

Sekcija fizioterapevtov v geriatriji

Gibanje je temeljni element zdravega življenjskega sloga in nujno za zdravje vsakega posameznika, tudi starejših oseb.

Gibanje je temeljni element zdravega življenjskega sloga in nujno za zdravje vsakega posameznika, tudi starejših oseb. Predvsem je pomembna redna telesna dejavnost, ki starejši osebi po 65.letu starosti omogoča ohranjanje premičnosti, ta pa je eden od glavnih pogojev za ohranjanje telesnih in duševnih funkcij. Ker trenutno živimo v zelo čudnem času, ko se po vsem svetu zelo hitro širi novi virus Korona COVID-19 in smo ljudje v večini prisiljeni biti doma, je še posebej pomembno, da starejši ostanejo telesno aktivni. Zato smo vam pripravili nabor vaj, ki jih lahko izvajate doma. Priporočamo, da jih izvajate vsak dan. Če izvajanje priporočene količine vaj zaradi zdravstvenih težav ni možno, bodite telesno dejavni le toliko, kolikor to dopuščajo vaše zdravstveno stanje in zmožnosti.



Poskusite se vsak dan odpraviti na sprehod, če lahko.

Hodite, kolikor menite, da zmorete.

Ne pozabite s seboj vzeti pripomoček (palico ali hoduljo), v kolikor ga uporabljate!

Ne pozabite držati vsaj dva metra razdalje med vami in drugimi ljudmi.



DVIG NA PRSTE STOJE

Stoje se držite za stol ali kuhinjski pult. Dvignite se čim višje na prste. Zadržite težo nekaj sekund in nato spustite telo nazaj v začetni položaj. Ponovite 10-15-krat.

Vajo lahko izvajate tudi sede na stolu.



DVIG NA PETE STOJE

Stoje se držite za stol ali kuhinjski pult. Dvignite se čim višje na pete. Zadržite težo nekaj sekund in nato spustite telo nazaj v začetni položaj. Ponovite 10-15-krat.



Vstajanje s stola

Sedite pokončno in vzravnano, nekoliko bližje robu stola. Kolena razmaknite v širino bokov. Težo telesa prenesite na stopala, predvsem na pete, in počasi vstanite. To skušajte izvesti brez pomoči rok. Z vzravnano hrbtenico se rahlo nagnite naprej. Pazite, da kolena ostanejo stabilna in v liniji s stopali. Počasi upognite kolena in kolke ter sedite v začetni položaj. Ponovite 10-krat.



Stoja na eni nogi

Stopite k stolu, lahko tudi k steni ali drugemu stabilnemu predmetu, ki se ga lahko ob izgubi ravnotežja oprimate. Pazite na pokončno vzravnano držo. Dvignite desno nogo, kolikor gre, in poskušajte stati na levi nogi vsaj 10 sekund. Teža naj bo razporejena po celotnem levem stopalu. Vrnite se v začetni položaj in ponovite vajo še trikrat. Ko izvedete vse ponovitve, naredite vajo z drugo nogo. Pozor! Na eni nogi lažje stojimo obuti kakor bos.



Počep ob stolu

Postavite se ob stol. Poravnajte telesno držo. Upognite kolena in naredite počep. Z vzravnano hrbtenico se rahlo nagnite naprej. Kolena ne smejo segati čez konico prstov na nogah. Stopala naj ostanejo plosko na tleh. Vrnite se v začetni položaj in ponovite vajo 10-15-krat.



Dvig iztegnjene noge na stran

Stojte ob stolu. Pazite na pokončno vzravnano držo. Počasi dvignite desno nogo na stran, kolikor gre, ne da bi pri tem zasukali boke. Prsti te noge naj gledajo naravnost, ne navzgor proti stropu. Zadržite nekaj sekund, spustite se v začetni položaj in ponovite 10-krat. Nato naredite vajo še z levo nogo.



Dvig noge sede

Sedite pokončno in vzravnano. S hrbtom se naslonite na naslonjalo, tako da hrbet ostane vzravnan. Dvignite eno nogo do vodoravnega položaja in jo za trenutek zadržite. Ob tem ostane druga noga pokrčena, s stopalom plosko na tleh. Če je treba, se lahko med izvajanjem vaje z rokama držite za rob stola. Ponovite 10-15-krat za vsako nogo.