

MIT ÉS MIÉRT KELLENE AZ IDŐSEKNEK MOZOGNIUK?

A mozgást bármilyen életkorban érdemes elkezdni: még akár időskorban is, hiszen jelentősen javíthatunk egészségi állapotunkon, megelőzhetünk krónikus betegségeket, és mindeközben még szellemileg is frissen tartjuk magunkat.

Mindenekelőtt szögezzük le: mozogni elkezdni sosem késő! Sajnos

Magyarországon a mozgásszegény életmód szinte népbetegség, és az aktív nyugdíjas éveknek nyoma sincs: a 65 év felettieknek kevesebb mint 4 százaléka végez valamilyen testmozgást rendszeresen (a WHO ajánlása a „rendszeres testmozgásra” heti 150 perc lenne). Kétségtelen, hogy az életkor előrehaladtával számos szervünk működése hanyatlásba kezd, ám ennek a leépülésnek a kezdete, illetve mértéke jelentősen befolyásolja időskori életminőségünket.

Melyek az időskori mozgás legfontosabb élettani előnyei?

A keringés javítása

A szív- és érrendszeri megbetegedések hazánkban a halálozás első számú okai. Bármilyen rendszeres keringésfokozó mozgás – a sétától a kocogáson keresztül a túrázásig vagy kerékpározásig – javítja a keringésünk állapotát és megelőzheti a szív- és érrendszeri megbetegedéseket. Csökken a vérnyomás, javul a szövetek regenerációs képessége, hatékonyabban dolgozik a szív, fejlődik az állóképesség.

Mozgékonyság

Bár az izomsejtek száma az életkor előrehaladtával csökken, de mind az izomerő, mind az ízületi mobilitás fejleszthető a megfelelő torna, edzés révén. Ha testünk képes megfelelően aktív maradni és funkcióját ellátni, már jó életminőségre vannak kilátásaink.

Csontritkulás megelőzése

Minden olyan mozgás, amely becsapódással jár, lassítja a csonttömeg leépülésének ütemét. Ezáltal tovább maradunk mozgékonyak, kevesebb lesz a csonttörések száma, tovább lehetünk képesek szorgos-dolgos életet élni, kényszerű ágynyugalom nélkül.

Kevesebb fájdalom

Számos krónikus betegség kialakulása megelőzhető lenne a mozgás révén: ízületi kopások, gyulladások, reumatoid arthritis, cukorbetegség – csak néhány a sok olyan betegség közül, melyek esetében a prevenció óriási szerepet játszana. Ne higgyünk a reklámoknak, hogy mindenre a megoldás egy-két kényelmesen bekapott tableta vagy vény nélkül kapható krém: az emberitest mozgásra termett, és ez jó pár évtized üzemzerű működés után is bizonyítható!

Esések megelőzése

Az erősebb izomzat, nagyobb csontsűrűség, karöltve olyan gyakorlatokkal, amelyek a koordinációs képességeket és az egyensúly fejlesztését célozzák meg, jelentősen csökkenthetik az időskori – nemegyszer akár életveszélyesnek bizonyuló – esések bekövetkezésének valószínűségét.

Mentális egészség

Az Alzheimer-kór és demencia kialakulásának esélyét jelentősen redukálja a rendszeres testmozgás. A társas programok, szociális kötődések kialakulása, a kimozdulás otthonról mind pozitív hatással van az idősek önbecsülésére és mindennapjaira. A pontosság kedvéért tegyük hozzá, hogy arról már megoszlanak a vélemények, hogy vajon folyamatban levő demencia esetén a leépülés lassítható-e a mozgás által – de ettől még a testmozgás többi pozitív folyamánya érvényben marad.

Hogyan és mit érdemes időskorban elkezdni?

Mindenekelőtt nem árt senkinek egy átfogó vizsgálat. A minimum a kardiológia, ortopédia, reumatológia, hiszen ahhoz, hogy biztonsággal felépíthessünk egy hatékony mozgásprogramot, feltétlenül szükséges a megfelelő diagnózis.

• Könnyed kardiózás

A legfontosabb a rendszeresség. Inkább többször keveset, kerüljük a kampányszerű, nagy intenzitású igénybevételt. Ha nincs különösebb keringési panaszunk, akkor ez lehet séta a parkban vagy a természetben, akár kutya- vagy unokasétáltatás.

Instabilitás esetén nyugodtan használjunk túrabotot, vagy válasszuk eleve a nordic walkingot. Ha magas rizikófokozattal felügyeletre van szükség, vagy biztonságosabb, körülhatárolható környezetre, akkor inkább a benti aerob mozgás javasolt a megfelelő gépen, például futópadon vagy szobabiciklin. Komolyabb esetben, például stroke vagy infarktus után egyébként is szakképzett terapeuta segítségét kell igénybe venni!

• Úszás

Sokan szeretik az úszást, ami bár az ízületeket tehermentesíti, de jó tudni, hogy pont emiatt a csonttritkuláson nem segít.

• Gerinctorna, pilates, jóga

Ezeknek a body&mind mozgásformáknak létezik specifikus, senior változata is, amelyekben az óvatos izomerő-fejlesztés mellett inkább a stabilizációs gyakorlatok, az ízületi mobilitás javítása játsszák a főszerepet. Ezáltal a gerincoszlop és a teherviselő ízületek funkcionalitása javul: jobb tartás, könnyebb mozgás, kevesebb ízületi panasz lesz rövid időn belül a szemmel látható eredmény, hosszú távon pedig

az egyensúly bizonyos fokú javulása, a propriocepciós folyamatok fejlődése érhető el.

- Funkcionális, saját testsúllyal végzett edzések

Megfelelő segítséggel nem csupán az izomzat erősítésére alkalmasak, de a testtudatot is javítják, illetve a mindennapokban is hasznos mozgásminták rögzülnek az egyes gyakorlattípusok által.

- Kis súllyal vagy gumikötéllel végzett, ellenállás alapú gyakorlatok

Ezek előnye, hogy viszonylag egyszerűek, az alapok elsajátítását követően nehéz őket elrontani. A csekély mértékű terhelés ideális a kezdő szakaszban, míg a testünket (újra) hozzászoktatjuk a rendszeres edzéshez.

Forrás: Dívány – Dávid Enikő