

# Če telesa ne uporabljamo, ne deluje

Fizioterapija je pomembna v vseh starostnih obdobjih, še posebej pa pri starejših ljudeh, ki se lahko srečujejo s številnimi zdravstvenimi težavami. Pri tem jim fizioterapevt lahko daje strokovno pomoč, meni fizioterapevtka Nives Tovornik iz Doma upokoencev v Trbovljah. Kot poudarja, je za starejše še posebej pomembno, da lahko čim dlje ohranjajo samostojnost in dobro telesno pripravljenost. Eno in drugo je namreč med seboj neločljivo povezano.

Gibanje je pomembno za preprečevanje osteoporoze, krepitev srca in ožilja, zniževanje holesterola in sladkorja v krvi ter vsesplošno dobro počutje. Nives Tovornik zato svetuje, da se starejši v čim večji meri vključujejo v različne organizirane načine vadbe pod vodstvom fizioterapevtov, ki jih ponujajo društva. Po njenih izkušnjah je motivacija večja, če je vadba skupinska.

»Preventiva je zelo pomembna, saj se pri starostniku vsaka bolezen ali poškodba težje pozdravi, traja dalj časa in pusti večje posledice kot pri mlajših osebah. Tudi naše zdravstvo na žalost ni usmerjeno tako, da bi starostniku ponudilo zadostno možnost rehabilitacije. S primerno in zadostno telesno dejavnostjo lahko kakovost življenja starostnika ohranjamo dalj časa na višji ravni,« je poudarila.

Ena izmed vsestransko koristnih, varnih in priljubljenih oblik vadbe je nordijska hoja. Primerna je tako za zdrave kot tiste, ki že imajo zdravstvene težave. »V starosti se pojavljajo težave z ravnotežjem, posledica tega so zlomi. Z ustreznimi telesnimi dejavnostjo se temu lahko v veliki meri izognemo.

## 150 minut na teden

Nacionalni inštitut za javno zdravje odraslim, tudi starejšim osebam, priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega naj osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo še vaje za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj tri dni v tednu. Tisti, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne morejo dosegati priporočil, naj bodo telesno dejavni v skladu s svojimi zdravstvenimi zmožnostmi.



V Domu starejših občanov Šiška se preizkušajo v različnih oblikah vadbe.

»Telesna dejavnost mora biti redna, kar pomeni vsaj petkrat na teden, njena vrsta in intenzivnost pa prilagojeni posamezniku.«

## Zgledi, ki viječejo

Da se lahko tovrstnih priporočil drži skoraj vsak, dokazujejo v Domu starejših občanov Šiška v Ljubljani, kjer smo se pogovarjali s fizioterapevtko **Vesno Hojan**. Tam se nekateri stanovalci vsak dan že pred sedmo uro zjutraj začnejo zbirati pred prostori fizioterapije (drugi se jim pridružijo pozneje), kjer vsak lahko zaokroži med različnimi oblikami koristnih vadbenih in sprostitvenih pripomočkov:

- Poseben pripomoček s koleščki za stopala (Biosinhron) združuje refleksne učinke masaže, gibanja in utripajočega magnetnega polja. Pomaga pri lajšanju različnih težav, krepitevi imunskega sistema in sproščanju mišic.

- Bradlja uporabnikom omogoča učenje hoje, če so na vozičku, ali njeno krepitev, če je zaradi zdravstvenih težav otežena.

- Masažna blazina ugodno deluje

na bolečine v hrbtenici.

- Ob ogledalu in klopi se lahko učijo pravilnega vstajanja in posedanja.

- Na električnem kolesu lahko krepijo mišice, aerobno zmogljivost.

- Na vibracijski napravi stojijo ali izvajajo vaje, kar jim povečuje mišično vzdržljivost in pomagajo pri zmanjšanju telesne teže.

- S pomočjo škripca krepijo mišice rok, z uporabo pedalk pa (lahko hkrati) krepijo še nožne mišice.

- Ob še eno vadbena napravo za roke se lahko usedejo oziroma poleg pripeljejo z vozičkom.

Spremljata jih glasba in dobra volja, ko spodbujajo drug drugega, tekmujejo (na primer, kdo bo na kolesu prevozil več kilometrov) in se zabavajo, hkrati pa si izboljšujejo svojo telesno pripravljenost. Dodatno se lahko udeležujejo še telovadbe, čigonga, glasbene terapije, vadbe z vibracijsko-nihajnimi (smovey) obroči, nekateri hodijo v fitness, urijo možgane ali pa se s pomočjo igralne konzole pomerijo v virtualnem igranju različnih virtualnih iger,

kot je bowling. Taka vadba ni le zabava, ampak krepi dinamično ravnotežje, po uri in pol podiranja kegljev pa se počutijo kot po pravi vadbi.

