

OTAGO

ERŐ ÉS EGYENSÚLY

Otthoni Tornaprogram



laterLife
training●

Írta: **Sheena Gawler**

tudományos munkatárs, Research Department of
Primary Care & Population Health, University College
London Medical School

fejlesztési tanácsadó, vezető oktató, Later Life Training

Rajzolta: **Simon Hanna**

preventív mozgásterapeuta, Cambridgeshire Falls Service
vezető oktató, Later Life Training

Biztonság

Erős és stabil széket válasszon. Viseljen kényelmes ruházatot és a talpívét megfelelően alátámasztó lábbelit.

Tegyen szabaddá helyet az edzéshez. Mielőtt hozzálátna, készítse a keze ügyébe a tornaszalagját és egy pohár vizet (frissítőnek, az edzés után).

Ha edzés közben mellkasi fájdalmat, szédülést, vagy súlyos légszomjat érez, **azonnal álljon le a gyakorlással** és forduljon házi orvosához (vagy hívjon mentőt, ha nagyon rosszul érzi magát és a tünetei pihenés közben sem szűnnek meg).

Ha az ízületei, vagy az izmai fájdulnak meg, **ellenőrizze, hogy megfelelő-e a testtartása**, majd próbálja újra a gyakorlatot. Ha a fájdalom makacsul kitart, kérjen tanácsot az edzést vezető szakembertől, vagy házi orvosától.

Normális azonban, ha azt érzékeli, hogy dolgoznak az izmai, netán az edzés utáni napon enyhe **izomlázat** tapasztal. Mindez azt jelzi, hogy hatásosak a gyakorlatok.

Az edzés során lélegezzen mindvégig normál tempóban és élvezze a mozgást.

Ezeket a gyakorlatokat célszerű hetente háromszor elvégezni.

Ha felügyelet nélkül edz ebből a füzetből, beszélje meg házi orvosával, hogy a gyakorlatok megfelelőek-e az Ön számára.

Bemelegítő gyakorlatok

Mindig a bemelegítéssel kezdje, készítse fel a testét az edzésre.

Hat bemelegítő gyakorlatot ismertetünk.

Végezze el **mindet**:

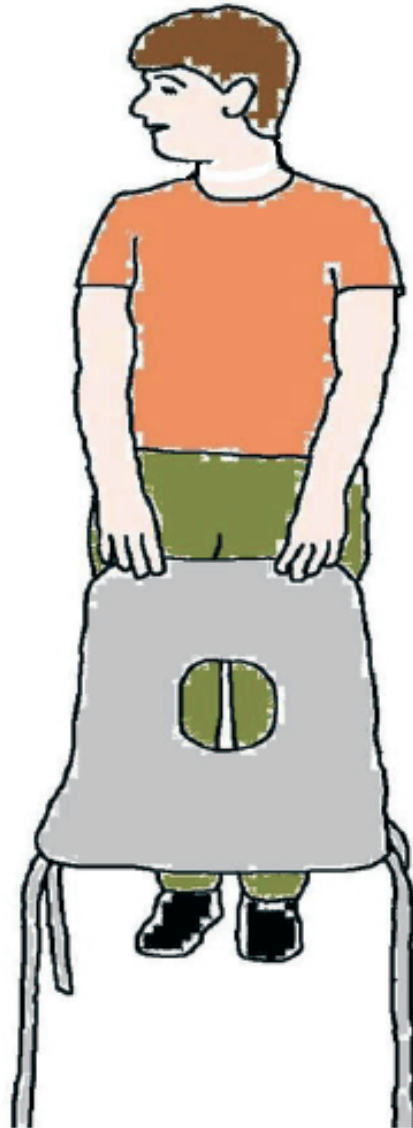
Menetelés

- Álljon egyenesen (szükség esetén támaszkodjon meg).
- Kezdjen el helyben járni.
- Ha stabilnak érzi a testhelyzetét menetelés közben lengesse egyik, vagy mindkét karját is.
- Folytassa a gyakorlatot 1-2 percen át.



