

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SZOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja

Szívinfarktus megelőzése

Az asztma karbantartása gyógytornával

TISZTELT OLVASÓ!



A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, preventív célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alaposággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdéskörét, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint preventív eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Mészáros Lászlóné, 2008

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

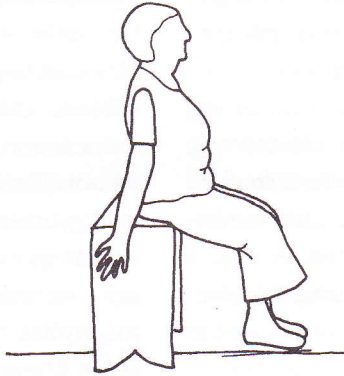
Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-3-3

TARTALOM

Bevezető gondolatok az idősök mozgásáról

Tanácsok az idősök tornagyakorlataihoz



BEVEZETŐ GONDOLATOK AZ IDŐSEK MOZGÁSÁRÓL

A mozgásszegény életmód, a mozgató szervrendszerünk egyoldalú megterhelése fiatal korban is okozhat kisebb-nagyobb panaszokat. Az időszedéssel azonban a korrall járó élettani változások, valamint betegségek és nem utolsósorban személyes életmódunk miatt kevesebbet mozgunk. Testtartásunk romlik, és olykor észre sem vesszük, hogy egyre görnyedtebben ülünk, vagy előrehajolva járunk annak ellenére, hogy tudnánk egyenesen is.

Meg kell tanulnunk, hogy pár egyszerű, hozzákészülődést nem igénylő gyakorlattal hogyan lehet, és kell kompenzálnunk a sok ülésseel vagy hajolgatással járó munka túlterhelő hatását. Idős korban „ülómunkának” tekintendő a fotelban ülve a TV-nézés vagy kézimunkázás, olvasás is.

Német szerzők szerint az előrehaladott csonttrikulásban szenvedők testtartása is javítható, ha a gerinc alakváltozása miatt eredeti alakjukat már nem is nyerik vissza. Egy Magyarországon 1996-ban végzett viz-

gálat is azt mutatta, hogy megfelelő tornagyakorlatok végzésével idősebb korban is javítható a testtartás. (97 főből 91-nél tapasztaltunk bizonyos fokú javulást.)

Általában az izmokat hajlítókra, feszítőkre és forgató izmokra osztjuk működésük szerint, tulajdonságukat tekintve törzsünk és végtagjaink mozgásában kétféle izomcsoport vesz részt. Az egyik izomfajta főként olyan rostokból áll, melyek gyorsabban aktivizálódnak, lassan fáradnak el, s ezek hajlamosabbak a megrövidülésre, „zsugorodásra”. A másik izomcsoport pedig főként olyan rostokból áll, melyek lassan aktivizálódnak, gyorsan fáradnak el sorvadásra (atrófiára) és megnyúlásra hajlamosak. Az említett „zsugorodás” és megnyúlás főleg túlterhelésre vagy kóros körülmények hatására következhet be.

Egyes kutatók megállapították, hogy a hetvenes életévettől kezdve a megnyúlásra hajlamos izomrostok működése gyorsabban csökken, mint a megrövidülésre hajlamos

izomrostoké. Ez részben biológiai okokra vezethető vissza, részben a korrall járó megváltozott életmódra. Így pl. a csípőhajlító izom megrövidülése a farizomzat gyengülésével, ezáltal a deréktáj fokozott homorulatával, s így túlterhelésével jár együtt. Az izomegyensúly megbomlása – tehát a farizomok működésének csökkenése, gyengülése – helytelen tartás kialakulásához vezet.

A koordinációs képesség is csökken az életkorral, kissé nagyobb mértékben, mint az izomerő. Erre hatással lehet az izomfunkció és az ízületi mozgások kontrollja. Pontos okát nehéz meghatározni, mert az idősek koordinációs képességét befolyásolhatják még idegrendszeri tényezők, látási problémák, stb. Nyolcvan év körüli időseket vizsgálva kimutatták, hogy gyenge izomerő a combfesztőkben és a lábfejet le-föl mozgató izmokban csökkent egyensúlyozó képességgel járt együtt, s ez fokozott esési veszélyeztetettséget jelent.

Idős korban a járás is megváltozik: széles alapú és sok esetben csoszogó lesz. Aki viszont fél az eleséstől, az a lába elé néz, lehajtott fejjel jár, s ez a testtartását is rontja.

