

# Stalna tjelesna aktivnost osigurava aktivno zdravo starenje

***Starosna dob od 65 i više godina nije zapreka za stalnu tjelesnu aktivnost. Stalna tjelesna aktivnost starijih osoba unapređuje zdravlje i funkcionalnu sposobnost i u dubokoj starosti od 85 i više godina. Tjelesna neaktivnost starijih osoba rizični je čimbenik nastanka bolesnog starenja.***

**Korisnosti gerontokinezioloških mjera za zdravlje starije osobe važne su i brojne:**

- sprečavaju nastanak civilizacijskih (kroničnih) bolesti srca i krvnih žila
- sprečavaju nastanak povišenoga krvnog tlaka
- sprečavaju nastanak povećane koncentracije masnoća u krvi
- osiguravaju dobar lipoproteinski profil (povećava HDL - lipoproteine visoke gustoće, a smanjuje LDL - lipoproteine niske gustoće)
- sprečavaju nastanak šećerne bolesti neovisne o inzulinu
- sprečavaju nastanak moždanog udara
- sprečavaju nastanak psihičkog poremećaja (depresija, senilnost, Alzheimerova bolest)
- sprečavaju nastanak karcinoma debelog crijeva i dojke
- sprečavaju nastanak nekontroliranog mokrenja (inkontinencije)
- sprečavaju nastanak ozljeda, prijeloma i osteoporoze.

Prije samog uključivanja starije osobe u programe stalne tjelesne aktivnosti nužno je posavjetovati se s obiteljskim liječnikom te također prilikom izvođenja programa tjelesne aktivnosti starija osoba mora redovito provoditi kontrolne liječničke preglede.

Provedba programa stalne tjelesne aktivnosti kod starijih osoba ne smije se provoditi bez nadzora stručnjaka gerontokineziologa i/ili fizioterapeuta. Intenzitet opterećenja tjelovježbe treba prilagoditi funkcionalnoj sposobnosti i stupnju zdravlja starije osobe.

Trajanje tjelesne aktivnosti u starijih osoba treba biti od najmanje 15 minuta do 30 minuta dnevno. Starija osoba može vježbati od 10 do 15 minuta više puta na dan, s ukupnom dnevnom tjelesnom aktivnošću od najmanje 30 minuta.

Tjelovježba bi se trebala provoditi redovito ili najmanje od dva do tri puta tjedno.

- **Prioriteti u gerontokineziologiji:**
- vježbe pravilnog disanja
- vježbe koordinacije i ravnoteže
- vježbe fleksibilnosti i istezanja
- vježbe mišića dna zdjelice, kegelove vježbe (osobito u starijih žena)
- vježbe opće izdržljivosti i snage
- vježbe relaksacije i opuštanja.

- **Izvođenje vježbi**
- stezanje mišića i zadržavanje u stisnutom položaju uz sporo brojanje do tri
- opuštanje mišića uz sporo brojanje do pet
- ponovno stezanje mišića te postupno zadržavanje stisnutog mišića uz brojanje do deset

Preporučuje se ponoviti vježbe tri puta na dan. Rezultati su vidljivi za od šest do osam tjedana. Kako bi se ostvario odgovarajući učinak, vježbe treba izvoditi redovito. Trening mišića zdjeličnog dna - bilo kada i bilo gdje - stalna tjelesna aktivnost za starije žene!

Vježbe kojima se osnažuju mišići zdjeličnog dna nevidljive su za okolinu, stoga su one u našoj svakodnevnici, na poslu i kućanstvu, potpuno prihvatljive.

- **Preporučene mjere tjelesne aktivnosti za starije osobe uz liječničku kontrolu:**
- pješaćenje (hodanje) bržim tempom jedan je od najučinkovitijih načina za poboljšanje rada srca, povećanje tonusa mišića i postizanje dobre razine pokretljivosti.
- plivanje i vježbanje u vodi primjereno je svakoj starijoj osobi, no nužno je izbjegavati nagli ulazak u hladnu vodu i neposredno iza obroka
- vožnju biciklom u zimskim mjesecima kad vremenski uvjeti ne dopuštaju vožnju vani zamijeniti sobnim biciklom u kući, gerontološkom centru ili sportsko-rekreacijskim centrima (zbog povećane opasnosti od pada)
- redovita sobna gimnastika idealna je aktivnost za starije osobe koje se nisu prije bavile tjelesnom aktivnošću; vježbe snage s utezima ne preporučuju se u starijoj dobi
- ostale aktivnosti: svakodnevne životne aktivnosti: kućanski poslovi, nabavke namirnica i kuhanje, skrb o članovima obitelji, vrtlarjenje, skrb o kućnim ljubimcima, ples, aerobik, planinarenje, joga, stolni tenis, tenis, golf, kuglanje i sl.

Funkcionalna sposobnost pojedinog tjelesno aktivnog 70-godišnjaka može biti toliko očuvana da se ne razlikuje od funkcionalne sposobnosti 55-godišnjaka!