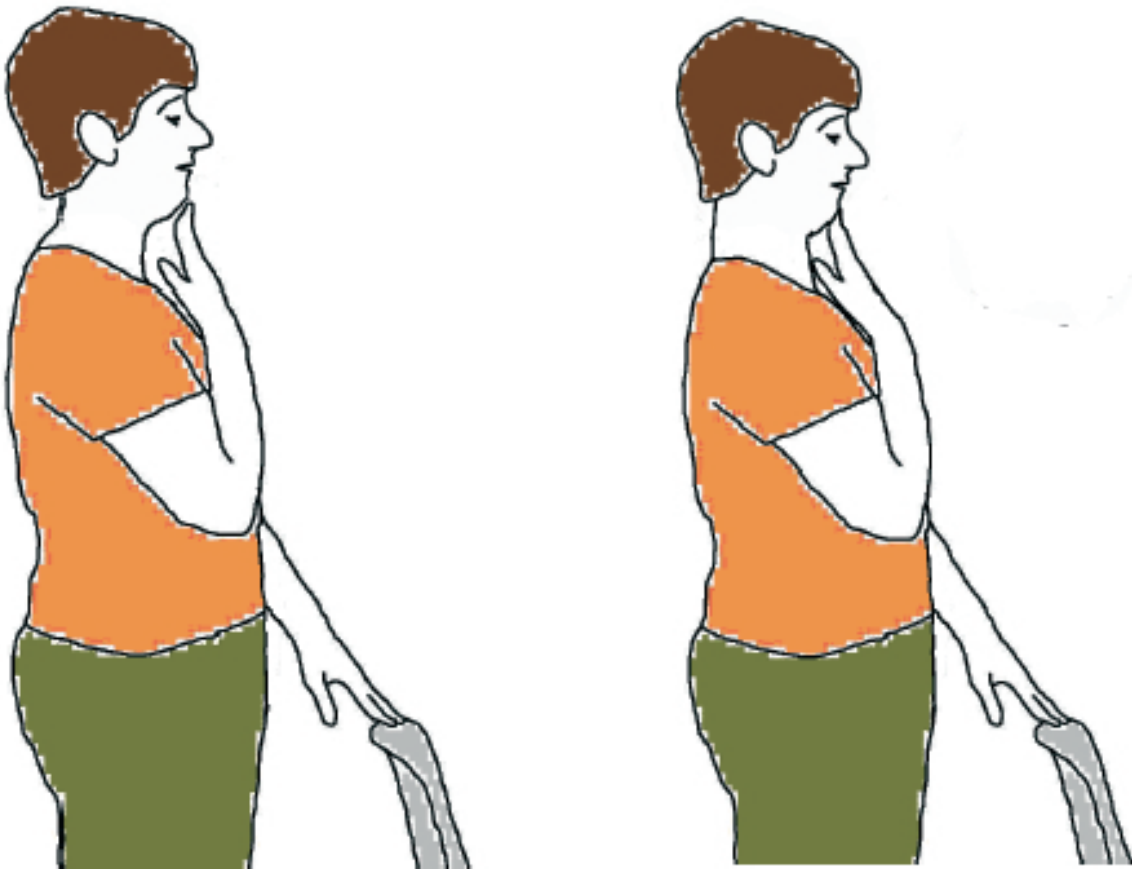
Fejfordítás

- Húzza ki magát, álljon csípőszélességű terpeszbe. Karját lazán lógassa maga mellett, vagy markolja meg a széket.
- Fordítsa a fejt lassan balra, majd lassan jobbra.
- Ügyeljen arra, hogy a vállai ne mozduljanak el, csak a fejét fordítsa.
- Ismételje 5-ször.



Nyaktorna

- Húzza ki magát, álljon csípőszélességű terpeszbe. Karját lazán lógassa maga mellett, vagy markolja meg a széket.
- Két ujját helyezze az állára. Kímletesen nyomja lefelé az állát, míg nem a hátsó nyakizmai megfeszülnek.
- Ismétlje 5-ször.



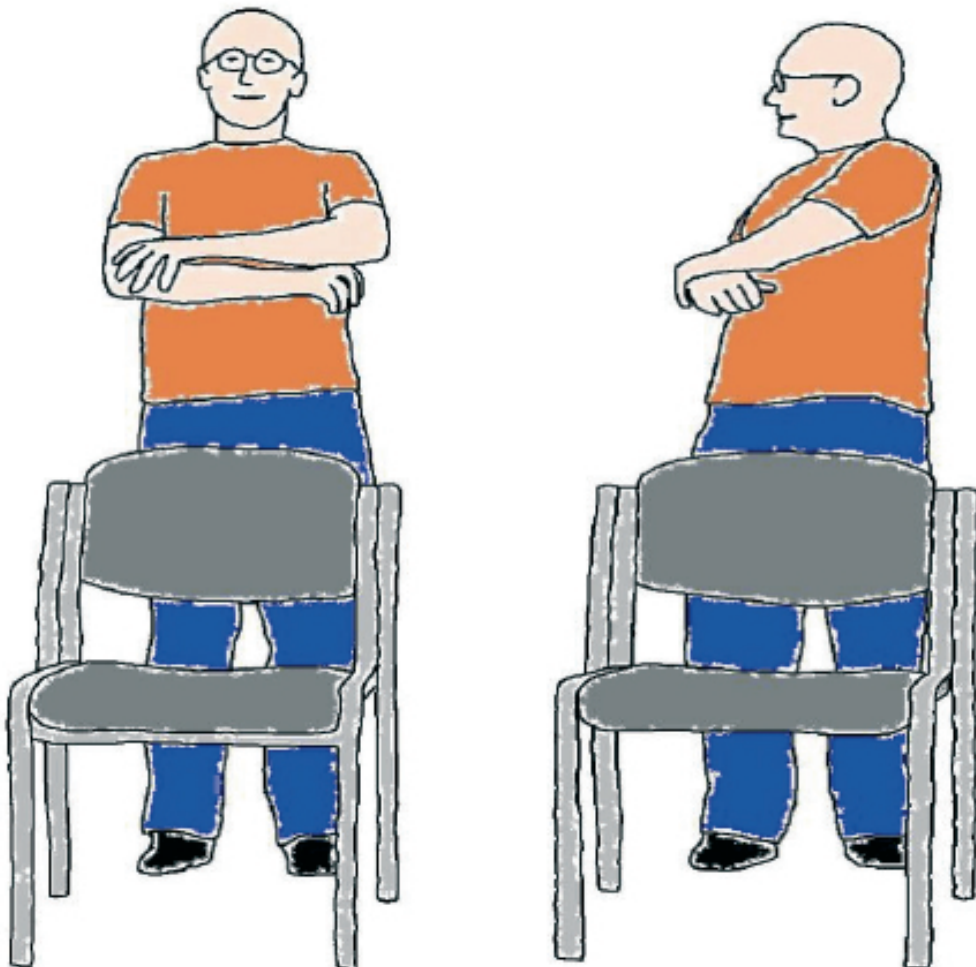
A hátizomzat nyújtása

- Húzza ki magát, álljon csípőszélességű terpeszbe.
- Helyezze a kezeit az ülepére.
- Óvatosan hajoljon hátra.
- Ne nézzen fel a mennyezetre és ne nyújtsa ki teljesen a térdét.
- Ismétlje 5-ször.



