

«Σχεδιασμός προγράμματος ασκήσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας.»

Χατζηδαμιανός Θεόδωρος, Φυσικοθεραπευτής,
Σακελλάρη Βασιλική, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, PhD.
Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Λαμίας

Οι πτώσεις αποτελούν μια από τις συνηθέστερες αιτίες ατυχήματος σε άτομα τρίτης ηλικίας. Ευθύνονται για το θάνατο χιλιάδων ανθρώπων ετησίως. Η πτώση του ηλικιωμένου μοιάζει με ήπιο σώριασμα ή κατάρρευση στο έδαφος. Ο ηλικιωμένος που έχει υποστεί μια σοβαρή πτώση, έχει αυξημένες πιθανότητες για μια δεύτερη σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Οι πτώσεις της τρίτης ηλικιακής ομάδας σπάνια οφείλονται σε παράγοντες που σχετίζονται με το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ. δάπεδο που γλιστράει). Τα κυριώτερα αίτια των πτώσεων είναι έλλειψη ισοροπίας, ορθοστατική υπόταση, οστεοπόρωση, μειωμένη όραση, ζάλη, αυχενικό σύνδρομο, μυϊκή αδυναμία, χρήση ορισμένων φαρμάκων και άσχημη ψυχολογική κατάσταση

Το συχνότερο αποτέλεσμα μιας πτώσης είναι το κάταγμα, που ακινητοποιεί το άτομο για μεγάλο χρονικό διάστημα, με όλα τα συναφή προβλήματα. Τα κατάγματα από πτώση εντοπίζονται κυρίως στα κάτω άκρα. Φαίνεται, πως ένα σωστό πρόγραμμα άσκησης, αποτελεί το καταλληλότερο μέσο για τη πρόληψη των πτώσεων.

Συμβουλές για σωστή και ασφαλή άσκηση

Παρακάτω παρατείνονται χρήσιμες συμβουλές, ώστε η άσκηση να μην επιφέρει ανεπιθύμητα αποτελέσματα:

- πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για την κατάσταση της υγείας σας
- αρχικά πραγματοποιείτε τις ασκήσεις υπό την επίβλεψη ενός φυσικοθεραπευτή
- το ιδανικότερο πρόγραμμα ασκήσεων είναι το εξατομικευμένο. Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για το σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος ασκήσεων
- η ένδυσή σας να είναι αθλητική. Αποφεύγετε τα ζέστα ρούχα
- μην αθλείστε σε ακραίες θερμοκρασίες και υψηλή υγρασία
- αποφεύγετε την άσκηση όταν νιώθετε κουρασμένοι ή είστε άπνοι
- το τελευταίο γεύμα να έχει πραγματοποιηθεί τουλάχιστον 3 ώρες πριν και να είναι ελαφρύ
- κατά την άσκηση ν' αποφεύγετε επικίνδυνες θέσεις και δραστηριότητες, όπως στήριξη στο ένα πόδι, στήριξη στα γόνατα, ασκήσεις σε ακραίες θέσεις ή με υψηλή ταχύτητα
- η συχνότητα εφαρμογής του προγράμματος πρέπει να είναι 3-4 φορές εβδομαδιαίως
- η διάρκεια του προγράμματος να είναι 45-60 λεπτά τη συνεδρία

Διακοπή άσκησης

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται όταν παρατηρηθεί έντονη κόπωση, έντονη εφίδρωση, ωχρότητα, ζάλη, δύσπνοια, ίλιγγος ή ναυτία.

Τμήματα προγράμματος άσκησης

Σε κάθε συνεδρία το πρόγραμμα αποτελείται από 3 τμήματα:

- Προθέρμανση ή ζέσταμα. Σ' αυτή τη φάση η ένταση των ασκήσεων αυξάνεται σταδιακά. Η διάρκειά της είναι 10-15 λεπτά.
- Δυναμική φάση ή κυρίως πρόγραμμα. Εδώ, η ένταση αγγίζει το προκαθορισμένο επίπεδο. Έχει διάρκεια 20-30 λεπτά.
- Αποθεραπεία ή χαλάρωμα. Στο συγκεκριμένο στάδιο, η ένταση των ασκήσεων μειώνεται σταδιακά. Διάρκει 5-10 λεπτά.

