



V GIBANJU TUDI V STAROSTI



VSEBINA

Koristi redne telesne dejavnosti v starosti

Pomanjkanje telesne dejavnosti vodi v prezgodnje staranje

Smernice telesne vadbe za starejše odrasle

Aerobne gibalne dejavnosti

Vaje za krepitev mišične moči in vzdržljivost

Vaje za gibljivost

Vaje za ohranjanje ravnotežja

Kdaj se priporoča več telesne dejavnosti?

Načrt telesne dejavnosti

Primer načrta telesne dejavnosti

Varnost in preprečevanje poškodb

Literatura



Avtorica besedila: Andreja Drev

Recenzenta: izr. prof. dr. Damir Karpljuk in prof. dr. Aleš Blinc, specialist internist

Jezikovni pregled: Mitja Vrdelja

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Objavljeno na spletni strani www.ivz.si

Ljubljana, avgust 2010



V GIBANJU TUDI V STAROSTI

Koristi redne telesne dejavnosti v starosti

Redna in zadostna telesna dejavnost je zelo priporočljiva tudi v starosti. Pripomore namreč k ohranjanju telesnih sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih, po drugi strani pa vpliva na posameznikovo počutje, na občutek dobrega zdravja in splošno zadovoljstvo z življenjem.

Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem ter vpliva na kvaliteto spanca. Skupaj z ustrezno prehrano telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo ter zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe pri padcih.

Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da redna telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni: vpliva na zmanjšanje tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa in raka na prsih.

Ali ste vedeli, da:

- ima redna vadba velik vpliv na porabo maščob, s tem pa se zmanjšuje verjetnost nastanka ateroskleroze.
- se s pomočjo redne vadbe vzdržljivosti zmanjša količina škodljivih stresnih hormonov, poveča pa se količina hormona melatonina, ki je potreben, da zaspimo.
- imajo telesno aktivnejši starejši odrasli nižji arterijski krvni tlak od neaktivnih. Aerobne aktivnosti od nižje do velike intenzivnosti namreč vplivajo na zniževanje sistoličnega krvnega tlaka po vadbi.
- ohranjanje ali celo pridobivanje mišične mase pri starejših omogoča boljšo stabilnost ter preprečuje padce in poškodbe.
- redna telesna dejavnost krepi imunski sistem in tako zmanjšuje obolevanje za različnimi ~~nalezljivimi~~ boleznimi, kot so na primer viroze.
- ohranjanje mišične mase zaradi redne telesne dejavnosti omogoča posamezniku energijski vnos, kar pomeni, da s pestro mešano prehrano dobi dovolj vseh nujno potrebnih hranil in ohranja normalno telesno težo.



Pomanjkanje telesne dejavnosti vodi v prezgodnje staranje

Odsotnost ali pomanjkanje telesne dejavnosti in prekomerno sedenje lahko povzročijo zmanjšanje kostne in mišične mase, kar lahko vodi v prezgodnje staranje in v zmanjšano sposobnost opravljanja vsakdanjih opravil. Podatki za Slovenijo kažejo, da je v starostni skupini nad 65 let telesno nedejavnih kar okoli 60 % starejših odraslih.

Smernice telesne vadbe za starejše odrasle

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča zmerna telesna dejavnost, ki traja skupaj vsaj 30 minut na dan, izvaja pa se večino ali vse dni v tednu.

Zmerna in intenzivna telesna dejavnost

Za **zmerno telesno dejavnost** je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in rahlo zadihanost. Povečuje tudi telesno presnovo, in sicer na tri- do šestkratno raven od tiste v mirovanju. Pri **intenzivni telesni dejavnosti** se posameznik oznoji in zasope, telesna presnova se poveča na najmanj šestkrat višjo raven od tiste v mirovanju.

Po priporočilih Ameriškega združenja za srce (AHA) se za starejše odrasle priporočajo naslednje vrste telesne dejavnosti:

- aerobne gibalne dejavnosti,
- vaje za mišično moč,
- vaje za gibljivost in
- vaje za ravnotežje.

Priporočila veljajo za zdrave starejše odrasle. Pred začetkom izvajanja telesne dejavnosti se je priporočljivo posvetovati z osebnim zdravnikom.





