



Nujno je poznati svoje omejitve

Redna telesna dejavnost v starosti je ključna za ohranjanje telesnega zdravja, samostojnosti in dobrega počutja ter bistveno pripomore k višji kakovosti življenja

Gibanje je pomembno v vseh obdobjih, še posebno pa v jeseni življenja, saj pomaga ohranjati samostojnost, zdravje in kakovost življenja. Redna telesna dejavnost pripomore k boljši srčno-žilni pripravljenosti, večji mišični moči, gibljivosti in ravnotežju, kar omogoča varnejše, aktivnejše in bolj zadovoljno staranje, poudarja **Zala Robežnik**, dipl. fiziot., prof. šp. vzg., iz Centra za krepitev zdravja, **ZD Ljubljana** Moste-Polje.

»Redna telesna dejavnost pomaga ohranjati samostojnost pri vsakodnevnih opravilih, izboljšuje razpoloženje in zmanjšuje stres. Krepi odpornost, uravnava telesno težo, krvni tlak in krvni sladkor ter prispeva k zdravju srca in ožilja. Poleg tega ima pozitiven vpliv pri preprečevanju osteoporoze in demence,« pojasnjuje sogovornica in dodaja, da rekreacija pomembno pripomore tudi k širjenju socialnega kroga:

»Skupinske vadbe, sprehodi, ples ali rekreativne dejavnosti omogočajo druženje, izmenjavo izkušenj in občutek pripadnosti. Poleg fizičnih koristi gibanje spodbuja tudi duševno in čustveno dobro, zmanjšuje občutek osamljenosti ter krepi podporno mrežo. Pomembno je tudi, da skupina deluje spodbudno – medsebojna podpora in družabnost povečujeta motivacijo, zato obstaja večja verjetnost, da bodo starostniki pri vadbi rednejši in vztrajnejši.«

Primerna izbira

Posledice pomanjkanja gibanja v starosti niso zanemarljive, saj tvegamo postopno izgubo mišične moči, gibljivosti in ravnotežja, kar povečuje možnost za padce, poškodbe ter odvisnost od pomoči drugih. Hkrati se slabša delovanje srca, ožilja, dihal in presnove, kar pripomore k razvoju kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, osteoporoza in srčno-žilne motnje, opozarja Robežnikova: »Neaktivnost negativno vpliva tudi na kognitivne sposobnosti ter povečuje občutek osamljenosti in socialne izključenosti. Redna telesna dejavnost je zato v starosti ključen dejavnik za ohranjanje telesnega zdravja, samostojnosti in dobrega počutja ter bistveno prispeva k višji kakovosti življenja.« Vadbo je treba izvajati postopno, z zmernim povečevanjem obremenitev. »Izbirajo naj primerne oblike gibanja, kot so hoja, plavanje,