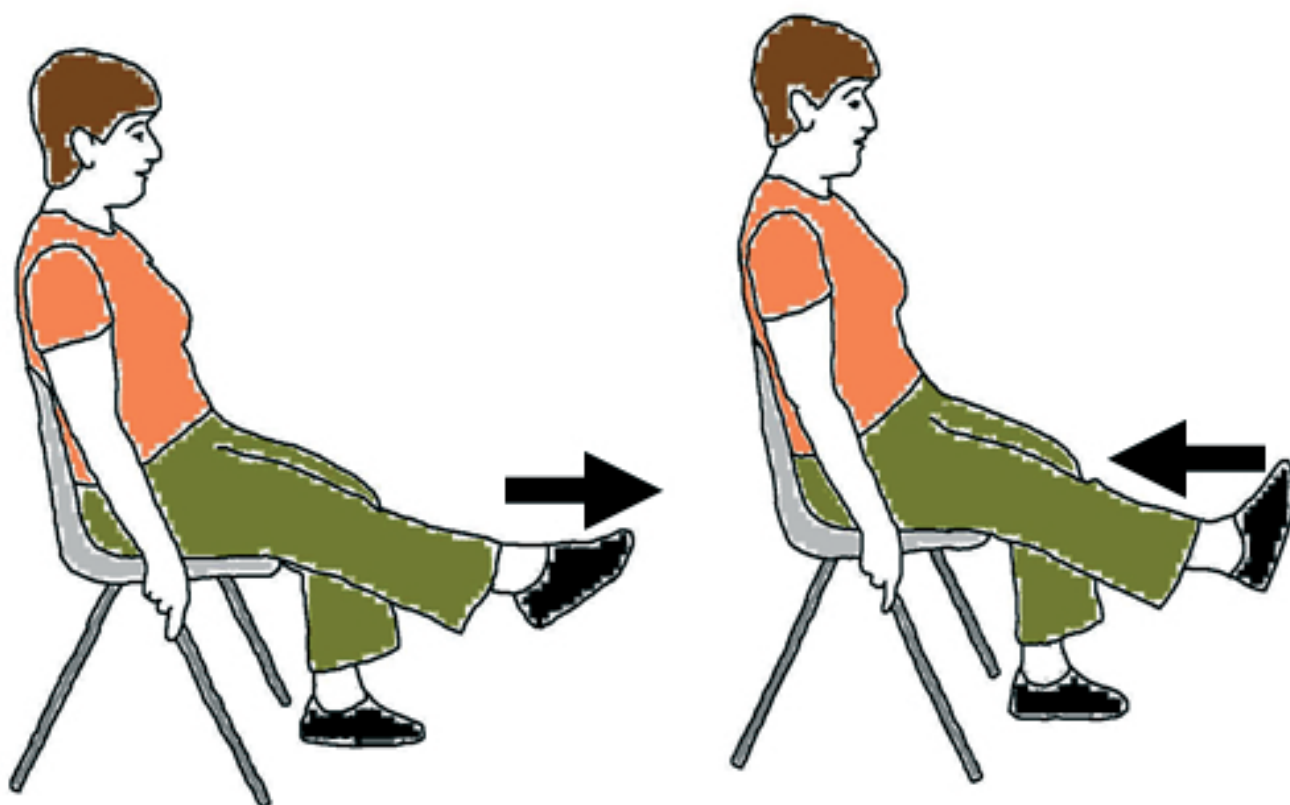
Törzsfordítás

- Húzza ki magát, álljon csípőszélességű terpeszbe.
- Fonja össze a karjait a mellkasán, vagy tegye az egyik kezét a széktámlára.
- Nyújtózkodjék a törzsével felfelé, majd lassan fordítsa el a fejét és a vállát jobbra.
- Ügyeljen arra, hogy csak a felsőtestét fordítsa oldalra, a csípőjét ne.
- Térjen vissza alapállásba és ismételje meg a gyakorlatot a másik irányba.
- smételje a gyakorlatot ötször.



A boka lazítása

- Ülő helyzetben támaszkodjon a hátával a szék támlájának.
- Nyújtsa ki az egyik lábát, hogy a sarka a levegőben legyen.
- Tartsa a végtagját ebben a helyzetben. Ügyeljen, hogy a lábujjai felfelé nézzenek, majd feszítse őket hátra.
- Ismételje ezt 5-ször, majd végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.
- Ha túlságosan erősnek érzi az izomzat megnyúlását a térde alatt, akkor engedje lejjebb a lábfejét, közelebb a padlóhoz.



