

Na cvičení není nikdy pozdě

Manuál pro seniory: jak se správně hýbat a omezit riziko úrazů

Partnerem seriálu je:

Prevenar 13

KATEŘINA HOLMANOVÁ

Pohyb je nesporně důležitou součástí životního stylu, ovlivňující kvalitu života člověka v seniorském věku. Vedle ke zlepšení dlouhodobé pohybové samostatnosti, zpomalení degenerativních změn a je také výborným prostředkem k ovlivnění psychiky. Aktivní pohyb působí blahodárně v redukci úzkosti a depresí, pro pozitivní sebehodnocení, zvyšování pocitu soběstačnosti a sebevědomí a pocitu vlastní hodnoty.

S přibývajícím věkem ztrácejí svaly sílu a člověk se začne méně hýbat. Omezuje se tedy jeho hybnost, snižuje se jeho kondice, zvyšuje se strach z pádu nebo úrazů, a tím se i zvyšuje jejich riziko. S následnou rekonvalescencí po úraze je pohyb ještě méně, člověk se dostává do začarovaného kruhu, až postupně ztratí schopnost své soběstačnosti.

Jak se tedy správně hýbat a zároveň předcházet úrazům, které senioři utrpí snáz než jiní lidé?

V první řadě je třeba si uvědomit, že pohyb není třeba uzpůsobovat věku, nýbrž konkrétnímu zdravotnímu stavu člověka, pohybovým omezením a aktuálním možností. Jsou sedmdesátníci, kteří nejsou kvůli nějakému onemocnění nebo pooperačnímu omezení schopni některých pohybů nebo větší fyzické zátěže (například chůze do schodů), a jsou senioři ve věku 90 let, kteří zdolávají pravidelně turistické výzvy a pyšní se nejen zdravým duchem, ale i zdravým tělem.

Jednotný návod, jak se správně hýbat, tedy nedáme, ale přiblížit se obecným zásadám dokážeme:

1. Zdravotní stav

Důležité je znát svůj zdravotní stav a limity zatížení. Vybrat si pro sebe vhodnou aktivitu, délku a intenzitu zatížení. Po



Mnohé z cviků lze provádět i vsedě, dělá-li vám problém cvičit vstoje FOTO SUE RYDER

operacích kloubů jsou některé pohyby vyloučeny a na to je dobré si dát pozor. S tím nám může poradit lékař nebo odborník, který nám pomůže zjistit i bezpečnou hladinu tepové frekvence.

2. Pohybové zkušenosti

Pokud se pohybu věnujeme již od brzkého věku, daleko lépe se nám vyrovnává se zátěží i v pozdějších letech. Zkušenost může hrát roli i při výběru aktivity. Pokud byl člověk například zvyklý celý život běhat, ve vyšším věku může zvolit jako vhodnou aktivitu rychlejší chůzi.

3. Výběr vhodného pohybu

Ačkoliv se to na první pohled nemusí jevit, existuje široká škála aktivit i v seniorském věku. Tělu přirozeným pohybem je chůze, rychlejší či pomalejší. Vhodným sportem je plavání, programy domácího

9. Senioři a cvičení, aktivní pohyb

cvičení, jízda na kole nebo rotopedu, jóga... Sport je v mnoha ohledech společenskou záležitostí, takže skupinová aktivita ve formě skupinových lekcí cvičení může vést k udržení společenského života, a ještě zlepšit kondici.

4. Zásady při cvičení

Rozcvičení – nejlépe ráno nebo před samotným cvičením, pro rozhybání kloubů, rozpohybování těla a nastartování se do nového dne. Trvat může 20 minut a je nejlepší zařadit i dechové cvičení a cvičení pro rozpohybování kloubů a lehké protažení svalů. Cvičení obsahující jednoduché pohyby v kloubech (viz dole a vpra-

vo). Rozcvičením před každou činností chceme docílit prohřátí svalů a připravit tělo k požadované aktivitě. Lze tak předehřát zranění a funguje to jako prevence.

Cvičení samotné – zvolený pohyb (chůze, vlastní cvičební jednotka, plavání, turistika...) trvající 20 až 60 minut. Dobré je vycházet z nižších poloh (leh na zádech) s postupným přechodem do vyšších pozic (stoj). Vhodné je preferovat jednodušší cviky, nezadržovat při cvičení dech a vyvarovat se bolesti! Pohyby je důležité provádět pomalu a plynule.