Aerobne gibalne dejavnosti

Za krepitev in ohranjanje zdravja se priporoča izvajanje zmerno intenzivne aerobne aktivnosti vsaj 30 minut na dan pet dni na teden ali izvajanje intenzivne aerobne aktivnosti vsaj 20 minut tri dni na teden. Lahko se izvaja tudi kombinacija zmerne in intenzivne aerobne aktivnosti.

Pri tem moramo upoštevati našo telesno pripravljenost in biti aktivni v okviru naših zmožnosti. Vsi namreč nismo enako telesno pripravljeni, tako bo za nekoga zmerno intenzivno aerobno aktivnost predstavljala že počasna hoja, za drugega pa hitra hoja.

Pri prepoznavanju razlik med zmerno intenzivno in intenzivno aerobno aktivnostjo si lahko pomagamo z osebno lestvico aktivnosti, na kateri 0 predstavlja sedenje, 10 pa maksimalen napor, ki smo ga zmožni. Na tej lestvici se zmerna aktivnost uvršča na mesti od 5 do 6, intenzivna aktivnost pa na mesti od 7 do 8.

Med aerobne gibalne aktivnosti se uvrščajo: hitra hoja, hoja po stopnicah, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, tek na smučeh, plavanje in aerobika.

V priporočeno zmerno aerobno aktivnost se ne štejejo vsakodnevna opravila, ki se opravljajo z nizko intenzivnostjo (npr. skrb zase, kuhanje in ostala gospodinjska dela, nakupovanje), in zmerno intenzivne aktivnosti, ki trajajo manj kot 10 minut (npr. hoja po stanovanju).





Vaje za krepitev mišične moči in vzdržljivost

Vsaj dvakrat tedensko se priporoča izvajanje vaj za krepitev in ohranjanje mišične moči ter vzdržljivosti, in sicer izvedba 8 do 10 vaj za vse večje skupine mišic. Za kar najbolj uspešno pridobivanje na moči se priporoča uporaba bremen oziroma uteži, s katerimi je možno izvesti 10 do 15 ponovitev vsake posamezne vaje.

Z utežmi ne smemo pretiravati, zato vadbo začnemo z lažjimi utežmi in nato težo postopoma povečujemo. Če vadba ni vodena oziroma če vadimo sami, uteži ne smejo biti težje od dveh kilogramov.

Kot utež lahko uporabimo že manjšo vrečko suhega fižola ali plastenko z vodo oziroma plastično steklenico, v katero smo nasuli nekaj peska, mivke ali moke.

Za krepitev mišične moči se lahko izvajajo vaje, kot so: dvigovanje ali nošenje bremen, vaje z utežmi oziroma vaje v fitnesu, vrtna opravila.

Vaje za gibljivost

Vsaj dvakrat tedensko po najmanj 10 minut naj bi se izvajale tudi vaje za ohranjanje gibljivosti. Priporoča se izvajanje vaj za vse večje skupine mišic. V vsakem položaju naj bi vztrajali od 10 do 30 sekund, posamezna vaja naj se ponovi trikrat do štirikrat. Če je le mogoče, naj se vaje za gibljivost izvajajo na tiste dni, ko se izvajajo aerobne vaje ali vaje za mišično moč.

Za ohranjanje gibljivosti se med drugimi priporočajo naslednje vaje: dvigovanje rok nad glavo, pol-počepi ali počepi ob opori, elementi joge in nekatere vaje iz gimnastike. Vsekakor moramo izbor vaj prilagoditi našim zmožnostim in morebitnim telesnim stanjem oziroma patologijam (pogosti mišični krči, hernije diskov, obraba hrustanca v sklepih, splošna zakrčenost mišic ...).

Vaje za ohranjanje ravnotežja

Za zmanjševanje tveganja padcev se priporočajo tudi vaje za ohranjanje ravnotežja, in sicer naj bi se izvajale trikrat na teden.

Za ohranjanje ravnotežja se lahko izvajajo vaje, kot so: dvig na prste nog, stoja na eni nogi, vrtenje okoli svoje osi, obešanje perila, stoja pri miru z zaprtimi očmi in odročenimi rokami. Pri izvajanju vaj za ravnotežje moramo biti previdni.