Az idősek egyensúlyozó képessé-

ge és az elesések közötti kapcsolat, illetve az elesések megelőzési lehetőségeinek keresésével a szakirodalomban egyre többször találkozhatunk. Prof. Mc. Murdo és munkatársai a rendszeres testmozgás hatását vizsgálták a 60 év feletti nők csontsűrűségére (a szilárdságát biztosító anyagok jelenlétére), és az elesések számára vonatkozóan. Megfigyeléseik szerint a kalcium + torna csoportban kevesebb elesés fordult elő, mint a csak kalciumot szedőknel. Ez a megfigyelés is alátámasztja, hogy **az egyensúlyérzék, erőnlét és rugalmasság tornával elérhető javulása az elesés valószínűségét csökkenti.**

Ismert tény, hogy szoros összefüggés van a súlytalanság, valamint az ágyhoz kötöttség és a csont atrofija, a csontritkulás között. A csontszövet minőségének alakulását helyi, mechanikus és hormonális tényezők befolyásolják. A helyi faktor a gravitáció és az izmok összehúzódása keringést javító hatású. Az álló testhelyzet hatásosabb ingere a csontépítésnek, mint a fekvő testhelyzetben kifejtett aktivitás, és ebből a szempontból a gyaloglás jobb, mint az úszás. Az úszás a szép testtartást segíti és erősíti az izmokat.

Svédországban, Göteborgban egy kutatócsoport összehasonlította az aktivitásul közös gyaloglást választók, és a nem aktív idős emberek erőnléti képességeit. **A gyalogló csoport tagjai fizikailag aktívabbak lettek, a női résztvevőknél nagyobb lett a térdet nyújtó izom ereje,** nagyobb a gyaloglás sebessége, szemben a nem gyalogló kontroll csoport tagjaival. A résztvevők 81-82%-a a gyaloglást az együttlét miatt választotta.

A gyaloglás előnyeit a csonttritkulás megelőzése és kezelése szempontjából magyar orvosok is hangsúlyozzák. Vegyünk példát a svéd gyalogló idősokről, és **naponta legalább fél órát gyalogoljunk ütemesen, szép egyenes testtartással!**

Most szinte hallom a kérdést: Mit jelent az, hogy ütemesen? Amilyen gyorsan tudunk? Majdnem úgy. Figyelembe kell azonban vennünk, hogy idősebb korban többféle betegségünk lehet, ami a mozgásun-

kat, terhelhetőségünket befolyásolhatja. Egy idősebb egyén, ha nem vett részt előzetesen a terhelhetőséget megállapító műszeres vizsgálaton, akkor csak annyira fokozza a mozgás intenzitását, amennyi még kellemes. Amennyire a légzésével el tudja látni oxigénnel az izmait. Ha a mozgása közben egyenetlen lesz a légzése, kapkodnia kell a levegőt (nem tudna közben beszélgetni), tessék a mozgást lelassítani, terheléséből lejjebb adni! Így is használni fog.

Ha a gyakorlatok nehézségi fokja nem haladja meg a hétköznapi terhelés szintjét, az egyén légzőfunkcióival összhangban van, akkor is elérhető a javulás, mert speciálisan meghatározott testhelyzetben tudatosan aktivizálják a gyógytornász-fizioterapeuta által összeállított, e fűzetben található gyakorlatokkal a gyengülésre hajlamos izmaikat. Figyelem: Inkább keveset gyakorolni jól, mint sokat rosszul!

TORNA

1. gyakorlat

◆ Üljön csúnyán, domború háttal, behorpadt mellkassal.



◆ Üljön a szék elejére, úgy, hogy a lába leérjen.



◆ Hasát picikét húzza be, tartsa meg, mellkasát emelje ki, feje tetejével nyújtózzon a mennyezet felé, hogy 3-4 cm-rel magasabb legyen és az állát picit közelítse a mellkasa felé. Figyeljen arra, hogy a mellkas kiemelésekor a

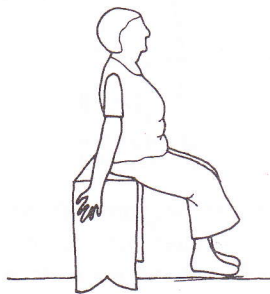
vállai ne húzódnak fel! A hát egyenesítését pedig ne a feje emelésével helyettesítse!

◆ Tartsa meg ezt a szép testhelyezet, – számoljon 4-ig, majd engedje vissza magát a hanyag tartásba. Ismétlje a szép tartás beállítását az előbbi részfeladatok végrehajtásával.

◆ Amikor könnyedén megy, akkor a szép tartásban 8-ig számoljon el.