Erősítő gyakorlatok

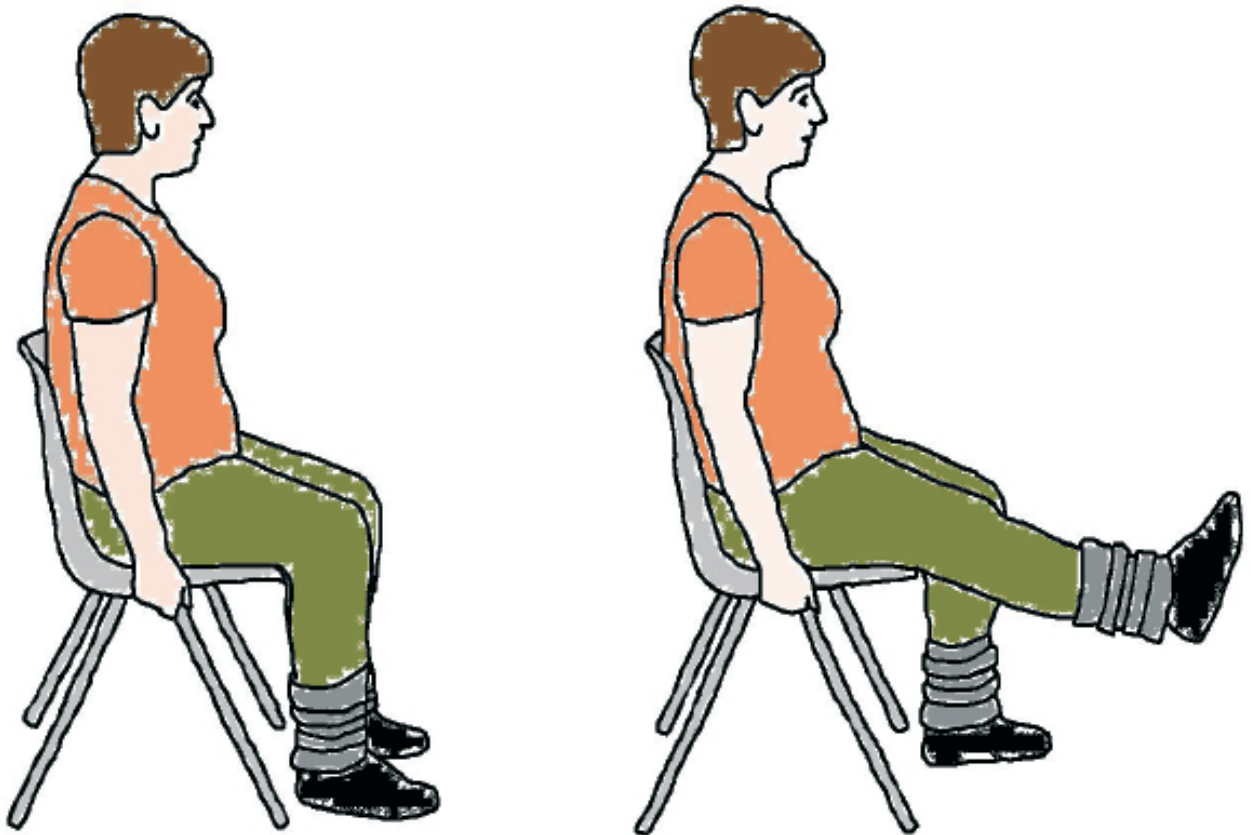
Ezek célja elősegíteni a csontok egészségét és növelni az izomzat erejét.

Végezze el **mindet**.

Most tegye fel a bokasúlyzókat.

Az elülső combizmok erősítése

- Ülő helyzetben támaszkodjon a hátával a széktámlának, lábfeje legyen függőleges irányban a térde alatt.
- Csúsztassa előre a padlón az egyik lábfejét, majd lassan emelje fel és nyújtsa (de ne teljesen) a térdét.
- Lassan engedje vissza a lábfejét a padlóra.
- Ismétlje __ -szor, majd végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.
- Igyekezék úgy ütemezni a végrehajtást, hogy sarokemelés közben háromig, a lábfej leengedése közben ötig legyen ideje számolni.



