

20 Μαρτίου 2022

Συστάσεις άσκησης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)





της Ελένης Ζίγκιρη

Φυσιοθεραπεύτριας, Κέντρο Γηριατρικής Αξιολόγησης Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center

Επιμέλεια κειμένου: Γιώργος Σούλης, Αναστασία Κουτσούρη

Έχει αποδειχθεί ότι η άσκηση βελτιώνει τη φυσική και νοητική κατάσταση των ενηλίκων μεγαλύτερης ηλικίας και μερικές φορές αναστρέφει και τις επιπτώσεις των χρόνιων νοσημάτων τους. Οι πρόσφατες συστάσεις για συνταγογράφηση της άσκησης επιβεβαιώνουν ότι κάθε μορφή άσκησης οδηγεί σε μείωση των καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων, ελάττωση της παχυσαρκίας, πρόληψη των πτώσεων και της οστεοπόρωσης ελάττωση του ρυθμού της μυϊκής έκπτωσης και της εμφάνισης σαρκοπενίας. Αυτά μπορούν να επιτευχθούν με συστηματική άσκηση ξεκινώντας από το απλό περπάτημα μέχρι και την πιο έντονη άσκηση.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι άσκησης με διαφορετικό όφελος που μπορεί να αποκομίσει ο ασκούμενος μεγαλύτερης ηλικίας και έχει φανεί ότι τέσσερα είδη άσκησης μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική, τη νοητική και τη ψυχική την υγεία στους ασκούμενος μεγαλύτερης ηλικίας, συμβάλλοντας καθοριστικά στη

διατήρηση της αυτονομίας τους. Συγκεκριμένα, οι τέσσερις αυτοί τύποι ασκήσεις αφορούν: την αντοχή, τη δύναμη, την ισορροπία και την ευλυγισία[i].

Το National Institute of Aging (NIA) περιγράφει μερικές λεπτομέρειες για τον κάθε τύπο άσκησης και συνιστά μερικές σύντομες συμβουλές όπως οι παρακάτω:

Ασκήσεις αντοχής για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Οι δραστηριότητες αντοχής, που συχνά αναφέρονται και ως αερόβιες, αυξάνουν την αναπνοή και τους παλμούς της καρδιάς, συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας, βελτιώνουν τη γενικότερη φυσική κατάσταση και βοηθούν στην εκτέλεση των καθημερινών εργασιών, στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Οι σωματικές δραστηριότητες που ενισχύουν την αντοχή περιλαμβάνουν: το γρήγορο περπάτημα, τον χορό, το τένις, το κολύμπι, την ποδηλασία, το ανέβασμα σκάλας ή ανηφόρας, τις κηπουρικές εργασίες.

Οι οδηγίες συνιστούν την καταναεμημένη έως και 150 λεπτά δραστηριότητας την εβδομάδα που θα οδηγήσει σε εντονότερη αναπνοή.

Συμβουλές ασφαλείας περιλαμβάνουν: Το αργό περπάτημα πριν και μετά τις δραστηριότητες αντοχής, που θα βοηθήσει να γίνει ένα σύντομο και καλό ζέσταμα πριν, αλλά την ομαλή επαναφορά σε ηρεμία μετά την αερόβια προσπάθεια.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Η διατήρηση της μυϊκής δύναμης βοηθά να παραμείνουμε αυτόνομοι και να κάνουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες με μεγαλύτερη ευκολία, όπως το σήκωμα από μια καρέκλα, το ανέβασμα της σκάλας και τα ψώνια.

Η διατήρηση δυνατών μυών (ιδιαίτερα των κάτω άκρων-ποδιών) μπορεί να βοηθήσει στην ισορροπία και στην αποφυγή πτώσεων και τραυματισμών που σχετίζονται με την πτώση. Είναι λιγότερο πιθανό να πέσετε όταν οι μύες των ποδιών, του ισχίου και της λεκάνης είναι δυνατοί. Για τις ασκήσεις ενδυναμώσεως και τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης συχνά χρησιμοποιούμε βάρος ή αντιστάσεις με λάστιχα, οι ασκήσεις αυτές καλούνται επίσης «προπόνηση ενδυνάμωσης» ή «προπόνηση αντίστασης».