Nikoli ni prepozno

Nikoli ni prepozno, da postanemo telesno dejavni. Ko postanemo telesno dejavni, že kmalu opazimo prve koristi, ki jih prinaša redna gibalna aktivnost, kot npr. boljše počutje, imamo več energije, med gibanjem praviloma občutimo manj bolečin. Če povečamo količino svoje dnevne telesne dejavnosti v skladu s svojimi sposobnostmi, lahko na ta način preprečimo ali ublažimo marsikatero negativno posledico bolezni ali bolezenskih stanj.

Nekaj nasvetov za lažji začetek:

- postopoma vključujemo telesno dejavnost v svoj vsakdan,
- bolj pogosto izvajamo aktivnosti, ki jih že izvajamo,
- čimveč hodimo,
- začnimo s preprostimi vajami za raztezanje,
- pogosto se premikajmo sem ter tja,
- uporabimo stopnice namesto dvigala,
- nakupovalne vrečke nesimo domov sami, če le niso pretežke,
- izberimo aktivnosti, ki so nam všeč,
- vključimo se v organizirano vadbo v lokalni skupnosti,
- pred začetkom vadbe se posvetujemo z osebnim zdravnikom.



Hoja - najbolj priljubljena aktivnost

Podatki za Slovenijo kažejo, da je **hoja** najbolj priljubljena aktivnost med starejšimi odraslimi. Redna hoja ima pozitiven učinek na zdravje, koristi celemu telesu, poleg tega je preprosta, varna in brezplačna. Hodimo lahko kadar koli in kjer koli: doma, po stopnicah, po opravkih, v trgovino, v naravi. Hodimo vsaj 30 minut na dan večino dni v tednu.

Ali ste vedeli, da je hitrost hoje pri starejših odraslih pomemben pokazatelj telesne pripravljenosti. Če nas zanima, koliko smo telesno pripravljeni v primerjavi z našimi vrstniki, se lahko z njimi pomerimo v tem, kako hitro prehodimo šestmetrsko razdaljo.

Kdaj se priporoča več telesne dejavnosti?

Če zaradi bolezni ali drugih stanj nismo omejeni zaradi obsega telesne dejavnosti, je priporočljivo, da je naša gibalna aktivnost bolj obsežna od priporočene. Na ta način bomo še dodatno izboljšali svojo telesno pripravljenost ter zmanjšali tveganja za prezgodnja kronična stanja in bolezni, ki so povezana s telesno nedejavnostjo. Poleg tega bomo v



primeru, da se soočamo s katero izmed bolezni, pri katerih se v terapevtske namene priporoča telesna dejavnost, vplivali na izboljšanje te bolezni.

Načrt telesne dejavnosti

Če se soočamo s katero izmed bolezni, pri zdravljenju katerih se priporoča tudi telesna dejavnost, strokovnjaki priporočajo, da:

- izvajamo telesno dejavnost, ki se priporoča za zdravljenje oziroma v terapevtske namene,
- poleg tega izvajamo tudi telesno dejavnost, ki se priporoča kot preventiva pred drugimi boleznimi.

Če zaradi bolezni ne moremo izvajati telesne dejavnosti v priporočenem obsegu, jo izvajamo v tolikšni meri, kot jo lahko. Na ta način se bomo izognili sedečemu življenjskemu slogu. Če smo zdravi in je obseg naše telesne dejavnosti manjši od priporočenega, se priporoča, da obseg telesne dejavnosti povečujemo postopoma. Strokovnjaki priporočajo, da vadimo po vnaprej pripravljenem načrtu telesne dejavnosti, saj si bomo tako lažje zagotovili, da bo naša telesna vadba zajemala ustrezen obseg in vse priporočljive oblike vadbe.

