

Marta Koršić
Mario Kasović
Jadranka Vlašić

DOBROBITI I PRAVILA REDOVITOG TJELESNOG VJEŽBANJA STARIJIH OSOBA

1. UVOD

Je li moguće, kao i s dobrim vinom, da s godinama osjećamo sve bolje? U neku ruku da, i to održavajući zdravlje i tjelesnu aktivnost. Istraživanja pokazuju da osobe treće životne dobi koje ostaju tjelesno aktivne imaju manje zdravstvenih tegoba no što bi odgovaralo njihovim godinama. Starenje i njegove funkcionalne posljedice različito pogađaju svakog pojedinca. S vremenom se pojavljuju anatomske promjene uzrokovane prirodnim starenjem, koje su naročito vidljive na kralježnici, tj. općenito na lokomotornom sustavu. U većine osoba ove promjene se pojavljuju neprimjetno i polako progrediraju. Zbog tihog nastanka mnogi i ne primjećuju da su nastale, nego ih postaju svjesni tek nakon rutinskog liječničkog pregleda ili nakon komplikacija. Među spomenutima, najčešće su degenerativne promjene kralježnice, koje su ujedno vrlo složene i često nepredvidive, a uzrokuju anatomske i funkcionalne promjene kralježnice. Poremećaj može zahvatiti samo određeni segment, ali i veća područja kao što su vratni, prsni ili slabinski dio kralješnice. Najteži oblici degenerativnih promjena zahvaćaju cijelu kralježnicu. Od reumatskih i degenerativnih bolesti kralježnice najčešće su: osteoporoza, osteoartritis, degenerativne promjene diskusa, spondiloza... Prvi simptomi degenerativnih promjena zglobova su bol i oteklina te smanjena pokretljivost i funkcionalna sposobnost. Srećom, postoje mogućnosti kojima možemo izbjeći ili smanjiti pojavu boli u leđima u starijoj dobi. Najvažnije je održavati kralješnicu zdravom redovitom tjelesnom aktivnosti što će pomoći da živimo kvalitetnije (1, 2).

U svijetu ima sve više osoba treće životne dobi s tendencijom porasta životnog vijeka na 86 godina 2010. godine. Pohvalno je da se sve više ljudi uključuje u rekreativne programe sportskog sadržaja, ali, nažalost, još uvijek je većina starijih osoba nedovoljno tjelesno aktivna. Takva neaktivnost, kažu američki stručnjaci, uz neodgovarajuću prehranu predstavlja drugi po redu (poslije pušenja), uzrok smrtnosti u Sjedinjenim Američkim Državama.

2. DOBROBIT TJELESNOG VJEŽBANJA

Redovito bavljenje tjelesnom aktivnosti pridonosi:

- dužem i kvalitetnijem životu
- jačim i otpornijim kostima
- smanjenju bolova u zglobovima i mišićima
- povećanju i održanju pokretljivosti i ravnoteže
- smanjenju rizika od prijeloma (to se posebno odnosi na prijelom kuka i slične povrede uzrokovane padom)
- sporijem gubljenju mišićne mase

3. PRVI KORACI

Prije uključivanja u određene programe tjelesnog vježbanja potrebno je konzultirati liječnika, a potom uz njegovu suglasnost odabrati program sa stručno osposobljenim voditeljem (kineziolog). Uz njega vježbanje je sigurnije, a mogu se dobiti informacije o sigurnosti vježbanja, prilagoditi programi...

4. PRAVILA

Osnovno je pridržavati se pravila za sigurno vježbanje. Početnici započinju s manjim intenzitetom i opterećenjem. Tijekom vježbanja potrebno je unositi dovoljne količine tekućine, treba se osjećati ugodno, a pojava boli može biti alarmantni znak.

U slučaju da za vrijeme vježbanja korisnik primijeti neke od niže navedenih simptoma odmah je potrebno prekinuti tjelesnu aktivnost i potražiti savjet liječnika:

- osjećaj gubitka daha
- bol u prsima
- osjećaj mučnine i slabosti
- osjećaj ubrzanog srčanog pulsa, podrhtavanja i preskakanja
- osjećaj trnjenja udova.