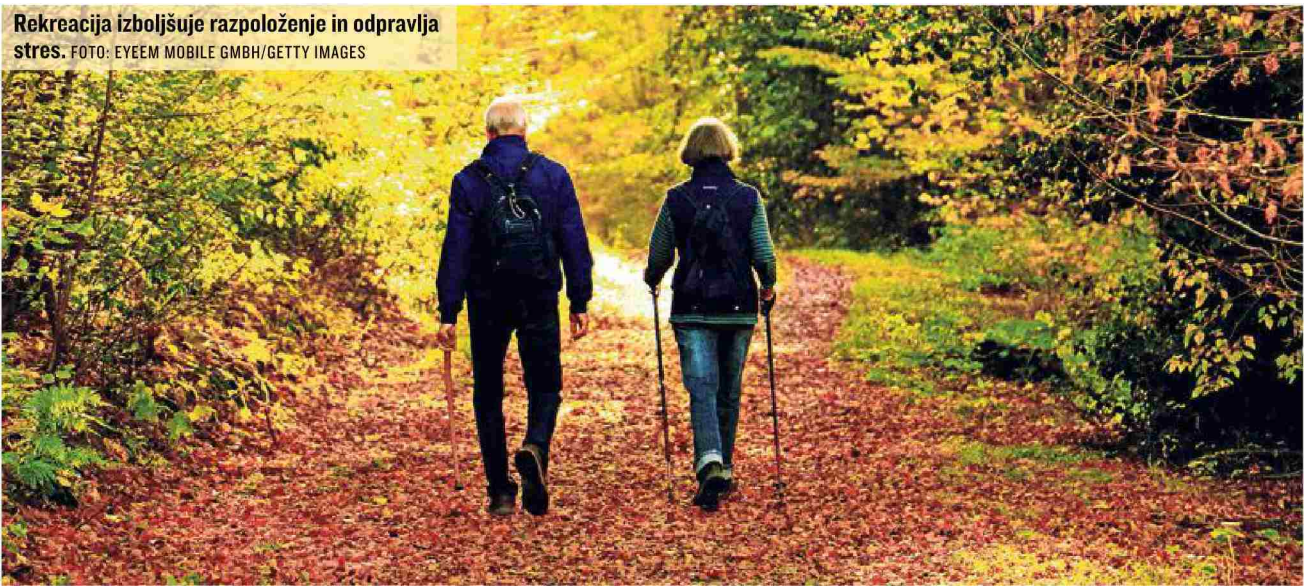
kolesarjenje ter lahke vaje za moč, gibljivost in ravnotežje. Če se z vajami srečujejo prvič, je priporočljivo, da jih izvajajo pod strokovnim vodstvom. Pomembno je, da poznajo svoje omejitve in jih pri vadbi dosledno upoštevajo,« svetuje sogovornica in priporoča posvet z zdravnikom ob srčno-žilnih boleznih (npr. angini pektoris, aritmiji, visokem krvnem tlaku), prebolelem srčnem infarktu ali možganski kapi, bolečinah v sklepih ali hrbtenici, sladkorni bolezni, dihalnih boleznih (astmi, KOPB) ali drugih kroničnih boleznih. »Posvet z zdravnikom je pomemben tudi, če imajo katero koli kronično bolezen, ki ni ustrezno urejena,« še dodaja.

Prilagojeni vremenu

Prihaja obdobje nižjih temperatur, zaradi katerih je lahko gibanje oteženo ali tvegano: »Starostniki morajo biti pri gibanju na prostem pozorni predvsem na varnost, primerna oblačila in vremenske razmere. Izogibati se morajo poledenelemu terenu in uporabljati obutev z neдрсеčim podplatom. Priporočljivo je, da se oblečejo večslojno, z zaščito za glavo, roke in noge, in se pred začetkom gibanja dobro ogrejejo. Gibanje naj bo zmerno in prilagojeno vremenu, najbolje dopoldne, ko je topleje in več svetlobe. Dobro je, da imajo s seboj telefon in da ne hodijo sami. Prav tako naj redno pijejo tekočino in prenehajo izvajati aktivnost, če občutijo omotico ali se med gibanjem slabo počutijo.« Najbolj osnovna in naravna oblika gibanja je hoja oziroma nordijska hoja – je temelj človeške gibljivosti in primerna za ljudi vseh starosti in telesnih pripravljenosti. »Redna hoja spodbuja delovanje srca

in ožilja, krepi mišice, izboljšuje gibljivost sklepov ter pozitivno vpliva na duševno počutje. Pomembno je, da posameznik izbira zmerne obremenitve, prilagojene svojemu trenutnemu telesnemu stanju in izkušnjam, saj prekomerni naporji lahko hitro privedejo do poškodb ali izgube motivacije. Obenem naj bo rekreacija vir užitka in sprostitve. Poleg redne telesne aktivnosti je v procesu staranja zelo pomembna uravnotežena prehrana s poudarkom na zadostnem vnosu beljakovin, ki so ključne za obnovo in vzdrževanje mišičnega tkiva,« še sklene sogovornica. **Emma Bubanj** *Podpora in družabnost povečujeta motivacijo.*

Rekreacija izboljšuje razpoloženje in odpravlja stres. FOTO: EYEEM MOBILE GMBH/GETTY IMAGES



Kdor pridno telovadi, bo dlje ostal samostojen pri vsakodnevnih opravilih. FOTO: JACKF/GETTY IMAGES