◆ Naponta sokszor gyakorolja ezt, és próbálja meg minél hosszabb ideig szépen tartani magát. TV-nézés közben is ilyen szépen kellene ülnie!

2. gyakorlat



◆ Kiinduló helyzet a szép, egyenes ülés.

◆ Gyakorlat: Két karját teste mellett leőgátva tenyeret előrefordítva, és ujjhegyekkel lefelé nyújtózza a két lapockáját közelítse a gerince felé, majd lazítson.

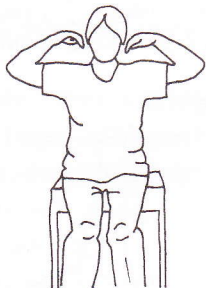
◆ Vigyázzon, hogy közben a törzsével

ne dőljön hátra, a hasát kicsit behúzva rögzítse a medencéjét, hogy közben stabilan üljön. Lassan, minden részletre figyelve ismétlje párszor a mozdulatot!

3. gyakorlat.



◆ Kiinduló helyzet: a megtanult szép, egyenes ülésben két kezét tegye a vállához, könyökei előre felé mutatnak.



◆ Gyakorlat: Két könyökét vigye az oldalvonalig, vállait húzza kicsit lefelé, és a lapockáit közelítse a gerince felé.

◆ Törzsét közben tartsa stabilan, ne homorítsa a derekával, és ne is dőljön hátra a törzsével.

◆ Könyököt lazán hozza előre, majd ismétlje párszor a légzése ritmusában: belégzéskor könyököt oldalra, lapockát zárni, kilégzéskor lazán előrehozni.

4. gyakorlat



◆ Kiinduló helyzet a szék elején ülve, szépen egyenesen, ahogy megtanulta.

◆ Tegye a jobb kezét a csípőjére, a bal karját vigye a füle mellé magastartásba.



◆ Maradjon a jobb keze a csípőjén, és a fül mellé tett kar kezével nyújtózzon át a feje fölött a másik oldalra .



- ◆ Jobb kezével újból nyújtózzon felfelé
- ◆ Majd lazán hozza vissza test mellé mindkét karját. (kiinduló helyzet)
- ◆ Másik oldallal ugyanígy csinálja. 2-3-szor ismétlje, cserélgetve az oldalt.

- ◆ Másik lábat ugyanígy csúsztassa hátrafelé, húzza vissza a másik láb mellé. Ismétlje váltott lábbal 8x-10x.
- ◆ Törzse nem dőlhet előre a láb hátracsúsztatása közben. Lásd a „helytelen” ábrán.

5. gyakorlat

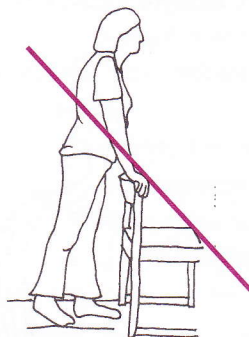


- ◆ Üljön szépen, egyenes háttal a szék elején, karjai a test mellett lógnanak. Föl és hátrafelé indítva körözzön lazán a válláival annyiszor, ahányszor jólesik.

Álljon föl és menjen a széke mögé.

6. gyakorlat

- ◆ Mindkét kezét tegye a szék támlájára. Vállait engedje le, mellkasát emelje ki, hasának adjon egy kis tartást, és testsúlyát vigye a jobb lábára. Bal lábát lassan, a farizmok megfeszítésével csúsztassa a padlón hátrafelé kb. 20 cm-re a másik láb sarokvonalá mögé. Húzza vissza a talpát a padlón a másik láb mellé.



helytelen



helyes

7. gyakorlat

- ◆ A szék mögött álljon, kezei a biztonság céljából érintsék a szék támláját.
- ◆ Álljon kis terpeszállásba, farizmokat kicsit szorítva, a fenekét húzza be, ha-

sának adjon tartást, ezzel a túlzott homorítást megakadályozza, mellkasát emelje ki.

◆ Lassan vigye át a testsúlyát az egyik lábáról a másikra. Teste nem hajolhat oldalra, mindig a fölött a lába fölött legyen, amelyre a súlyt vitte.



◆ Végezheti lassú zenére is. Pl. egy kedvelt angolkeringő dallamára. Akinek nem kell a székét érintenie, az csinálja leeresztett, vagy oldalra emelt karokkal.