Ενδεικτικό πρόγραμμα ασκήσεων

Παρακάτω, παρατίθεται ένα ενδεικτικό πρόγραμμα ασκήσεων, απευθυνόμενο σε άτομα τρίτης ηλικίας, για την πρόληψη των πτώσεων.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 1^ο μέρος

A. Ζέσταμα. Μια προθέρμανση διάρκειας 10 λεπτών μπορεί ν'αποτελείται από τις ενδεικτικές ασκήσεις που περιγράφονται στις **Εικόνες 1, 2, 3, 4 και 5**.



Εικόνα 1(α, β, γ). **α** . Από όρθια θέση μπορείτε να μετακινήσετε το ένα σας πόδι μπροστά και πίσω. **β**. Έπειτα, το ίδιο πόδι μέσα και έξω. **γ**. Οι ίδιες ασκήσεις γίνονται και με το άλλο σας πόδι. Κατά τις ασκήσεις αυτές, ο κορμός σας πρέπει να είναι ευθειασμένος και να μη καμπουριάζετε. Μετά κάνετε επιτόπια βήματα από όρθια θέση.



Εικόνα 2 (α, β). α. Από όρθια θέση σταθείτε ταυτόχρονα και με τα δυο σας πόδια στις φτέρνες σας και στα δάχτυλα. β. Το βάδισμα με μικρά και ισομήκη βήματα αποτελεί απαραίτητο μέρος της προθέρμανσής σας. Μπορείτε να βαδίζετε με κατεύθυνση μπροστά, πίσω, και με πλάγια βήματα, αριστερά και δεξιά.



Εικόνα 3 (α, β, γ). Από καθιστή θέση, ακουμπώντας καλά η πλάτη σας στην πλάτη της καρέκλας κινήστε το κεφάλι σας. α. Προσπαθήστε το πηγούνι σας ν'ακουμπήσει το στήρνο σας β. με τα μάτια σας να κοιτάξετε το ταβάνι, γ. προσπαθήστε το αυτί σας ν'ακουμπήσει το σύστοιχο ώμο σας, χωρίς να τον ανυψώσετε.



Εικόνα 4 (α, β, γ). Από καθιστή θέση, α. τεντώστε το γόνατό σας και μετά επαναφέρετέ το στην αρχική του θέση. β. Έπειτα πραγματοποιείτε μικρά επιτόπια βήματα. Να προσέχετε, ώστε κατά την άρση του σκέλους όλο το πέλμα να χάνει την επαφή από το έδαφος.



Εικόνα 5. Όρθιοι, στρίβετε το κορμό σας αριστερά και δεξιά. Στη τελευταία άσκηση τα πέλματά σας να είναι σταθερά στο έδαφος και η στροφή να πραγματοποιείται στο ύψος των γοφών σας και όχι στη σπονδυλική σας στήλη. Ο κορμός σας να είναι ευθειασμένος.

Β. Διατάσεις. Παρακάτω δίνονται ορισμένα παραδείγματα διατάσεων. Οι διατάσεις της προθέρμανσης είναι πιο ήπιες από αυτές που γίνονται μετά το τέλος όλων των ασκήσεων (αποθεραπεία). Κατά την εκτέλεσή τους μην ξεπερνάτε τα όρια του πόνου. Διατηρείτε τη τελική θέση της διάτασης για 30-60 δευτερόλεπτα, **Εικόνες 6 α και β.**



Εικόνα 6 (α, β). α. Για να διατείνετε τους ισchioκνημιαίους, από όρθια θέση τοποθετείτε το πόδι σας πάνω στον πάγκο, αν είναι δυνατόν με τεντωμένο το γόνατο ώστε αυτό να βρίσκεται παράλληλα με το έδαφος. Απ' αυτή τη θέση, στρίβεται το πόδι σας προς τα μέσα και έξω. β. Για να διατείνετε τους προσαγωγούς του ισχίου, κάθεστε οκλαδόν, τοποθετείτε τους αγκώνες σας στην έσω πλάγια επιφάνεια των γονάτων σας και πιέζετε τα γόνατά σας προς τα κάτω.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2^ο μέρος