Primer načrta telesne dejavnosti

Ponedeljek	Obešanje perila	Hoja do trgovine in nošenje nakupovalnih vreč domov (30 min)	Po večerji sprehod do prijatelja in nazaj (10 minut v vsako smer)
Torek	Vaje za raztezanje	Plavanje (45 minut) ali kolesarjenje	Dvigovanje uteži ali bremen ob gledanju televizije
Sreda	Vaje za ravnotežje	Sprehod v parku (30 min), pranje avtomobila	Večerni sprehod (15 minut)
Četrtek	Pomivanje oken	Peš po različnih opravkih (na pošto, k zdravniku, v lekarno), namesto dvigala uporaba stopnic	Dvigovanje uteži ali bremen ob gledanju televizije
Petek	Vaje za raztezanje	Hoja do trgovine in nošenje nakupovalnih vreč domov (30 min)	Plesni tečaj
Sobota	Vaje iz joge	Sprehod s prijatelji, vnuki ali pa s kužkom (30 min), pospravljanje stanovanja ali urejanje vrta, okolice	Vaje za ravnotežje na stolu ob gledanju televizije
Nedelja	Vaje za raztezanje	Izlet na bližnji hrib (45 min)	Dvigovanje uteži ali bremen ob gledanju televizije



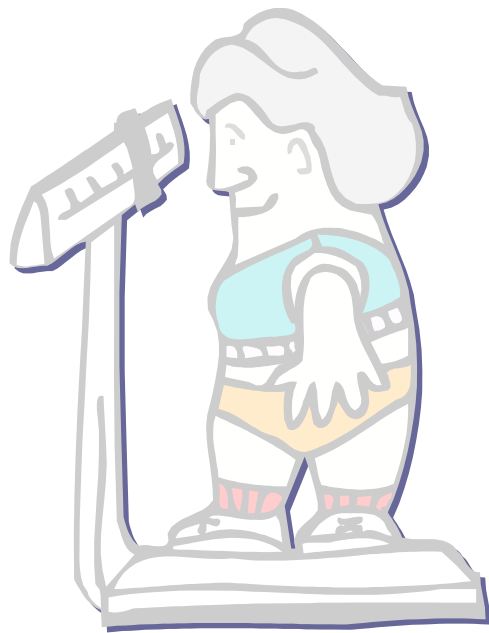
Kaj pa če ...

- sem preveč utrujen,
- ne želim biti telesno dejaven,
- se soočam z boleznijo,
- imam težave z ravnotežjem,
- me okolje ne podpira?

Najtežje je narediti prvi korak in postati telesno dejaven. Priporočljivo je, da začnemo z manjšimi količinami telesne dejavnosti, potem pa v skladu z našimi sposobnostmi in zdravstvenim stanjem le-to postopoma povečujemo. S telesno dejavnostjo ne smemo pretiravati. Pri začetnih korakih nam bo v veliko pomoč tudi izbira aktivnosti, ki so nam v veselje in v katerih uživamo. Morda bo to sprehod z vnukom oziroma vnukinjo ali pa z našim sosedom, morda bo to loščenje našega avtomobila ali pa nam bo v veselje plesni tečaj. Če smo radi telesno dejavni v družbi drugih ljudi, se lahko vključimo v organizirano obliko vadbe v lokalni skupnosti ali se povežemo z znanci, sosedi. Zavedanje - da lahko z redno telesno dejavnostjo ohranjamo naše telesne sposobnosti, s pomočjo katerih opravljamo vsakodnevna opravila ter na ta način ohranjamo tudi našo samostojnost in neodvisnost - nam bo v pomoč pri odločanju o tem, ali bomo telesno dejavni ali ne.

Pri nekaterih boleznih, kot so npr. artritis, osteoporoza, težave s srcem, sladkorna bolezen, prevelika telesna teža, je telesna dejavnost priporočljiva tudi v terapevtske namene, vendar se je v takih primerih treba posvetovati z zdravnikom glede tega, koliko in katera telesna dejavnost je primerna za nas.

Pri težavah z ravnotežjem se priporoča, da v začetku vaje izvajamo sede, leže ali ob steni. Če radi hodimo, lahko prosimo svojca ali prijatelja, da nas podpre. Lahko si pomagamo tudi s palico ali vozičkom za stabilnost. Ko se naše ravnotežje izboljša, postopoma dodajamo več vaj oziroma aktivnosti.