Εάν είστε αρχάριος και μέχρι να νιώσετε άνετα, δοκιμάστε να ασκηθείτε σε απλές ασκήσεις χωρίς βάρος, ή με το βάρος του σώματος ή χρησιμοποιήστε μία ελαφριά αντίσταση (πχ λάστιχο) ή μικρό βάρος (πχ μπουκαλάκι νερού). Όταν καταφέρετε να κάνετε εύκολα δύο σετ των 10 έως 15 επαναλήψεων προσθέστε επιπλέον

αντίσταση (ή περισσότερο βάρος). Προσπαθήστε να κάνετε ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλες τις κύριες μυϊκές σας ομάδες τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα, αλλά μην ασκείτε την ίδια μυϊκή ομάδα για 2 συνεχόμενες ημέρες.

Απλά παραδείγματα ασκήσεων ενδυνάμωσης είναι, η ανύψωση του σωματικού μας βάρους από καθιστή θέση στη καρέκλα, το σήκωμα των χεριών πάνω από το κεφάλι, η μεταφορά ειδών παντοπωλείου, το σφίξιμο μια μπάλας του τένις, τα push-up τοίχου.

Ασκήσεις ισορροπίας για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Οι ασκήσεις ισορροπίας βοηθούν στην πρόληψη των πτώσεων, ένα κοινό και συχνό πρόβλημα στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες σωματικής ακεραιότητας και καταγμάτων.

Οι ασκήσεις ισορροπίας περιλαμβάνουν:

Το «Τάι Τσι», που είναι μία άσκηση που περιλαμβάνει τη μετατόπιση του σώματος αργά, απαλά και με ακρίβεια, ενώ αναπνέουμε βαθιά και ρυθμικά. Από πολλούς χαρακτηρίζεται ως ένας «κινούμενος διαλογισμός».

Τη μονοποδική στήριξη.

Το περπάτημα σε ευθεία γραμμή από τη φτέρνα στα δάχτυλα.

Τον «περίπατο της ισορροπίας».

Την προσπάθεια έγερσης από καθιστή θέση.

Δ. Ασκήσεις ευλυγισίας για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας

Το να κινείστε πιο ελεύθερα θα σας διευκολύνει να δέσετε τα κορδόνια σας ή να κοιτάξετε πιο εύκολα πάνω από τον ώμο σας όταν παρκάρετε το αυτοκίνητο σας. Η ευλυγισία σας μπορεί να βελτιωθεί μέσα από ασκήσεις διάτασης (stretching).

Στις ασκήσεις ευλυγισίας περιλαμβάνονται:

Οι ασκήσεις διάτασης των μυών της πλάτης.

Η διάταση του εσωτερικού του μηρού.

Η διάταση της γαστροκνημίας και του Αχιλλείου τένοντα (μέσω κίνησης αστραγάλου).

Το τέντωμα των μυών στο πίσω μέρος του μηρού (διάταση οπίσθιων μηριαίων).

Απλή συμβουλή για τον προσδιορισμό της έντασης της άσκησης είναι η παρακάτω:

Για να δοκιμάσετε απλοϊκά την ένταση της άσκησής σας όταν είστε δραστήριοι ή ασκείστε, δοκιμάστε να μιλήσετε: αν αναπνέετε με δυσκολία αλλά εξακολουθείτε να μπορείτε να συνομιλείτε με ευκολία, πρόκειται για δραστηριότητα μέτριας έντασης. Εάν μπορείτε να πείτε μόνο μερικές λέξεις πριν χρειαστεί να πάρετε μια

ανάσα, εκτελείται δραστηριότητα με έντονη ένταση και ίσως πρέπει να σταματήσετε για λίγο.

ΠΡΟΣΟΧΗ: για την ασφάλεια σας πάντα πριν ξεκινήσετε να συμβουλευστε ειδικό φυσικοθεραπευτή για ασκούμενους μεγαλύτερης ηλικίας και τον γιατρό σας. Επίσης, προσοχή στη σταδιακή αύξηση των αντιστάσεων, των φορτίων (βαράκια) και της έντασης της άσκησης που βέλτιστο είναι να προσαρμόζονται στο ιατρικό σας προφίλ. κατόπιν ατομικών οδηγιών.

Πηγή: dunant.gr