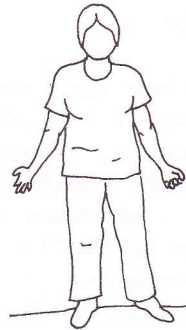
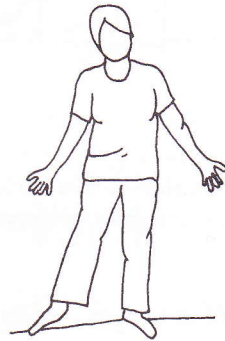
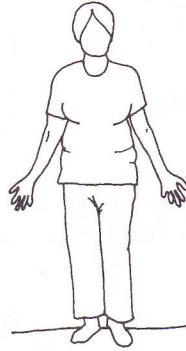
8. gyakorlat

Kiinduló helyzet: Álljon egyenes, szép testtartással, farizmokat szorítva, behúzva, hasának tartást adva, mellkasát kiemelve. Vállait húzza lefelé, két karját fordítsa kifelé úgy, hogy a tenyerei előrefelé nézzenek, lapockáit kicsit zárja, és tartsa így magát.

Gyakorlat: Váltogatva egyszer a jobb lábát csúsztassa ki oldalvonalban úgy, hogy csak a lábujjhegye érjen le, zárja

a másik mellé, majd a bal lábát csúsztassa ki oldalra, zárja a másik mellé. Folytassa!

◆ Válasszon kellemes zenét hozzá!



TANÁCSOK AZ IDŐSEK TORNAGYAKORLATAIHOZ

Hogyan végezzünk nyaktornát?

„Nyaktornát” sok ember végez. Legtöbben úgy – régi megszokás alapján –, hogy körbetekergetik a fejüket 2-3x balra, 2-3x jobbra. **Sokkal helyesebb a nyak tornáját mindig a kar mozgásával együtt végezni, ülő testhelyzetben.**

Ülve, törzset a megtanult módon szépen tartva, karjával, ujjáival mutasson különböző irányba a helyiségben, és fejét odafordítva nézzen arra, amit mutat. „Keressen pókot az oldalfalon, a földön mindkét oldalon, a két felső sarokban.” **Minden irány után pár másodpercig tartson szünetet előre nézve, karokat ölbe téve.**

Szabade törzshajlításokat csinálni annak, akinek csontritkulása van?

Szabad, de nem akármilyen testhelyzetben. Sok idős büszkén mutatja, hogy ő milyen mozgékony: állva, előrehajolva még nyújtott térd

mellett is eléri a bokáját a kezeivel. Ezt a mozdulatot egy csontritkulásos idős ne csinálja.

Akkor milyen testhelyzetben lehet? Hiszen, olyan jólesik megnyújtani a derekunk izmait. Oldalt fekvé szabad a törzset hajlítani. Őszegőmbölyödvé összeérinteni a térdet és a könyököt, majd megnyújtózni lábbal lefelé, karral felfelé testtel egy vonalban. Hogy a törzset mozdulatlanul tudjuk tartani közben, húzzuk fel az alul lévő láb térdét.

Csontritkulásos nagymama az unokát ne emelgesse! Csomagok cipelése is csak egyenes elosztva a két karján, vállán csak egyenes háttal, térdhajlítással felemelve ajánlatos.

Mint említettük: „Inkább keveset gyakorolni jól, mint sokat rosszul!” Miután tudjuk, hogy az időskorúak legtöbbször mozgásszervi problémákkal küzd, sokuknak van egyéb más betegsége is, ezért igyekeztünk olyan egyszerű gyakorlatokat kiválasztani és bemutatni, amelyek hasz-

nálnak 60 éves korban is, de nem ártanak 80 éves korban sem, hanem csak javíthatnak a testtartáson és az egyensúlyozási képességen, ami az esések megelőzése szempontjából nagyon fontos.

Még e kevés gyakorlattal is árthatunk, ha helytelenül hajtjuk végre azokat.

Ezért tessék a pontosságra ügyelni, gyógytornász ellenőrző segítség-

gét kérni, különösen akkor, ha valamilyen mozgásszervi, vagy idegrendszeri elváltozás miatt még ezeket a gyakorlatokat is módosítva kellene végrehajtani. Az ennél több, speciális gyakorlatok megtervezéséhez és vezetéséhez, helyes végrehajtásának az ellenőrzéséhez pedig mindenképpen a gyógytornász közreműködése szükséges.

JÓ TESTMOZGÁST KÍVÁNUNK!

Magyar Gyógytornászok Társasága
Geriátriai Munkacsoportja



Kérdéseire szívesen válaszol

Mészáros Lászlóné, gyógytornász-fizioterapeuta.



E-mail cím: meszaroslaszlone@t-online.hu