Η προθέρμανση ακολουθείται από τη δυναμική φάση. Μια δυναμική φάση, διάρκειας 30 λεπτών, μπορεί ν' αποτελείται από ασκήσεις όπως αυτές φαίνονται **Εικόνες 7, έως 17:**



Εικόνα 7. Με τη χρήση ράβδου (πχ. πλάστης) γίνονται ασκήσεις για τα άνω άκρα. Από καθιστή θέση πιάνετε τη ράβδο με τα δυο σας χέρια και τη σηκώνετε προς τα πάνω. Επαναφέρετε στην αρχική θέση.



Εικόνα 8. Με μια ελαφριά μπάλα ή ένα μπαλόνι πραγματοποιούνται ποικίλες ασκήσεις. Από όρθια θέση κλωτσεύετε το μπαλόνι με τη μέση επιφάνεια του ποδιού σας.

Εικόνα 9. Για την ενδυνάμωση των κοιλιακών ξαπλώστε ανάσκελα στο κρεβάτι, λυγίστε τα πόδια σας, ακουμπείτε όλη την επιφάνεια των πελμάτων σας πάνω στο κρεβάτι, τοποθετείστε τα χέρια στα πλάγια της κεφαλής (ίσα-ίσα ν'ακουμπούν το κεφάλι) και προσπαθείστε να ξεκολλήσετε το κεφάλι και τις ωμοπλάτες από κάτω (εκτελέστε 3 σετ των 10 επαναλήψεων με διάλειμμα 2 λεπτών ανάμεσά τους).



Εικόνα 10. Για τους ραχιαίους γυρίστε μπρούμυτα, οι αγκώνες σας λυγισμένοι, τα χέρια απ'τον αγκώνα και κάτω ν'ακουμπούν το κρεβάτι, και προσπαθείστε να ξεκολλήσει το στήθος σας από κάτω. Προσοχή η δύναμη δε δίνεται με τα χέρια (εκτελέστε 3 σετ των 10 επαναλήψεων με διάλειμμα 2 λεπτών ανάμεσά τους).

Εικόνα 11. Σηκωθείτε και καθίστε σε μια καρέκλα με σχετικά αργό ρυθμό. Τα πόδια σας ελαφρά απομακρυσμένα και ο κορμός σας ευθειασμένος. Η ώθηση και στις δύο κινήσεις δίνεται από τους μηρούς σας. Αν η άσκηση είναι αδύνατη στο συγκεκριμένο είδος καρέκλας, προτιμείτε καρέκλα με μπράτσα.



Εικόνα 12. Κάμψεις στο τοίχο. Τα πέλματά σας ακουμπούν στο έδαφος, τα πόδια σας ελαφρά ανοιχτά, όλο σας το κορμί ευθειασμένο και με κλίση προς το εμπρός. Ακουμπείτε τις παλάμες σας στον τοίχο, αριστερά και δεξιά, στο ύψος της κεφαλής. Προσπαθείστε οι ώμοι σας να πλησιάσουν το τοίχο.

Οι ασκήσεις επιβάρυνσης με βαράκια, εφαρμόζονται για τα άνω άκρα. Με τα βαράκια εκτελέστε 3 σετ των 10 επαναλήψεων με μικρή ταχύτητα. Ανάμεσα στα σετ μεσολαβεί ένα διάλειμμα 60-120 δευτερολέπτων.