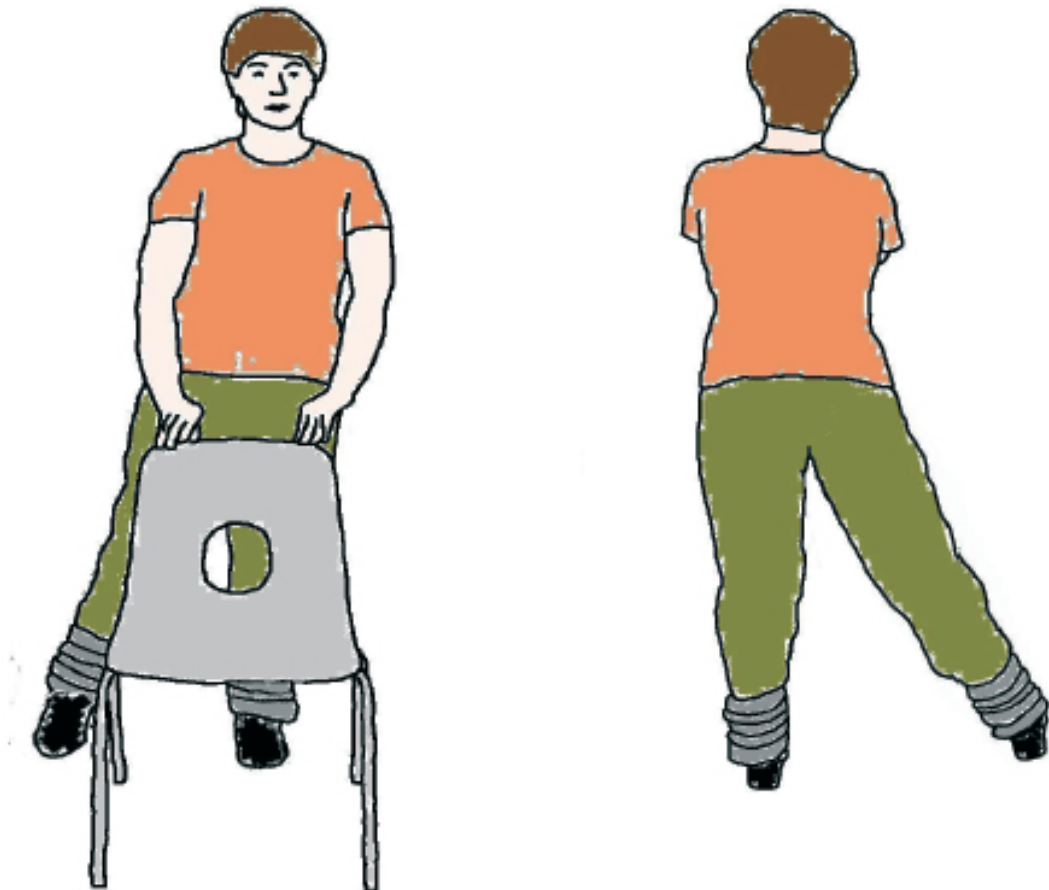
A hátsó combizmok erősítése

- Álljon egyenesen, közel a székhez és támaszkodjon rá.
- Lábai legyenek csípőszélességben, a térdéi kissé behajlítva.
- Csúsztassa a lábfejét a padlón hátrafelé, majd lassan emelje hátra és fel, az ülepe felé.
- Tartsa a térdéit szorosan összezárva.
- Lassan engedje vissza a lábfejét a padlóra.
- Álljon mindkét lábára és pihenjen egy keveset.
- Ismétlje ___ -szor, majd végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.
- Igyekezék úgy ütemezni a végrehajtást, hogy sarokemelés közben háromig, a lábfej leengedése közben ötig legyen ideje számolni.



Az oldalsó csípőizmok erősítése

- Álljon egyenesen, csípőszélességű terpeszben, a széktámlára támaszkodva.
- Lassan emelje fel a lábát oldalra, ügyelve, hogy a lábujjai előre nézzenek.
- Ne döntse a törzsét oldalra.
- Lassan engedje le a lábát.
- Álljon mindkét lábára és pihenjen egy keveset.
- Ismételje ___-szor, majd végezze el gyakorlatot a másik lábával.
- Igyekezzen úgy ütemezni a végrehajtást, hogy sarokemelés közben háromig, a lábfej leengedése közben ötig legyen ideje számolni.



Fontos!

Most vegye le a bokasúlyzókat.

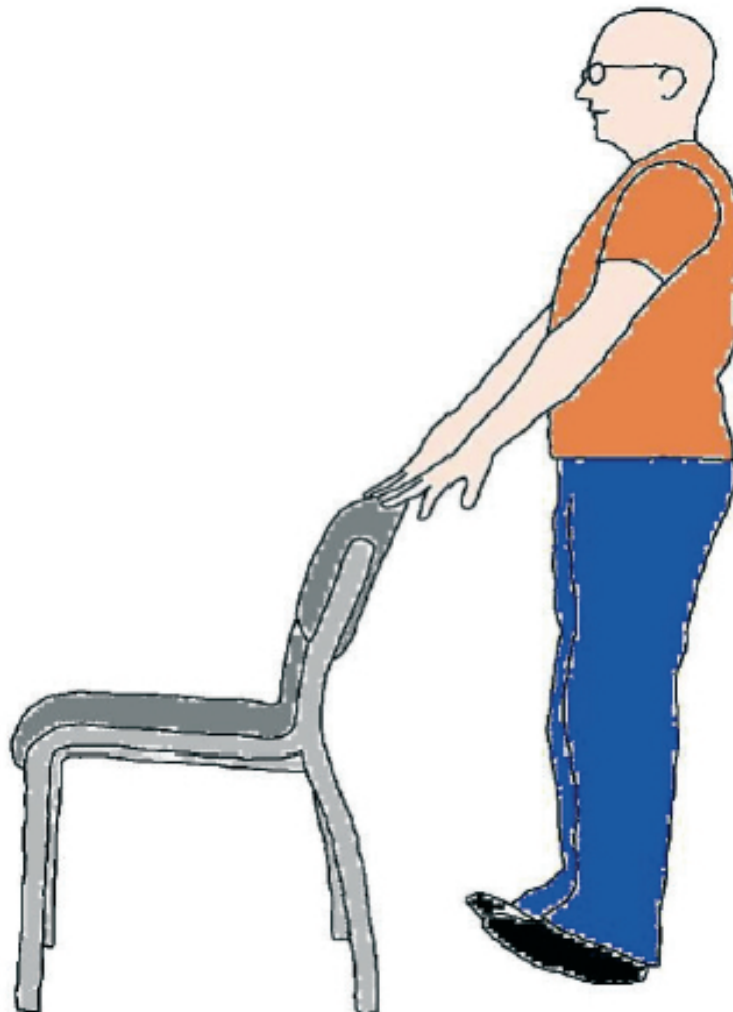
Sarokemelések

- Álljon egyenesen, a lábai legyenek csípőszélességű terpeszben.
- A testsúlyát az öregujjakra áthelyezve lassan húzza fel a sarkait.
- Ne nyújtsa ki teljesen a térdét.
- Lassan engedje le a sarkait.
- Ismétlje 10-20-szor.
- Igyekezék úgy ütemezni a végrehajtást, hogy sarokemelés közben háromig, a lábfej leengedése közben ötig legyen ideje számolni.



Sarokállás

- Álljon egyenesen, a lábai legyenek csípőszélességű erpeszben, támaszkodjon a széktámlára.
- Lassan feszítse hátra a lábfejét, de a térde maradjon laza.
- Ne tolja hátra az ülepét.
- Lassan engedje le a lábfejét a padlóra.
- Ismétlje a gyakorlatot 10-20-szor.
- Igyekezzen úgy ütemezni a végrehajtást, hogy sarokra állás közben háromig, a lábfej leengedése közben ötig legyen ideje számolni.



Egyensúlyozó gyakorlatok

**Ezek célja az Ön egyensúlyának és testtartása stabilitásának javítása,
az elesések megelőzése.**

Végezze el mindet.

