Seniorze - nie strać sprawności!

Data publikacji: 31.03.2020 7:30

Społeczna kwarantanna jest potrzebna aby zatrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa. Spędzanie całych dni w domu ma jednak wiele negatywnych aspektów, nie tylko dla psychiki, ale również dla ciała. W ciężkiej sytuacji znaleźli się m.in. seniorzy, którzy nie tylko znajdują się w grupie ryzyka, ale również najszybciej tracą kondycję którą odbudować jest im szczególnie trudno. Co więc zrobić aby nie narażać się na niebezpieczeństwo i jednocześnie nie stracić sprawności?

Fot: Pixabay.com

Aktualnie nie powinniśmy wychodzić z domu jeżeli nie jest to koniecznie. Mamy więcej czasu na odpoczynek, prace domowe, częściej spędzamy również czas z rodziną. Nie możemy jednak zapominać, że po kilkudzisięciu dniach ograniczonej aktywności fizycznej możemy mieć problem z odzyskaniem kondycji. O ile w przypadku osób młodych, problem nie powinien być zbyt duży, to seniorzy mogą stracić część swojej witalności. Co więc zrobić, żeby po powrocie do normalności wrócić do życia z pełnią sił i energii?

Na to pytanie postanowili odpowiedzieć nam fizjoterapeuci pomagający seniorom powrócić do sprawności po wypadkach, czy operacjach. Jak się okazuje, za każdym razem ważne jest samozaparcie i ćwiczenia — ***Regularność oraz częste wykonywanie ćwiczeń stanowi prewencję przed wszystkimi chorobami układu ruchu, takimi jak osteoporoza, złamania szyjki kości udowej oraz chorobami układu krążeniowo-oddechowego, takimi jak zawał serca, udar mózgu, niewydolność oddechowa. Regularnie wykonywane ćwiczenia powodują zwiększoną produkcje hormonów odpowiadających za dobre samopoczucie oraz lepsza odporność, a zatem znacznie poprawiają jakość życia*** – wyjaśnia Elżbieta Wojnarowicz, fizjoterapeutka z Cieszyna. Jak jednak ćwiczyć w domu?

Oto kilka propozycji, przygotowanych przez fizjoterapeutkę:

Przed śniadaniem, jeszcze leżąc w łóżku:

Krążenia w obu stawach skokowych jednoczenie (około 30 razy w lewa i 30 razy w prawa stronę). Zginanie kolan naprzemienne; raz prawe kolano raz lewe. Po 30 na oba kolana. Krążenia nadgarstki jednoczenie, po trzydzieści w prawo i lewo. Unoszenie obu ramion jednocześnie w górę za głowę i opuszczanie wzdłuż ciała. Dodać oddech. Ramiona góra wdech i wydech powoli przy opuszczaniu. 5 razy.

Ćwiczenia przed obiadem - z użyciem krzesła:

Stanie przodem do krzesła odwróconego tyłem i trzymając się oparcia: powolne i delikatne wymachy nóg na boki i do tylu (po około 20/30 razy w bok i do tylu każda noga). Następnie w siedzeniu na krześle wyprost nóg w kolanach, po 30 każda noga. Ćwiczenia wieczorne na kanapie lub fotelu. Naprzemienne unoszenie nóg z jednoczesnym unoszeniem przeciwnego do unoszonej nogi ramienia. Po 30 na każdą nogę /ramie.

Wieczorem można powtórzyć ćwiczenia wykonane przed obiadem.

Nie powinniśmy zapominać również o spacerach. Jeżeli to tylko możliwe starajmy się chodzić przynajmniej przez 30 minut dziennie. Jeżeli mamy obniżoną odporność i nie chcemy wychodzić na zewnątrz, powinniśmy przez pół godziny chodzić dookoła pokoju, lub z kuchni do przedpokoju, szybkim krokiem.

JŚ