Relaxace – na konci zvoleného cvičení je třeba pro zklidnění organismu provést relaxaci, ustálení se. Významnou roli v pohybu hraje pravidelnost. S pravidelnějším pohybem jsou klouby pohyblivější, udržujeme nebo zlepšujeme svalovou sílu a omezuje tak riziko vzniku případných úrazů.

A jak omezit rizika úrazů?

Cvičení – důležité je se hýbat nejen cíleně cvičením, přínosem je i práce na zahrádce, okolo domu, lehký úklid bytu.

Prostředí – rozhlédněte se po bytě. Eliminujte ostré hrany a předměty. Pozor na vratký a neupravený nábytek. Koberčky jsou snadným rizikem pádu, a tak je bezpečnější je odstranit. Pozor na kluzké povrchy, mokrou podlahu, náledí. Vyhněte se nerovnému terénu. Dbejte na správnou – pevnou obuv a nechoďte jen v ponožkách.

Vhodné kompenzační pomůcky – pro lepší stabilitu je nutné používat chodítko nebo hůlku. Pro hygienu třeba sedačku na vanu nebo protiskluzové podložky. Jsou pomůcky, které dokážou usnadnit některé denní činnosti nebo náš handicap, jako lupy pro horší zrak, větší přístroj pro snadnější úchop nebo podavač, když se pro předmět nemůžete skloubit.

Nezdráhejte se přijmout pomoc od druhých nebo si o ni říci. Zdraví a soběstačnost je důležitá pro každého z nás, ve vyšším věku o to více.

Autorka je vedoucí terapeutů v domově pro seniory Sue Ryder

Pohyb znamená život

PAVEL KRÍŽ

Nikdy není pozdě na to, začít se starat o své tělo. Pravidelná fyzická aktivita zlepšuje jak tělesné, tak duševní zdraví. Pomáhá udržovat hmotnost, zlepšuje krevní oběh, drží pod kontrolou krevní tlak a může pomoci s prevencí strašáků, jako je infarkt nebo mozková mrtvice. Navíc, což je v dnešní době koronaviru snad nejdůležitější, posiluje výrazně imunitní systém.

Nepřeceňujte ale své síly. Nedělejte nic, co by vám působilo bolest. Pokud se nějaká objeví, je to znamení, že děláte něco špatně. V tom případě s touto aktivitou ihned přestaňte a poraďte se nejlépe s lékařem. Ale pozor! Nezaměňujeme bolest s námahou nebo nepohodlím.

Těm, kteří se delší dobu nehýbali, radím začít tím nejpřirozenějším pohybem: chůzí. Pro začátek si zvolte realizovatelný cíl (konec bloku vaší ulice, určitý strom, značka atd.) a dodržte ho. Klidně s přestávkami, pokud se objeví problémy s dechem. Důležité je nevzdát se. Udržujte stejný cíl několik dní a potom si pomyslnou značku cíle posuňte.

Zvolte si určitý čas pro zdravotní procházku a dodržujte ho (je jedno, zda ráno, během dne, či večer). Obujte si pohodlné boty, a je-li to nutné, vezměte si deštník (výmluva na špatné počasí neplatí).

Pokud to všechno děláte poctivě a pravidelně, uvidíte již za nějaký čas, že váš organismus zaznamená příjemné změny. Chůze už vám nedělá takové problé-

my, dojdete dál, rychleji, nohy bolí méně, a možná se ani tolik nezadýcháváte. V takovém případě doporučuji přidat denně ještě jednu procházku, i když třeba zpočátku kratší. Ideální by bylo vyrazit ráno a potom ještě jednou vpoledvečer.

Když už takhle rozpumpujete srdíčko a proženete krevní oběh, je namístě další fáze: začněte cvičit. Klidně doma, v dnešní covidové době je to i bezpečnější. Ideální by bylo cvičit alespoň 15 minut denně a zaměřit se vždy na jinou část těla. Jednou ruce, prsty, zápěstí, jindy záda, ramena, krk nebo nohy. Nepotřebujete k tomu činky ani nářadí.

Na cvičení se nemusíte obléct do sportovního úboru, hlavně aby bylo oblečení volné, neškrtlo vás a nebránilo vám v pohybu. Není-li venku příliš velké chladno, otevřete si při cvičení okno.

Téměř všechna cvičení lze provádět ve dvou verzích. Ti, kdo mají nějaké zdravotní problémy, jsou po operaci, mají problém se stabilitou nebo mají jakýkoliv jiný handicap, mohou cvičit vsedě. Ti ostatní vstoje.