Térdhajlítás támasztékkal

- Álljon csípőszélességű terpeszbe, a lábujjai előre nézzenek.
- Támaszkodjon a széktámlára.
- Hajlítsa be a térdét és tolja hátra az ülepét, mintha le akarna ülni.
- Ügyeljen arra, hogy a sarka ne emelkedjen el a padlóról.
- Ügyeljen arra, hogy a térdei ne forduljanak befelé.
- Álljon vissza alapállásba.
- Ismétlje a gyakorlatot _____ -szor.



Térdhajlítás támaszték nélkül

- Álljon csípőszélességű terpeszbe, a lábujjai előre nézzenek.
- Hajlítsa a térdét és tolja hátra az ülepét, mintha le akarna ülni.
- Ügyeljen arra, hogy a sarka ne emelkedjen el a padlóról.
- Ügyeljen arra, hogy a térdei ne forduljanak befelé.
- Álljon vissza alapállásba.
- Ismétlje a gyakorlatot _____ -szor.



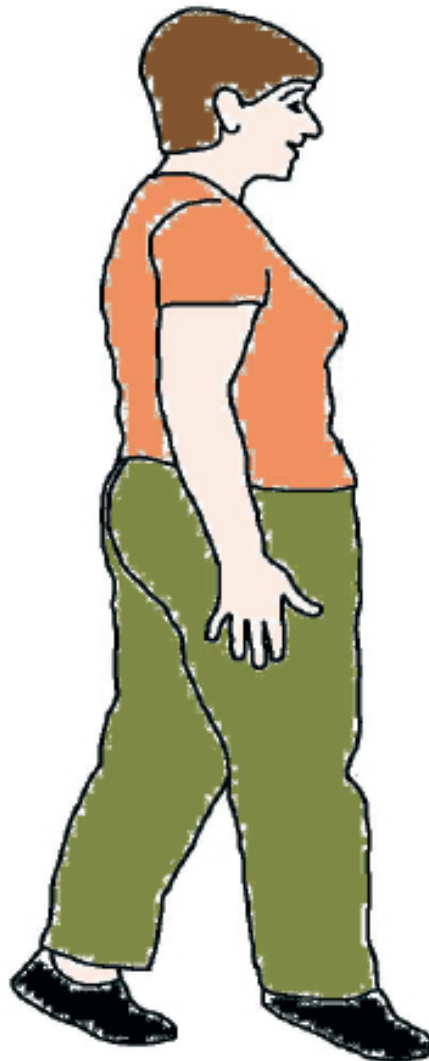
Lábujjhegyen járás támasztékkal

- Álljon oldalvást a szék mellé, csípőszélességű terpeszben.
- Emelje meg a sarkát, a testsúlyát terhelje át az öregujjakra.
- Tegyen meg 10 lépést előre, lábujjhegyen.
- Álljon vissza alapállásba, mielőtt leengedné a sarkát a padlóra.
- Forduljon meg (a szék felé), majd ismételje meg a lábujjhegyen járást a másik irányban.
- Haladjon lassan és egyenletesen.



Lábujjhegyen járás támaszték nélkül

- Álljon csípőszélességű terpeszbe.
- Húzza fel a sarkát, a testsúlyát terhelje át az öregujjakra.
- Tegyen meg 10 lépést előre, lábujjhegyen.
- Álljon vissza alapállásba, mielőtt leengedné a sarkát a padlóra.
- Forduljon meg, majd ismételje a lábujjhegyen járást a másik irányban.
- Haladjon lassan és egyenletesen.



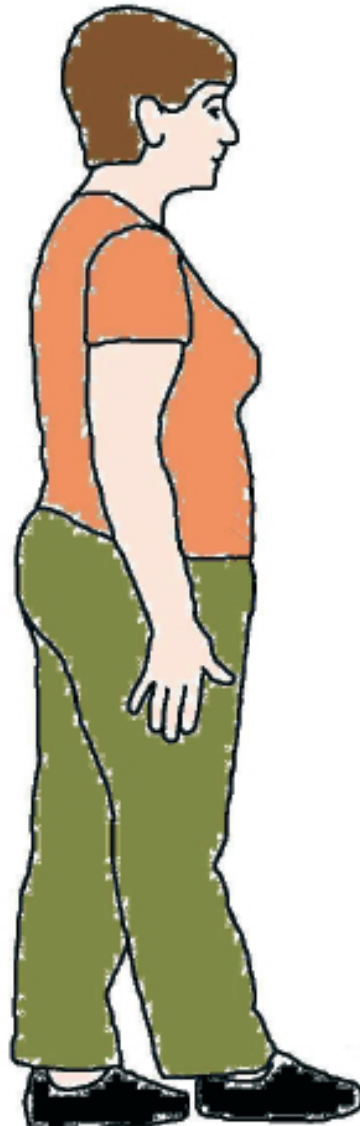
Zsinórállás támasztékkal

- Álljon egyenesen, oldalvást a támasztékul szolgáló szék mellé.
- Helyezze az egyik lábfejét közvetlenül a másik elé úgy, hogy egyvonalban legyenek.
- Nézzon előre, és egyensúlyozzon 10 másodpercig.
- Álljon vissza csípőszélességű terpeszbe, majd helyezze a másik lábfejét előre, és egyensúlyozzon további 10 másodpercig.



