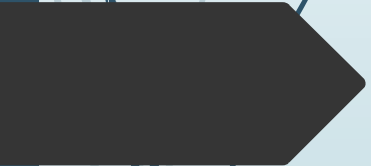


Kineziološki pristup prevenciji padova u starijoj životnoj dobi



Jelena Čvrljak, mag. cin.
Odjel za promicanje zdravlja
Služba za javno zdravstvo

Miješanje pojmova tjelesna aktivnost i vježbanje

Tjelesna aktivnost

- Svako pokretanje tijela nastalo djelovanjem mišića uz potrošnju energije (može biti i obavljanje kućanskih poslova, rad u vrtu i sl.).



Vježbanje

- Planirana, strukturirana i ponavljajuća aktivnost, koja za svrhu ima poboljšanje jedne ili više fizičkih komponenti ili sposobnosti.





Pozitivni učinci tjelesne aktivnosti su brojni, a neki od njih su:

- Smanjenje rizika oboljenja od kroničnih nezaraznih bolesti (kardiovaskularne bolesti, dijabetes tipa II, maligne bolesti...)
- Smanjenje rizika od nastanka osteoporoze
- Pобоljšanje ukupnog fizičkog, mentalnog i socijalnog zdravlja
- Pomaže lakšem održavanju tjelesne mase
- Socijalizacija i osjećaj pripadanja grupi ili skupini



Opće preporuke

- ▶ Preporuke za osobe starije od 65 godina su provođenje 150 minuta umjerene aerobne tjelesne aktivnosti tjedno, ili 75 minuta aerobne tjelesne aktivnosti jačeg intenziteta.
- ▶ Aerobnu tjelesnu aktivnost trebalo bi provoditi u trajanju od najmanje 10 minuta.
- ▶ Kada starije osobe nisu u mogućnosti obavljati preporučenu razinu tjelesne aktivnosti zbog zdravstvenih ili drugih razloga, preporuča se da budu aktivne u skladu sa svojim mogućnostima i zdravstvenim stanjem.



Starenje i tjelesna aktivnost

- ▶ Prirodni proces starenja ne može se zaustaviti, no starenje se može učiniti ugodnijim, tijelo zdravijim, a život kvalitetnijim.
- ▶ Smatra se da se najmanje pola promjena koje se pripisuju starenju može pripisati atrofiji uslijed neaktivnosti.
- ▶ Gubitak mišićne mase i snage povećava mogućnost padova, prijeloma i drugih ozljeda.
- ▶ Značajno je održati mišićnu jakost, fleksibilnost i ravnotežu.
- ▶ Redovita tjelovježba, osim što značajno utječe na održavanje mišićne mase tijekom starenja, smanjuje povećanje masti i odgađa i smanjuje postotak gubitka koštane mase.



Rizici padova dijele se na:

Rizici na koje ne možemo djelovati:

- Dob
- Broj padova u prošlosti
- Slabljenje vida i sluha

Rizici na koje možemo djelovati:

- Snaga muskulature
- Ravnoteža
- Fleksibilnost



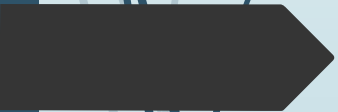
Svaka osoba, bez obzira na kronološku dob, sposobna je za neku vrstu tjelesne aktivnosti, te starost ne bi trebala biti ograničavajući faktor.

Sve osobe koje se žele započeti baviti nekim oblikom tjelesne aktivnosti ili vježbanja:

Prvo obaviti liječnički pregled i savjetovati se sa svojim liječnikom.



Zatim bi bilo najbolje uključiti se u neku tjelesnu aktivnost ili vježbanje vođeno od stručne osobe, najbolje kineziologa.





Potrebno je pridržavati se određenih pravila pri bavljenju bilo kakvom tjelesnom aktivnošću:

- Dobro se zagrijati prije početka bavljenja bilo kakvom tjelesnom aktivnošću (s posebnim naglaskom na dijelove tijela koji će najviše biti aktivirani tom aktivnošću)
- Na kraju aktivnosti postupno smanjivati intenzitet aktivnosti
- Obavezno se istegnuti na kraju treninga ili tjelesne aktivnosti
- Treba izbjegavati nagla povećanja intenziteta
- Preferirati sadržaje koji nisu opasni po zdravlje
- Preporučljive su vježbe fleksibilnosti, ravnoteže i koordinacije
- Aktivnosti koje se preporučuju svima su hodanje, plivanje, vožnja bicikla i sl.

Hvala Vam
na pažnji.



A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep upwards and to the right, creating a dynamic, abstract background element.

Korektivna gimnastika