Jednu modelovou domácí rozcvičku si projdeme zde:

Nejprve správný postoj. Postavíme/posadíme se zpříma, nohy lehce rozkročené na šířku ramen a kolena mírně pokrčená. Pokud sedíme, dáváme si pozor, abychom při cvičení neměli nohu přes nohu nebo překřížené kotníky. Snažíme se mít rovná záda, nepředsunujeme bradu a nezvedáme ramena. Jestliže stojíme, dáváme si pozor, abychom se neprohýbali



v bedrech. Po letech špatného držení těla máme ochablé svalstvo a správné držení páteře nám může ze začátku připadat nepřírodní, nebo dokonce nepřijemné, ale zkuste vydržet. Po čase si svaly na správný postoj zvyknou a tělo se pomalu začne narovnávat. Často to může pomoci i při bolestech zad.

Naučme se správně dýchat, pomůže to i při cvičení. Zhluboka se nadechneme nosem. Nádech by měl mít tři fáze. Nejdříve aktivujeme spodní část našeho břicha – cítíme, jak se pomalu plní vzduchem. Potom zapojíme střední část hrudníku, kde by nám měly nádech lehce rozšířit žebra. Pokud se chcete ujistit, že nádech probíhá správně, položte si na žebra dlaně. Celý proces dokončíme ve vrchní části hrudníku, což je třetí fáze. Většina z nás dýchá povrchně a měle, vlastně jen vrchní částí hrudníku, a nevyužívá tak plnou kapacitu plic. Správný hluboký nádech by měl obsahovat všechny tři

tyto fáze. Vydechujeme zase pomalu a nosem. Zkuste se na každý nádech i výdech soustředit, ale snažte se dýchat přirozeně, lehce, ale bez jakéhokoli tlaku nebo násilí. Zopakujte nádech a výdech alespoň desetkrát. Je důležité vrátit své dýchání přirozenost a hloubku. Bude to synchronizovat se cvičením. Doporučuji začínat s krátkým dechovým cvičením před každou rozcvičkou.

Cvičte začněte od hlavy, abyste uvolnili stažené krční svaly. Pokud jsou dlouhodobě v napětí, mohou nám způsobit poměrně hodně potíží – včetně chronické bolesti hlavy, očí, hučení v uších, závratí, ztráty rovnováhy, špatného spánku a dalších. Problém je, že když se ocitneme během dne ve stresu, panice či napětí, často podvědomě zatínáme svaly na šíji a v ramenou. Pokud to děláme příliš často, napětí ve svaích zůstává permanentně a organismus už není schopen je sám automaticky uvolnit. Když si k tomu přidáte mnohaleté špatné životní návyky, nesprávné držení těla (ohnutá záda, předsunutou bradu, nepřirozeně prohnutou bederní páteř, atd.) malér – čili blokace krční páteře – je tady. Pravidelným cvičením je možné tyto namáhané a zkrácené svaly uvolnit a větší potíží se zbavit.

Nyní následuje osm cviků, které najdete ve sloupci vpravo.

Přeji hodně pevné vůle, trpělivosti a držim moc palce.

Autor je herec a spolupracovník poradenského portálu Neztratit se ve stáří



Předplatné seriálu si můžete objednat na tel. 225 555 533 nebo na webových stránkách www.lidovonoviny.cz/senior. V ceně je také přístup do digitálního archivu Lidových novin. O žádný díl tak nepřijedete.

OSM CVIKŮ PRO ZDRAVÍ

1. Ve správném postoji se zhluboka nadechneme a otočíme hlavou pomalu doprava. S výdechem hlavu vrátíme. Nádech a otočíme hlavu doleva. S výdechem ji opět vrátíme. Opakujte to pomalu na obě strany alespoň 10x a přitom pravidelně dýchejte. Snažte se hlavou dosáhnout maximální polohy na obou stranách. Ne násilím, jen mírným tlakem.

2. S nádechem vysuňte hlavu co nejvíce dopředu a s výdechem ji zase zasuňte zpět. Snažte se držet hlavu v rovné přímkce a dosáhnout zase maximální polohy na obou stranách. Nespěchejte. Provádějte cvik pomalu a dávejte si pozor, abyste při cvičení nezvedali ramena. Opakujte alespoň 10x a pravidelně dýchejte.

3. Chytněte pravou rukou vršek hlavy a pomalu ji stlačte k pravému rameni. Ne násilně. Hlavu neotáčejte. Dívejte se stále dopředu. Držte takto hlavu alespoň na tři nádechy a výdechy a potom ji pusťte. Hlavu se pomalu vrátí do základní polohy. Stejný cvik opakujte levou rukou na levou stranu. Pravidelně dýchejte. Hlavu stlačujte pouze tam, kam vám to svaly bez bolesti dovolí.