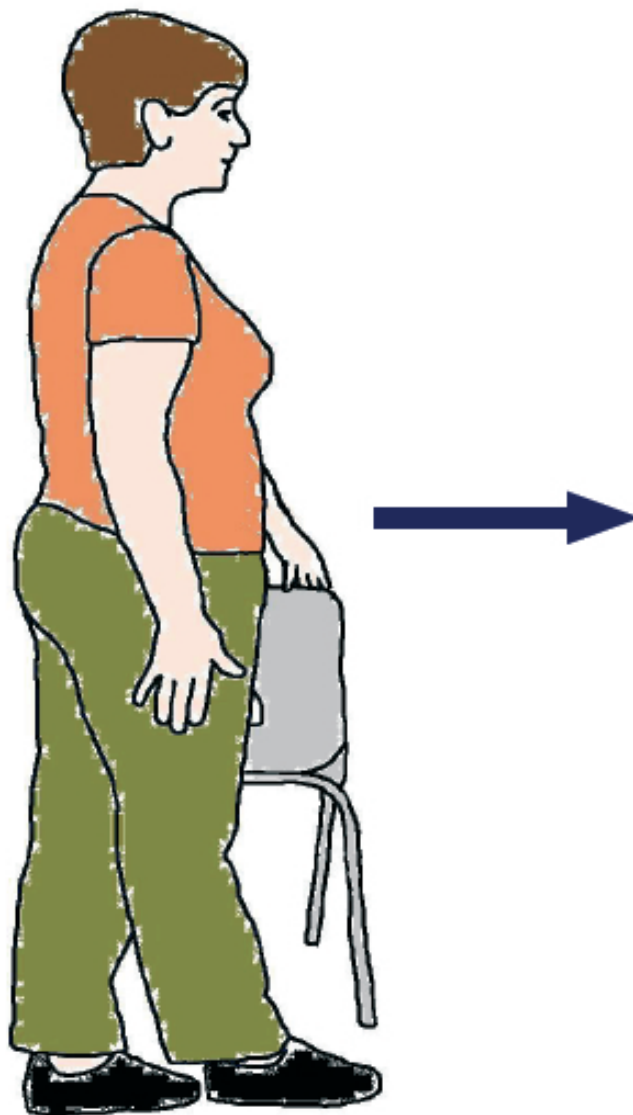
Zsinórállás támaszték

- Álljon egyenesen.
- Helyezze az egyik lábfejét közvetlenül a másik elé úgy, hogy egyvonalban legyenek.
- Nézzen előre, és egyensúlyozzon 10 másodpercig.
- Álljon vissza csípőszélességű terpeszbe, majd helyezze a másik lábfejét előre, és egyensúlyozzon további 10 másodpercig.



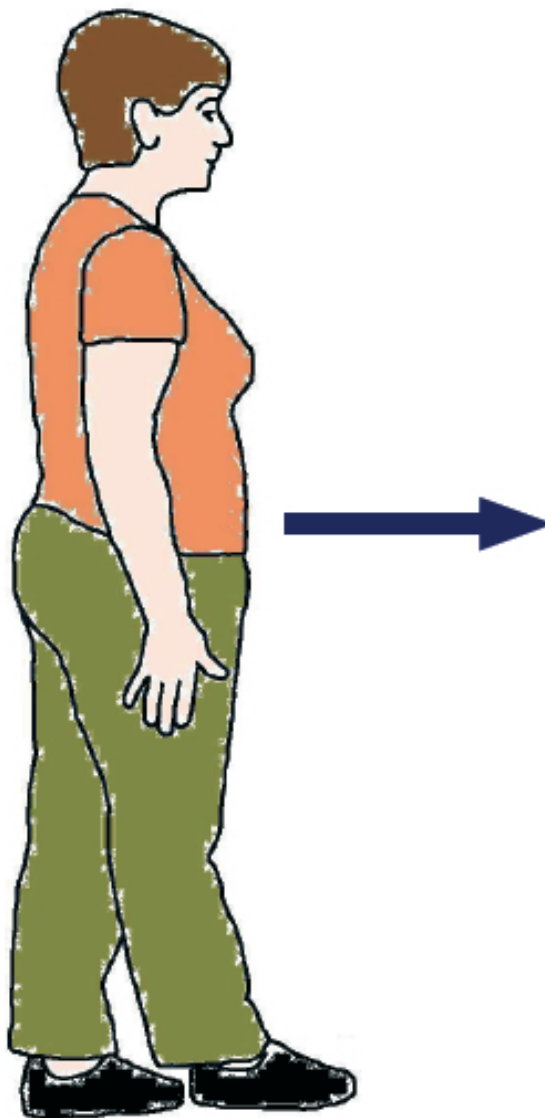
Zsinórjárás támasztékkal

- Álljon egyenesen, oldalvást a támasztékul szolgáló szék mellé.
- Tegyen meg 10 lépést előre úgy, hogy az egyik lábfejét közvetlenül, a másik elé helyezi, azzal egyvonalban. Előre nézzen és próbáljon egyenletesen haladni.
- A megforduláskor lábfejei csípőszélességben legyenek.
- Tegye meg a 10 lépést az ellenkező irányban is.



Zsinórjárás támaszték nélkül

- Álljon egyenesen.
- Tegyen meg 10 lépést előre úgy, hogy az egyik lábfejét közvetlenül, a másik elé helyezi, azzal egyvonalban. Előre nézzen és próbáljon egyenletesen haladni.
- A megforduláskor a lábfejei csípőszélességben legyenek.
- Tegye meg a 10 lépést az ellenkező irányban is.



