

*Antun Tolja
Luka Đukić
Petra Herak*

KINEZITERAPIJSKI PROGRAMI U REKREACIJI STARIJIH GLUHIH OSOBA

*Ako bismo svakom pojedincu
mogli odrediti odgovarajuću količinu hrane i vježbi,
ni previše, ni premalo,
pronašli bismo najsigurniji put do zdravlja
(Hipokrat)*

1. UVOD

Ljudski je organizam biopsihosocijalni sustav koje se sastoji od većeg broja podsustava koji funkcioniraju integrirano.

Nefunkcioniranjem ili djelomičnim funkcioniranjem samo jednog osjetnog organa mijenja se i uobičajeno funkcioniranje ostalih osjetnih organa s kojima je oštećeni osjetni organ povezan, iz čega proizlazi da se svako smanjeno funkcioniranje bilo kojeg osjetila odražava na cjelovitu osobu.

Ako slušni organ i njegovu funkciju shvatimo kao jedan od podsustava organizma u cjelini, onda će njegova disfunkcija utjecati na niz podsustava.

Sukladno navedenom, možemo zaključiti da gluha osoba nije jednaka osobi koja čuje minus sluh, već oštećenje sluha predstavlja novu kvalitetu u funkcionalnoj organizaciji sustava kao cjeline.

Gluhoća, bilo da je urođena ili stečena, ne mora, neminovno, dovesti do devijacija u motoričkom i somatskom razvoju. Međutim, uzroci koji su doveli do oštećenja sluha mogu imati utjecaja na motoričke sposobnosti osobe pogođene oštećenjem sluha.

Polazimo od činjenice da ne postoji urođena razlika motoričkih karakteristika između gluhih i „čujućih“ osoba.

Psihosomatske karakteristike ljudi, osobito motoričke, manifestiraju se u interakciji s ostalim sposobnostima.

Ako kineziološke aktivnosti shvatimo kao sredstvo kojim možemo u određenoj mjeri utjecati na cjelovitu ličnost, tada i različiti oblici kinezioloških aktivnosti mogu biti važna pomoć u slučaju devijacija psihosomatskog statusa gluhih osoba.

2. NEKE POSLJEDICE OŠTEĆENJA SLUHA

Gluhoća se javlja kao posljedica patoloških promjena koje se razvijaju u slušnom organu, slušnom živcu i centrima u mozgu, pod utjecajem raznih vanjskih i unutrašnjih čimbenika.

Tako primjerice, gubitak sluha, vrlo negativno djeluje na mišićni kinestetski analizator, koji je neposredno povezan sa sluhom, ali manje utječe na vid. Vizualno primanje informacije je linearno jer ovisi o usmjerenju oka, a auditivno je sferično, odnosno informacija može doći sa svih strana, bez obzira kako nam je okrenuta glava. Vid je direktan, djeluje u jednom pravcu, koncentrira se na prostor koji se nalazi neposredno ispred subjekta. Sluh je stalno „otvoren“, traje i u snu i održava organizam u neprekidnom dodiru s okolinom.

U redovnim životnim uvjetima, eventualni nedostatak vestibularnog osjetila ne dolazi toliko do izražaja, zato što se za održavanje ravnoteže i orijentaciju koristi još i vid i kinestetski osjet koji je smješten u zglobovima i mišićima. Prema nekim izvorima, vid i kinestetski osjet mogu održati ravnotežu i bez vestibularnog osjetila, ali u mraku ili pri ronjenju, gluha osoba gubi sposobnost orijentacije.

Za gluhe je osobe karakteristična određena nesigurnost u izvođenju ritmičkih pokreta, kao i u izvođenju mikro i makro pokreta općenito. Gluhe osobe pri hodanju vuku stopala po podlozi, što se naziva „trapavim“ ili „gegavim“ hodom, kao da se moraju „čuti“ kada hodaju.

Uvidom u dostupnu literaturu, možemo zaključiti da su ispitivanja motoričkih dimenzija gluhih osoba vrlo rijetka, nesistematska, neujednačene metodologije, u odnosu na izbor uzorka ispitanika, izbor mjernih instrumenata i metode obrade rezultata.

3. AKTIVNO STARENJE

Kao i većina europskih gradova, Zagreb se suočava s povećanim brojem starijih građana, obzirom na porast trenda starenja stanovništva. Savez gluhih i nagluhih grada Zagreba broji sve više starijih članova kojima su potrebni organizirani sadržaji aktivnog i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena.

Kako se mijenja životna dob, osoba proživljava biološke, psihološke, socijalne i ekonomske promjene što uvelike utječe na fizičke i psihičke aspekte zdravlja.

Smanjeno kretanje, smanjen fizički rad te nedostatak fizičke aktivnosti dovodi do progresivnog smanjenja kondicije, a osoba postaje tjelesno slabija i manje sposobna obavljati svakodnevne aktivnosti.