5. IZBOR PROGRAMA NE SMIJE SE PREPUSTITI SLUČAJU

Danas postoje različiti programi koji u većini slučajeva odgovaraju modnim trendovima, brzo se pojavljuju, a još brže nestaju. Takvi programi u mnogim slučajevima ne odgovaraju stvarnim potrebama i samom zdravstvenom statusu osoba koje vježbaju. Zbog loše odabranog programa pod utjecajem medija takve osobe

imaju povećan rizik nastanka novih tegoba. Ovi problemi jednako pogađaju sve dobne skupine, s tom razlikom što kod starijih osoba posljedice loše izabranog programa tjelesnog vježbanja mogu biti puno opsežnije. Programi moraju biti usmjereni prema dijelovima koji su najviše podložni degenerativnim promjena te raznim rizicima nastanka povreda, a to su kralježnica, kukovi, koljena i ramena. Programi za osobe treće životne dobi moraju biti primjereni dobi i funkcionalno-morfološkom statusu korisnika ta sadržavati vježbe snage, izdržljivosti, fleksibilnosti i pokretljivosti, relaksacije i opuštanja. Odgovarajuće vježbanje korisno je za ljude s različitim bolestima, uključujući visoki krvni tlak i šećernu bolest. Intenzitet izabranog programa mora biti prilagođen kondiciji korisnika jer svako preopterećivanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda. Osobe koje se kontinuirano preopterećuju postaju iscrpljene i umorne što rezultira lošijim stanjem nego prije vježbanja. Mnogi stručnjaci upozoravaju da preintenzivno vježbanje može dovesti do srčanog udara čak i kod zdravih osoba. Prilikom izbora programa treba imati na umu da svi oblici programa nisu jednako dobri za sve osobe. Programi aerobnog karaktera kao što su hodanje, trčanje, plivanje i vožnja bicikla pri kojima se događaju ritmične kontrakcije i relaksacije velikih skupina mišića, omogućuju bolji protok krvi kroz arterije. Pri izvođenju izometričkih ili statičkih vježbi kao što su vježbe s opterećenjem, mišići ostaju u kontrakciji kroz određeno vrijeme, zbog čega je ograničen protok krvi pritiskom na male arterije što otežava vraćanje krvi u srce. Naglo povećanje krvnog tlaka pri izometričkim vježbama može biti opasno za osobe s bolestima srca i krvnih žila (3).

Fiziološke dobrobiti vježbanja prije svega mogu se pripisati održavanju funkcije srca i pluća. Kako s godinama funkcija srca opada distribucija kisika u mišiće se usporava. Dišni sustav, uključujući i pluća, opskrbljuje tijelo kisikom i odstranjuje CO₂. Vježbanje povećava veličinu srčanog mišića i njegov volumni kapacitet što pozitivno utječe na njegovu učinkovitost (4).

Zdrav način života nedjeljiv je bez tjelesne aktivnosti i zajedno predstavljaju jedan od osnovnih preduvjeta za razvijanje i održavanje tjelesnog i psihičkog zdravlja. Prilikom uključivanja u organizirane programe redovite tjelesne aktivnosti potrebno je odbaciti sve predrasude koje tjelesnu aktivnost asociraju na natjecanje, strogoću, prisilu i vojnu disciplinu.

6. ZAKLJUČAK

Glavni dobitak od uloženog truda u tjelesnu aktivnost je osobni osjećaj zbog stečene snage, lakoće, vedrine i dobre kondicije. Ako tjelesnu aktivnost shvatimo kao nužnu potrebu i nastojimo provesti svoj radni tjedan vježbajući (preporuke svakodnevno) takvim načinom života steći ćemo pozitivne navike i održati dobru

tjelesnu kondiciju. Spomenuti pozitivni učinci tjelesne aktivnosti svakoj individui daju mogućnost da takvim načinom života živi zdravije i duže. Nasuprot tjelesnoj aktivnosti neaktivnost je glavni razlog niza zdravstvenih tegoba. Oko 30% Europljana se smatra nedovoljno aktivnima i upravo takvi statistički podaci alarmantno signaliziraju o potrebi promjene načina života.

Neaktivnost kod djece nepovoljno se odražava na rast i razvoj, kod odraslih osoba opasna je za zdravlje, a u starijoj dobi može biti pogubna.

7. LITERATURA

1. Grampp, S., Genant, H.K., Mathur, A., i sur. Comparisons of noninvasive bone mineral measurements in assessing age-related loss, fracture discrimination, and diagnostic classification. *J Bone Miner Res*, 1997, Vol. 12, no. 5, pp 697-711.
2. Heimer, S.: Vpliv treninga moči in sile na živčni sistem, Telesna vadba in zdravje, Mišigoj-Duraković, M. (ur.). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani; Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu; Zavod za šport Slovenije, 2003.
3. Kasović, M., Marković, S.; Hipokineza, Zdrav život obiteljski magazin o zdravlju, 2004, br. 19, str. 39-40.
4. Mišigoj-Duraković, M.: Tjelesna aktivnost i starenje, Športska medicina, Pećina, M; Raič, A (ur.). Zagreb, Hrvatska: Medicinska naklada, 2003.