Da je vse to pravi pristop in da je vloga fizioterapevta v življenju starejšega človeka pomembna, Vesni Hojan dokazuje 72 ljudi, ki so s fizioterapevtsko pomočjo z vozička že prešli na hojo brez pripomočka. »Zaradi teh dejavnosti je človek sposobnejši, njegovo življenje pa je kakovostnejše,« je prepričana. Vse te pripomočke in načine vadbe so vedno pripravljene predstaviti tudi zunanji obiskovalci, hkrati pa meni, da bi marsikaterega vsaj v poenostavljeni različici lahko imeli tudi za vadbo doma. Večkrat na leto organizirajo še predavanja za presedanje, dvigovanje, vstajanje in vaje proti bolečinam v križu.

## Čim prej »na delo«

V življenju se s fizioterapevtom pogosto srečamo, ko nas k njemu zaradi že prisotnih zdravstvenih in gibalnih težav napoti zdravnik. Predvsem gre za lajšanje bolečin z različnimi protibolečinskimi terapijami, tehnikami sproščanja in za ponovno vzpostavitev gibljivosti, pojasnjuje Nives Tovornik. Svetuje, da se v primeru zdravstvenih težav, kot so zlomi ali možganska kap, s fizioterapevtom srečamo čim prej, da skupaj z njim poskušamo ponovno doseči stanje, ki bo omogočalo čim večjo samostojnost pri skrbi zase.

Med pogostejše oblike fiziotera-

## 60 let društva

Društvo fizioterapevtov Slovenije letos praznuje 60. obletnico svojega obstoja. To strokovno združenje, ki je tudi član Svetovnega združenja fizioterapevtov, skrbi za razvoj strokovnega dela in izpopolnjevanje fizioterapevtov. Ima 530 članov, medtem ko je v Sloveniji registriranih okoli 1000 dejavnih fizioterapevtov.

pije spada elektroterapija, ki za zdravljenje uporablja številne terapevtske lastnosti različnih električnih tokov. Z draženjem živčnih vlaken zmanjšuje bolečino pri kroničnih degenerativnih okvarah gibal ali v rehabilitaciji po poškodbah in operacijah. Obstaja več vrst električne protibolečinske stimulacije (TENS, diadinamični tokovi in interferenca).

Različne oblike energijskega valovanja in delovanja na tkiva izkoriščajo še druge oblike terapij. Skupno jim je, da z dovajanjem fizikalnih energij v tkivo dosegajo različne terapevtske učinke, predvsem v prizadetih tkivih povzročijo povečanje prekrvitve, zmanjšanje otekline in bolečine ter pospeševanje celjenja. Med njimi so ultrazvočna terapija, laserska terapija s svetlobnimi žarki (elektromagnetna energija), zdravljenje z udarnimi valovi in druge. Podobno tudi magnetoterapija s pomočjo nizkofrekvenčnega magnetnega polja izboljšuje prekrvitev in presnovo. Zelo pomemben del fizioterapije je izvajanje vaj za izboljšanje mišične moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti (kinezioterapija). Hidroterapija v terapevtske namene izkorišča sposobnost vode, da raz-

bremeni telo, in je ugodna za vadbo, s katero povečujemo gibljivost sklepov. Na nekatere terapije nas bo torej ob težavah napotil zdravnik, za izbiro ustrezne vadbe in vaj, ki jih izvajamo tudi doma, pa je dobro, da se vsaj na začetku posvetujemo s fizioterapevtom. Nives Tovornik pove, da je poleg vadbe v okviru društev na voljo veliko število fizioterapevtov v samoplačniških ambulantah, kamor se lahko starejši obrnejo za nasvet in strokovno pomoč.

## Vrnitev v gibanje

Kaj nas torej lahko ustavi, da se ne gibljemo več? »Eno je bolečina, drugo življenjski ritem, lahko pa že zaradi potrnosti ob izgubi svojca in drugi hudi stiski nekdo enostavno obsedi,« ugotavlja Vesna Hojan. Zato se v njihovem domu trudijo, da dobro spoznajo stanovalce, njihovo življenje, vse, kar jih veseli in kar bi lahko vplivalo na večjo motivacijo za nove dejavnosti, h katerim jih skušajo spodbuditi.

Pogosto jim to kar dobro uspeva in posebno ponosni so, če ljudi, ki so morda že obležali, ponovno spravijo pokonci. Zgodilo se je, da si je kdo že tako opomogel, da je zapustil dom in se vrnil v samostojno življenje.

Česar ne uporabljamo, ne deluje, in to velja tudi za telo, so prepričani, zato se trudijo, da bi vsi stanovalci kar najbolje izkoristili sposobnosti, ki jih imajo. Tako ne bo nič nenavadnega, če boste na sprehodu mimo njihovega vadbene parka pred domom srečali osemdesetletnico, ki zavirljivo dobro meče žogo na koš.

Urša Blejč

Fotografiji: arhiv DSO Šiška