Εικόνα 13 (α, β). α. Για την ενδυνάμωση του ώμου, φέρτε το χέρι σας εμπρός, κρατώντας το βαράκι. Η κίνηση πραγματοποιείται μόνο στον ώμο. Μετά επαναφέρετε το χέρι σας στην αρχική θέση. β. Για τον αγκώνα, είστε σε καθιστή θέση, το χέρι με το βαράκι ακουμπά λίγο πιο πάνω από το γόνατο, και κλείνετε αργά τον αγκώνα. Επαναλαμβάνετε τις κινήσεις και στο άλλο χέρι.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα εφαρμόζονται για τα άνω και κάτω άκρα. Εκτελέστε, και εδώ, 3 σετ των 10 επαναλήψεων. Τοποθετείτε το λάστιχο λίγο πιο πάνω απ' τα σφυρά σας (αστράγαλο). Αυτό τραβάει το πόδι σας προς τα έξω, μέσα, μπρος ή πίσω ανάλογα με την άσκηση. Για τους μυς στο πέλμα σας, πιάνετε το λάστιχο με τα χέρια σας και περνάτε την άλλη άκρη του κάτω απ' το πέλμα, **Εικόνα 13 (α, β).**



Εικόνα 13 (α, β). Ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



Εικόνα 14 (α, β). α. Τοποθετείστε τα πόδια σας αριστερά και δεξιά της γραμμής, που είναι στο δάπεδο. Η απόστασή τους από τη γραμμή να είναι περίπου 15 εκατοστά. Περπατήστε διατηρώντας την απόσταση των ποδιών σας από τη γραμμή σταθερή. β. Προσπαθήστε να περπατήσετε πατώντας, διαρκώς, πάνω στη γραμμή, που είναι σχεδιασμένη στο έδαφος, διατηρώντας την ισορροπία σας.

Η αποθεραπεία αποτελεί το τελευταίο τμήμα του προγράμματος άσκησης. Μια αποθεραπεία διάρκειας 5 λεπτών, που απευθύνεται σε υγιείς ηλικιωμένους, μπορεί ν'αποτελείται από τις παρακάτω ενδεικτικές ασκήσεις:

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 3^ο μέρος



Εικόνα 14 (α, β). α. Αρχίζετε την αποθεραπεία με ήπιο τρέξιμο. β. Συνεχίζετε με βάδισμα μεγάλου διασκελισμού, που σταδιακά μειώνεται.

Εφαρμόστε λίγες ελεύθερες ασκήσεις στη συνέχεια.



Εικόνα 15 (α, β). α. Από όρθια θέση, με ευθειασμένο το κορμό σας, φέρνετε μπροστά τεντωμένο το ένα χέρι σας. β. Ακουμπώντας, για ασφάλεια, σε μια καρέκλα μπορείτε να σηκώνετε εναλλάξ τα πόδια σας, λυγίζοντας το γόνατο.

Ακολουθούν διατάσεις για αποθεραπεία που είναι πιο δυναμικές από εκείνες της προθέρμανσης πχ. Εικόνα 16.



Εικόνα 16. Για τη διάταση των πρόσθιων θωρακικών μυών, πλέκετε τα χέρια σας στο πίσω μέρος της κεφαλής σας, και φέρνετε τα χέρια σας, ταυτόχρονα, προς τα πίσω.

Αναπνευστικές ασκήσεις - Χαλάρωση.

Αρχίστε με συνδυασμό ελεύθερων ενεργητικών ασκήσεων και αναπνευστικών ασκήσεων. Στο τέλος του προγράμματος, χαλαρώνετε.



Εικόνα 16. Από καθιστή θέση, μπορείτε να φέρετε, ταυτόχρονα, και τα δυο σας χέρια μπροστά και πάνω, και μετά κάτω, στην αρχική θέση. Κατά το ανέβασμα των χεριών, παίρνετε αέρα από τη μύτη. Κατά το κατέβασμα των χεριών, βγάζετε τον αέρα από το μισάνοιχτο στόμα σας, σα να προσπαθείτε να σβήσετε ένα κερί.



Εικόνα 17. Ξαπλώνετε ανάσκελα σ' ένα κρεβάτι με λυγισμένα τα πόδια σας και η επιφάνεια των πελμάτων ν' ακουμπά ολόκληρη πάνω στο κρεβάτι. Προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε και να χαλαρώσετε πλήρως.



Έτοιμοι για εφαρμογή;