Kod starijih je osoba bitno potaknuti razvoj svijesti o odgovornosti prema samom sebi i važnosti započinjanja zdravog načina života koji uključuje i primjerenu fizičku aktivnost jer će time pridonijeti vlastitom aktivnom i zdravom starenju.

Unatoč ograničenjima koja sputavaju većinu osoba starije životne dobi, važno je naglasiti kako je svaka starija osoba sposobna za određenu vrstu tjelesne aktivnosti, ali je potrebno odabrati one vježbe i onaj intenzitet vježbanja koje im je prilagođen.

Savez gluhih i nagluhих grada Zagreba unazad 3 godine provodi projekt pod nazivom „*Aktivni i u starosti*“. Projektom je obuhvaćeno 60 gluhih osoba iznad 60 godina starosti, različitih fizičkih sposobnosti.

Na provedbi projekta sudjeluje ukupno 8 stručnjaka koji dolaze iz različitih područja, od magistara kineziologije i sportskih trenera, do doktora medicine, edukacijskih rehabilitatora i socijalnih radnika.

Program vježbi za starije gluhe osobe sadrži:

- vježbe za održavanje mišićne jakosti kojima se aktiviraju velike mišićne skupine koje su važne za pravilno držanje tijela i obavljanje svakodnevnih aktivnosti.
- vježbe istezanja koje su važne jer održavaju pokretljivost u zglobovima, udovima i kralježnici.
- vježbe za koordinaciju i ravnotežu kojima se smanjuje opasnost od padova.
- vježbe relaksacije.

Vježbe su usmjerene prema onim dijelovima koštano-zglobnog sustava koji su najviše podložni degenerativnim promjenama te raznim rizicima nastanka ozljeda, a to su kralježnica, kukovi, koljena i ramena.

Kombinacije navedenih vrsta vježbi, djelotvorne su jer povećavaju fleksibilnost, poboljšavaju cirkulaciju, smanjuju mišićnu napetost, povećavaju mišićnu snagu, održavaju pokretljivost u zglobovima, poboljšavaju koordinaciju i ravnotežu te pospješuju psihičku aktivnost starije gluhe osobe.

Primjeri vježbi

Vježba za vratnu kralježnicu Vježba za ruke i rameni obruč



Vježba pomoću štapa za ruke i rameni obruč Vježba za lumbalnu kralježnicu



Vježba za jačanje trbušnih mišića Vježba za donje ekstremitete



Vježba za cirkulaciju Vježbe za koordinaciju i ravnotežu



4. ZAKLJUČAK

Uključivanje u organizirane kineziterapijske programe, u svrhu poticanja pozitivnog zdravstvenog ponašanja starijih gluhih osobama, jedan je od najkvalitetnijih pristupa toj populaciji. Njime se postiže niz korisnih učinaka na zdravlje i kvalitetu života. Kada se radi o starijim osobama, potvrđeno je da redovita tjelovježba, dobro tjelesno stanje i održavanje pokretljivosti održava bolje pamćenje, osoba čuva vlastitu

neovisnost, produžuje se životni vijek. Smanjuje se rizik od krvožilnih bolesti, povećava učinkovitost pluća, jačaju kosti i mišići, poboljšava se funkcija zglobova te jača imunitet. Također, pojačava protok krvi kroz mozak što povećava opskrbu moždanih stanica kisikom i drugim hranjivim tvarima čime se umanjuje posljedica atrofije mozga.

Organizirana tjelovježba pod vodstvom i nadzorom stručnjaka, u homogenoj grupi vršnjaka, prilagođeno dobi i stanju pojedine gluhe osobe ima niz pozitivnih psiholoških učinaka: utječe na sliku o sebi i osjećaj samopoštovanja, potiče socijalizaciju.

Sudjelovanje u zajedničkim grupnim aktivnostima kod starijih osoba je izuzetno korisno, čak i nužno, posebice za gluhe osobe koje šire svoju socijalnu mrežu, smanjuje izoliranost, osamljenost i osjećaj beskorisnosti.

5. LITERATURA

1. Ciliga D. i Andrijašević, M. (2004). Kadrovi i kineziološke aktivnosti osoba s invaliditetom, Zbornika radova 1. konferencije: *Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*, Hrvatski sportski savez invalida, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, str 75-78.
2. Andrijašević M. i J. Rupiće, (2004), Sportska rekreacija starijih osoba kao faktor prevencije od invalidnosti, Zbornika radova 1. konferencije: *Sport osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj*, Hrvatski sportski savez invalida, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, str. 18-24.
3. *Aktivno i zdravo starenje u gradu Zagrebu, Vodič za vježbanje*, Zagreb 2013., Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Dom za starije i nemoćne osobe Peščenica, Zagreb.