenia w pomieszczeniu

Ćwiczenia najlepiej wykonywać rano niejako „na rozruch” dnia 😊

Trzeba pamiętać, że najwięcej wypadków zdarza się w... domu. Dlatego przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że mamy wystarczająco dużo wolnej powierzchni do ćwiczeń, powierzchni wolnej od kabli, krawędzi dywanów itp. oraz przygotować minimum 2 butelki x 0,5 l wody.

Dla seniorów niezwykle ważne są ćwiczenia równoważne i takie najlepiej wykonuje się na piłce (jeśli nie mamy piłki możemy wykorzystać taboret lub krzesło):

- siedząc np. na piłce gimnastycznej ze stopami opartymi o podłoże wykonujemy delikatne ruchy bioder w przód i tył oraz w lewo i prawo. Ruch odbywa się razem z piłką. Ćwiczenie wykonujemy po 10 razy w każdą stronę x 5 serii
- siedząc na piłce ze stopami opartymi o podłoże wykonujemy szybkie (dla każdego szybkie ruchy będą miały inną szybkość) ruchy naprzemienne w postaci zgięcia w stawie łokciowym po jednej stronie i wyprostu po drugiej (biceps) – można do ręki wziąć butelki 0,5l wody. Powtarzamy to 10 razy na każdą rękę x 5 serii
- siedząc na piłce ze stopami opartymi o podłoże próbujemy samodzielnie wstać z piłki ze skrzyżowanymi przed sobą rękami. Ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy po 5 serii.

Oraz ćwiczenia usprawniające:

- siedząc na piłce ze stopami opartymi o podłoże otwieramy parasolkę i zamykamy, zmieniając ręce. Powtarzamy to 10 razy na każdą rękę po 5 serii
- siedząc na piłce ze stopami opartymi o podłoże, trzymamy w lewym ręku wałek do ciasta (jeśli nie mamy wałka może to być złożona mała parasolka) i od góry za plecami podajemy go do prawej ręki, którą staramy się chwycić wałek od dołu, następnie to samo ćwiczenie tylko podajemy wałek za plecami od góry prawą ręką do lewej ręki, która chwyta wałek od dołu. Ćwiczenie należy powtórzyć po 10 razy na każdą stronę po 5 serii.

Jeśli do tej pory ćwiczyliśmy na piłce to przesiadamy się na taboret lub krzeselko i rozciągamy się:

- Siedząc chwytamy lewą ręką za okolicę ramienia prawej kończyny górnej. Następnie prawą kończynę górną unosimy do poziomu barku i przyciągamy do lewego ramienia. Pozycję utrzymujemy około 20 sekund i obie kończyny górne odwodzimy do tyłu otwierając sylwetkę. Zmieniamy stronę czyli prawą ręką chwytamy za okolicę lewej kończyny górnej. Następnie lewą kończynę górną unosimy do poziomu barku i przyciągamy do prawego ramienia. Pozycję utrzymujemy około 20 sekund. Ćwiczenie powtarzamy po 10 razy na każdą stronę
- Siedząc chwytamy lewą ręką za siedzisko, prawą ręką chwytamy za skroń po lewej stronie głowy i przyciągamy głowę w prawą stronę, lekko pochylając do boku (nie w przód ani w tył). Pozycję utrzymujemy około 20 sekund. Zmieniamy stronę czyli prawą ręką chwytamy za siedzisko, lewą ręką chwytamy za skroń po prawej stronie głowy i przyciągamy głowę w lewą stronę, lekko pochylając się do boku. Pozycję utrzymujemy około 20 sekund. Ćwiczenie powtarzamy po 10 razy na każdą stronę.

Kapeć:

- Zakładamy jednego kapcia na lewą stopę i siedząc (można trzymać się rękoma siedziska) przekładamy kapeć z lewej stopy na prawą stopę bez opierania stóp o podłogę, następnie obie stopy kładziemy na podłodze i ponownie przekładamy kapeć z prawej stopy na lewą trzymając kończyny dolne w powietrzu. Ćwiczenie powtarzamy po 5 przetożeń na każdą stopę x 5 serii.

Tak rozruszani 😊 kładziemy się na matę lub dywan i wzmacniamy mięśnie odwodzące uda, mięśnie miednicy:

- Leżąc na plecach, kończyny górne wzdłuż ciała, wykonujemy przyciągnięcie obydwu kolan jednocześnie do klatki piersiowej (jeśli jest ciężko możemy sobie pomóc chwytając rękoma kolana), pozycję utrzymujemy około 20 sekund, ćwiczenie powtarzamy 10 razy

- Leżąc na plecach, kończyny górne wzdłuż ciała, wykonujemy przyciąganie lewego kolana do prawego biodra (jeśli jest ciężko możemy sobie pomóc chwytając ręką lub rękoma kolano), pozycję utrzymujemy około 20 sekund, następnie zmieniamy stronę i wykonujemy przyciąganie prawego kolana do lewego biodra, pozycję utrzymujemy około 20 sekund, ćwiczenie powtarzamy po 10 razy na każdą stronę.

Jeśli mamy do dyspozycji gumę:

- Leżąc na lewym boku, kończyny dolne są zgięte w stawach kolanowych pod kątem prostym i przewiązane taśmą elastyczną w połowie uda, prawą kończynę dolną unosimy do góry z równoczesnym napięciem taśmy, przytrzymujemy prawą kończynę w górze około 5 sekund i wracamy, ćwiczenie powtarzamy 10 razy i zmieniamy stronę. Leżąc na prawym boku, kończyny dolne są zgięte w stawach kolanowych pod kątem prostym i przewiązane taśmą elastyczną w połowie uda, lewą kończynę dolną unosimy do góry z równoczesnym napięciem taśmy, przytrzymujemy lewą kończynę w górze około 5 sekund i wracamy, ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

I na zakończenie ćwiczenia, które mogą przynieść ulgę w bólach pleców:

- Leżąc na brzuchu podpieramy się na przedramionach. Nogi złączone i wyprostowane. Próbuje wygiąć plecy w odcinku lędźwiowym tak, aby pogłębić lordozę. Pozycję utrzymujemy około 20 sekund, rytmicznie oddychając. Powtarzamy 10 razy
- Leżąc na plecach, kończyny dolne zgięte w biodrach i kolanach. Stopy oparte na podłożu. Ręce ułożone wzdłuż ciała. Ruch polega na uniesieniu bioder do linii łączącej kolana i barki i utrzymaniu pozycji przez około 5 sekund. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy, chwilka przerwy i tak 5 serii.

Ćwiczenia dla osób leżących

Ćwiczenia fizyczne dla osób starszych, które ze względu na swój stan zdrowia muszą leżeć, zapobiegają hipokinezji - niedoborowi ruchu. Im dłużej osoba leżąca pozostaje w bezruchu, tym bardziej ten stan się pogłębia. Dlatego tak ważna jest aktywność i utrzymanie ciała mimo wszystko w ruchu.

Musimy pamiętać, że ćwiczenia dla osób starszych leżących dobiera zawsze fizjoterapeuta/rehabilitant i zależą one od przyczyny unieruchomienia pacjenta.

Natomiast samodzielnie można dodatkowo aktywizować się poprzez ćwiczenia ogólnoruchowe w pozycji leżącej.

Są to:

1. **ćwiczenia chwytne** – są to ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni np.:
 - układanie monet jedna na drugiej, zaczynając od największej, kończąc na najmniejszej – ćwiczenie poprawia zdolności chwytne oraz ruch przeciwstawiania kciuka
 - przelewanie wody z jednego plastikowego kubeczka do drugiego
 - odkręcanie i zakręcanie butelki z wodą
 - zapinanie guzików, wiązanie sznurówek lub kokard
2. **zgięcia oraz przywodzenie i odwodzenie ramion** (dzięki tym ćwiczeniom wzmocnimy rotatory, mięśnie naramienne, mięśnie piersiowe większe, mięśnie najszersze grzbietu, mięśnie obłe, mięśnie czworoboczne, mięśnie równoległoboczne oraz dźwigacz łopatki)
 - w leżeniu lewa kończyna górna wzdłuż ciała, prawa kończyna górna zgięta w stawie łokciowym dotyka dłońią do stawu ramiennego (barku) i naprzemiennie prawa kończyna górna wzdłuż ciała, a lewą kończynę górną zginamy w stawie łokciowym i dłońią dotykamy barku, tak powtarzamy po 5 razy na każdą rękę
 - w leżeniu kończyny górne wzdłuż ciała i obie kończyny jednocześnie uginamy w stawie łokciowym, dłońmi dotykając do barków i powrót, tak powtarzamy 5 razy
 - W leżeniu kończyny górne wzdłuż ciała, jednocześnie bez uginania w stawie łokciowym odwodzimy (na zewnątrz) kończyny górne do wysokości barków tworząc linię prostą (należy zwrócić uwagę, by dookoła łóżka była przestrzeń czyli daleko od ściany, od stolika, krzeselka czy innych przeszkód), następnie z wysokości barków przywodzimy kończyny górne w dół kładąc je wzdłuż ciała, tak powtarzamy 5 razy.
3. **zgięcia w stawach kolanowych** ćwiczenia pozwolą na zwiększenie ruchomości stawu kolanowego:
 - w leżeniu kończyny dolne wyprostowane, kończyny górne wzdłuż tułowia, zginamy jedną kończynę dolną w stawie kolanowym i przesuwamy piętą po podłożu w kierunku pośladka – tak powtarzamy 5 razy.
4. **odwodzenie i przywodzenie kończyn dolnych**
 - w leżeniu, kończyny górne wzdłuż tułowia, a kończyny dolne wyprostowane, pomiędzy nogami na wysokości kolan umieszczamy piłkę. Zginamy kolana, przesuwając stopy po podłożu z jednoczesnym ściskaniem piłki – wytrzymać w tej pozycji około 5-10” – tak powtarzamy 5 razy

- w leżeniu, kończyny dolne wyprostowane, w połowie uda przewiązane elastyczną taśmą, kończyny górne wzdłuż tułowia, wykonujemy odwodzenie kończyn dolnych przy równoczesnym rozciąganiu taśmy – wytrzymać w tej pozycji 5” – tak powtarzamy 5 razy
- w leżeniu kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane, pod stawami kolanowymi umieszczamy niewielki watek lub zwinięty kocyk, unosimy podudzie około 5 cm nad leżankę z jednoczesnym zgięciem grzbietowym stopy i wciskaniem stawu kolanowego w watek – wytrzymać w tej pozycji 5” – tak powtarzamy 5 razy.

5. zgięcia w stawach biodrowych z podparem

- w leżeniu, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, unosimy kończynę dolną zgiętą pod kątem prostym w stawie kolanowym, do zgięcia pod kątem prostym w stawie biodrowym, ręce spleatamy nad stawem kolanowym i odpychamy zginającą się kończynę, stopę należy zgiąć stroną grzbietową, głowa pozostaje na łóżku – wytrzymać w tej pozycji 5” – tak powtarzamy 5 razy
- w leżeniu, kończyny górne wzdłuż tułowia, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, unosimy miednicę do góry i jednocześnie napinamy mięśnie pośladkowe i mięśnie brzucha – wytrzymać w tej pozycji 5” – tak powtarzamy 5 razy.

FUNDACJA LOTTO ŻYCZY DUŻO ZDROWIA 😊