Lahko se tudi zgodi, da naše ožje ali širše okolje ni naklonjeno gibanju v tolikšni meri, kot bi si želeli oziroma nas ne podpira v naših prizadevanjih, da bi čimveč gibanja vnesli v naš vsakdan. V tem primeru poskusimo poiskati rešitve, ki nam bodo redno gibanje čimbolj olajšale. Tako smo na primer lahko telesno dejavni doma: doma lahko delamo vaje za moč, vaje za gibljivost in vaje za ravnotežje, hodimo po stopnicah, uporabimo sobno kolo. Ne pozabimo, da smo telesno



dejavni tudi, ko pospravljamo stanovanje, urejamo okolico. Zunaj doma lahko telesno dejavnost združimo z različnimi opravki, tako se lahko v trgovino ali na pošto, banko odpravimo peš oziroma s kolesom, na sprehod lahko odpeljemo našega kužka itd. Izkoristimo lahko tudi naravne danosti okolja in za nedeljski izlet izberemo hojo v hrib ali sprehod ob jezeru.

Varnost in preprečevanje poškodb

Da bi bila naša vadba varna, moramo upoštevati nekaj priporočil:

- od zadnjega obroka do vadbe morata miniti vsaj dve uri,
- poskrbimo za ustrezno obutev in oblačila,
- pred začetkom vadbe se ogrejemo,
- poskrbimo za uživanje tekočin: pred, med in po vadbi,
- prilagodimo vadbo naši telesni pripravljenosti,
- če smo telesno dejavni zunaj, bodimo pozorni na promet, na teren – ali ima grbine, luknje, na vremenske razmere,
- vadbo vedno začnemo z nizko intenzivnostjo,
- vadbo takoj prekinemo, če začutimo bolečine ali pritisk v prsih, vratu, ramenih, rokah, če občutimo slabost ali omotico, če nas oblije mrzel pot, če se pojavijo krči v mišicah, če občutimo močnejšo bolečino v sklepih, gležnjih, podplatih ali nogah,
- po vadbi poskrbimo za ohlajanje in sproščanje.

Vaje za gibljivost, mišično moč in ravnotežje

Literatura

1. Berčič H, Sila B. Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi. Šport – revija za teoretična in praktična vprašanja športa 2007; 55 Priloga 3: 17-26
2. DiPietro, L. Physical Activity in Aging: Changes in Patterns and Their Relationship to Health and Function. Journals of Gerontology: Series , 2001, Vol. 56A (Special Issue II):13-22
3. Doupona Topič, M., Sila, B. Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. Šport – revija za teoretična in praktična vprašanja športa 2007; 55 Priloga 3: 12-16
4. Drewnowski, A., Evans, J. W. (so-ur) Nutrition, Physical Activity, and Quality of life in Older Adults: Summary. Journals of Gerontology: Series , 2001, Vol. 65A (Special Issue II):89-94
5. Kraševac, E. (2005) Gibaj se veliko in opazil boš razliko. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS
6. Lavrenčič, J. (2007) Analiza šole zdravega življenja PSK Krško. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007.
7. Masleša, S. (2006) Ponudba športnih programov za osebe v tretjem obdobju življenja na slovenski obali. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2006.
8. Nainggolan, L., Vega C.P. (2009) Walking Speed Predicts CV Mortality in Older People. Pridobljeno 25. 11. 2009 s spletne strani <http://cme.medscape.com/viewarticle/712403>
9. National Institute on Aging (2009) Exercise and Physical Activity. National Institutes of Health. U.S. Departement of Health and Human Services.
10. Physical Activity and Public health in Older Adults: recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; 116:1094-1105. Pridobljeno 3. julija 2009 s spletne strani <http://circ.ahajournals.org>
11. Starc, G., Sila, B. Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. Šport – revija za teoretična in praktična vprašanja športa 2007; 55 Priloga 3: 27-36
12. Step to health. A European Framework to promote physiacal activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.
13. Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. WHO, 2006. Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja, 2007.
14. Videmšek, M. Cvetković, J., Mlinar, S., Meško, M., Štihec, J., Karpljuk, D. Analiza gibalne dejavnosti in zdravstvenih težav oseb po 65. letu starosti v Sloveniji. Šport (Ljublj.), 2008, let. 56, št. 3/4, str. 38-42.
15. Završnik, J., Pišot, R., urednika. (2005) Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper:Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