4. Sklopte hlavu pomalu k pravému rameni, potom pokračujte v půlkruhu dopředu dolů až na levé rameno. Potom zase pomalu zpátky doprava. Pozor! Hlavu nezaklánějte. Opakujte cvik 10x a pravidelně dýchejte.

5. Zkontrolujeme si postoj/posez. Nádech a zvedneme obě ramena, co nejvýše to jde. S výdechem je zatlačíme dolů. Dáváme pozor, abychom se nehrbili nebo nevysunovali bradu. Cvik opakujeme 10x a během celé doby kontrolujeme dýchání.

6. Zvedneme ramena nahoru, dopředu, dolů a dozadu. Rotujeme pomalu a snažíme se dosáhnout maximální polohy ve všech směrech, ale nenásilně. Opakujeme 5x. Potom pohyb obrátíme a rotujeme ramena dozadu opět 5x. Sedíme vzpřímeně a celou dobu pravidelně dýcháme.

7. Při tomto cviku si vyzkoušíte koordinaci. Pomalu rotujte pravým ramenem dopředu a ve stejném okamžiku souběžně levým ramenem dozadu. Cvik není jednoduchý, musíte se na něj soustředit, aby se pohyb nezastavil. Pokud se přistihnete, že pohyb provádíte špatně (například že obě ramena rotují stejným směrem nebo jedno z nich se zastavilo), přestaňte prsty, soustředte se a začněte pomalu znova. Zkuste tuto protirotační alespoň 10x a potom směr obou ramen vystřídejte. Během cvičení udržujte pravidelné dýchání. Při tomto cviku je důležitá koncentrace na koordinaci pohybu. Zpočátku se to může zdát obtížné, ale vytrvejte, cvik se stane jednoduchým.

8. Na závěr uvolňovací cvik. Nádech a zvedneme pomalu obě natažené ruce podél těla až nad hlavu a pokuste se spojit dlaně. Nepřepřítat prsty. Pokud dlaně nespojíte, nic se neděje. Přiblížte je k sobě tak, jak vám to tělo dovolí. S výdechem zase spouštíme ruce pomalu dolů. Při tomto cviku je důležité udržovat správný postoj a hlavně nezvedat ramena. Když zvedáte ruce nahoru, snažte se ramena mírně stlačovat dolů. Opakujte 10x.

OBSAH SERIÁLU

1. Pá 18. 9. Než odejdu do penze. Co potřebuji k důchodu; **2. So 19. 9.** Pracující senioři; **3. Po 21. 9.** Žít déle doma. Služby dostupné seniorům; **4. Út 22. 9.** Senioři a peníze. Finanční gramotnost, nebezpečí exekuce, jak se bránit podvodníkům; **5. St 23. 9.** Starší lidé a sociální dávky. Nárok na příspěvek na péči; **6. Čt 24. 9.** Jak se bránit životní resignaci. „Lečba“ osamělosti (nejen) ovdovělých nebo bezdětných starších lidí; **7. Pá 25. 9.** Vzdělávání v seniorském věku; **8. So 26. 9.** Starší lidé a závěti. Dědictví, vztahy v rodině, možnosti vydědění, nebo filantropie.; **9. Út 29. 9.** Rehabilitace a aktivní pohyb. Úrazy a nemoci ve stáří; **10. St 30. 9.** Návrat domů po dlouhodobé hospitalizaci; **11. Čt 1. 10.** Péče o lidi s demencí; **12. Pá 2. 10.** Domácí hospicová péče; **13. So 3. 10.** Tísňová péče a asistenční služby; **14. Po 5. 10.** Stereotypy o stáří a stárnutí; **15. Út 6. 10.** Stáří a intimita; **16. St 7. 10.** Starší LGBT lidé; **17. Čt 8. 10.** Senioři za volantem; **18. Pá 9. 10.** Nežádoucí diskriminace. Násilí, šikana – fyzická i psychická.; **19. So 10. 10.** Senioři a internet; **20. Po 12. 10.** Jak rozpoznat „fakenews“; **21. Út 13. 10.** Bezpečné užívání léků. Očkování seniorů; **22. St 14. 10.** Senioři v ordinaci. Vztahy s lékaři, přístup pojišťoven.; **23. Čt 15. 10.** „Desatero“ péče o seniora na závěr

Vytvořeno ve spolupráci:

