prevencijos treniruočių pagrindą sudaro įvairūs specializuoti ir bendri (ypač jėgos bei ištvermės lavinimo) fiziniai pratimai. Paprastai taikomi įvairūs kaulų ir atramos sistemą apkraunantys pratimai stuburui ir kojoms, pavyzdžiui, pritūpimai, įtūpstai, pasisukimai, kūno svorio perkėlimas nuo vienos kojos ant kitos, atsisėdimai ir atsistojimai iš įvairių padėčių, įvairus vaikščiojimas su kliūtimis ar be jų ir kt. Šias treniruotes turėtų vesti tik profesionalūs kineziterapeutai, ypač kai yra didelio laipsnio kaulų osteoporozė.

ŠOK SVEIKESNIO GYVENIMO LINK!

Ypač naudingas sveikatai raumenų jėgos, aerobinės ištvermės, judesių koordinacijos ir pusiausvyros treniruotes gali atstoti įvairių rūšių šokiai. Jie teigiamai veikia pagyvenusių asmenų kūno kompoziciją, širdies ir kraujagyslių sistemų būklę, kasdieninio gyvenimo funkcinius gebėjimus ir sumažina griuvimo riziką. Be to, šokiai skatina socialinę sąveiką, bendravimą, pagerina sutelktumo jausmą vietos bendruomenėje. Šokių instruktoriai ar mokytojai, bendradarbiaudami su kvalifikuotais kineziterapeutais, su įvairiomis pagyvenusių asmenų nevyriausybinėmis organizacijomis, sėkmingai galėtų taikyti šią fizinio aktyvumo rūšį.

www.smlpc.lt

Pagal Lietuvos ir užsienio mokslinę literatūrą parengė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro specialistai

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

SVEIKOS IR LAIMINGOS SENATVĖS PASLAPTIS – JUDĖJIMAS

www.smlpc.lt

Dažną vyresnio amžiaus žmogų vargina įvairūs sveikatos sutrikimai. Moksliniai tyrimai patvirtina, kad prie daugelio jų – nutukimo, hiperlipidemijos, II tipo cukrinio diabeto, depresijos, osteoporozės, kai kurių vėžio formų – atsiradimo prisideda ir fizinis pasyvumas. Taip pat įrodyta, kad nemaža dalis lėtinių neužkrečiamųjų ligų gali būti sėkmingai gydomos pasitelkus sistemingą, tinkamai parinktą ir teisingai dozuojamą fizinį aktyvumą.

Reguliari fizinė veikla yra vienas iš svarbiausių sėkmingo senėjimo veiksnių. Ji padeda vyresnio amžiaus žmonėms stiprinti sveikatą, išlikti judriems, gerina pusiausvyrą ir koordinaciją, be to, padeda išsaugoti savarankiškumą kasdieniame gyvenime.

KELIOS PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ JUDĖJIMO REKOMENDACIJOS

1. Per savaitę būtina bent 150 minučių vidutinio intensyvumo aerobinė mankšta arba bent 75 minučių intensyvi aerobinė mankšta.
2. Bet koks aerobinis fizinis aktyvumas gali būti „sukaupiamas“ – tačiau jis turi trukti ne trumpiau kaip 10 minučių.
3. Jei norite akivaizdžios naudos savo sveikatai, vidutinio intensyvumo mankštą pailginkite iki 300 minučių, o didelio intensyvumo – iki 150 minučių per savaitę.
4. Sunkiai judantys žmonės turėtų ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę treniruoti judesių koordinaciją bei pusiausvyrą. Tuo pačiu būtų vykdoma ir griuvimų (kritimų) prevencija. Taip pat ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę būtina mankštinti pagrindinių (stambiųjų) raumenų grupių jėgą – ypač kojų.
5. Jei dėl sveikatos ar kitų priežasčių negalite laikytis šių rekomendacijų, stenkitės pagal galimybes būti fiziškai aktyvūs: vaikščiokite, dirbkite sode, lipkite laiptais, plaukite, šokite, važinėkitės dviračiu, irstykitės valtimi ir kt. Rinkitės tą fizinę veiklą, kuri jums patraukli ir prieinama.

Jei sergate pirmine arterine hipertenzija, II tipo cukriniu diabetu, širdies ar kraujagyslių sistemų susirgimais ar kitomis lėtinėmis neužkrečiamosiomis ligomis, prieš padidindami įprastą fizinį krūvį pasitarkite su savo gydytoju.

II TIPO CUKRINIS DIABETAS IR JUDĖJIMAS

II tipo cukrinis diabetas neigiamai veikia kelias svarbias organizmo sistemas – kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, nervų, endokrininę, imuninę ir virškinimo sistemas. Judėjimas gali padėti kovoti su diabeto pasekmėmis. Taip pat tinka ir kaip profilaktinė priemonė. Visi ilgai trunkantys, nesudėtingi cikliniai aerobiniai pratimai, kaip važiavimas dviračiu, vaikščiojimas, šiaurietiškas vaikščiojimas, šokiai, lipimas laiptais, plaukimas ir t. t., yra tinkami širdies ir kraujagyslių sistemai treniruoti, o raumenų ištvermės bei jėgos pratimai yra būtini gliukozės lygiui kraujyje stabilizuoti, energijos balansui palaikyti, svoriui reguliuoti. Visa tai pristabdo tolesnį ligos progresavimą.

Cukriniu diabetu sergantiems vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojamos įvairios specializuotos griuvimo (kritimo) prevencijos programos, taip pat reikėtų padaryti kaip įmanoma saugesnę namų aplinką: atsisakyti baldų stačiais kampais, pašalinti nuo grindų minkštus, nelygius kilimus, pasistengti, kad po kojomis nesipainiotų laidai ar kitokie daiktai, tamsesnėse namų vietose įrengti geresnį apšvietimą, sutepti durų vyrius, jei reikia, pakeisti spyruokles, kad būtų patogu atidaryti ir uždaryti duris. Reikia pasirūpinti ir minkštesne, patogesne, nekrentančia nuo pėdos avalyne.

OSTEOPOROZĖ IR JUDĖJIMAS

Su amžiumi reikšmingai padidėja pavojus susirgti osteoporoze (ypač moterims), išauga griuvimo pavojus bei kaulų lūžių tikimybė. Osteoporoze serga apie 4 proc. 50–59 metų amžiaus moterų. 80 metų amžiaus grupėje tokių moterų jau yra 44 proc.

Esant didesnio laipsnio osteoporozei labai pavojingi bet kokie sumušimai bei griuvimai. Griuvimo ▸