Egy lábon állás támasztékkal

- Álljon szorosan a szék mellé, és támaszkodjon rá.
- Egyensúlyozzon az egyik lábán állva, a támasztó térde maradjon kissé behajlítva. Húzza ki magát.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10 másodpercig.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



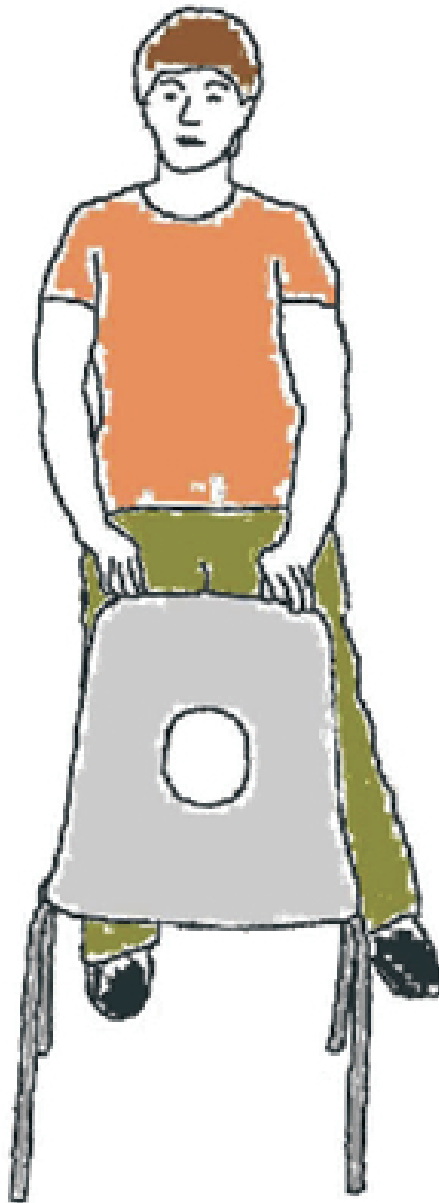
Egy lábon állás támaszték nélkül

- Álljon egyenesen.
- Egyensúlyozzon az egyik lábán állva , a támasztó térde maradjon kissé behajlítva. Húzza ki magát.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10 másodpercig.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.



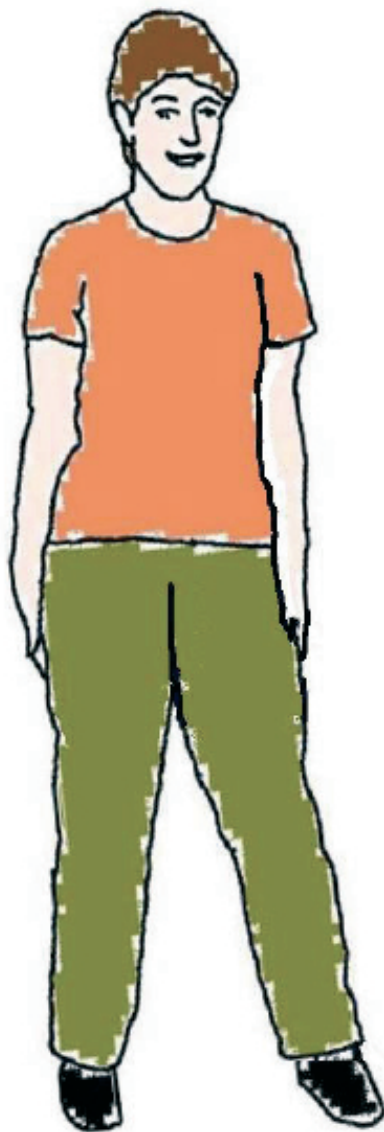
Oldalirányú járás támasztékkal

- Álljon egyenesen, szemben a támasztékul szolgáló székkal.
- Tegyen meg 10 lépést oldalirányban, a csípője előre nézzen és a térde maradjon kissé behajlítva.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik irányban.



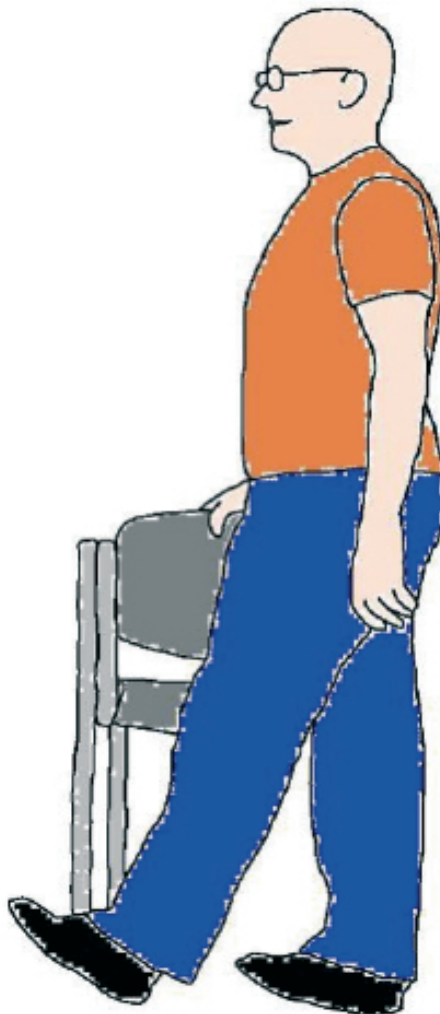
Oldalirányú járás támaszték nélkül

- Álljon egyenesen.
- Tegyen meg 10 lépést oldalirányban, a csípője előre nézzen és a térde maradjon kissé behajlítva.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a másik irányban.



Sarkon járás támasztékkal

- Álljon oldalvást a támasztékul szolgáló tárgy mellé.
- Feszítse hátra a lábujjait, a térde maradjon kissé behajlítva. Ne tolja hátra az ülepét.
- Tegyen meg 10 lépést a sarkain járva.
- Haladjon egyenletesen és lassan.
- Állandóan előre nézzen.
- Zárja össze a lábait, mielőtt a lábujjait visszaengedné a padlóra.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a másik irányban.



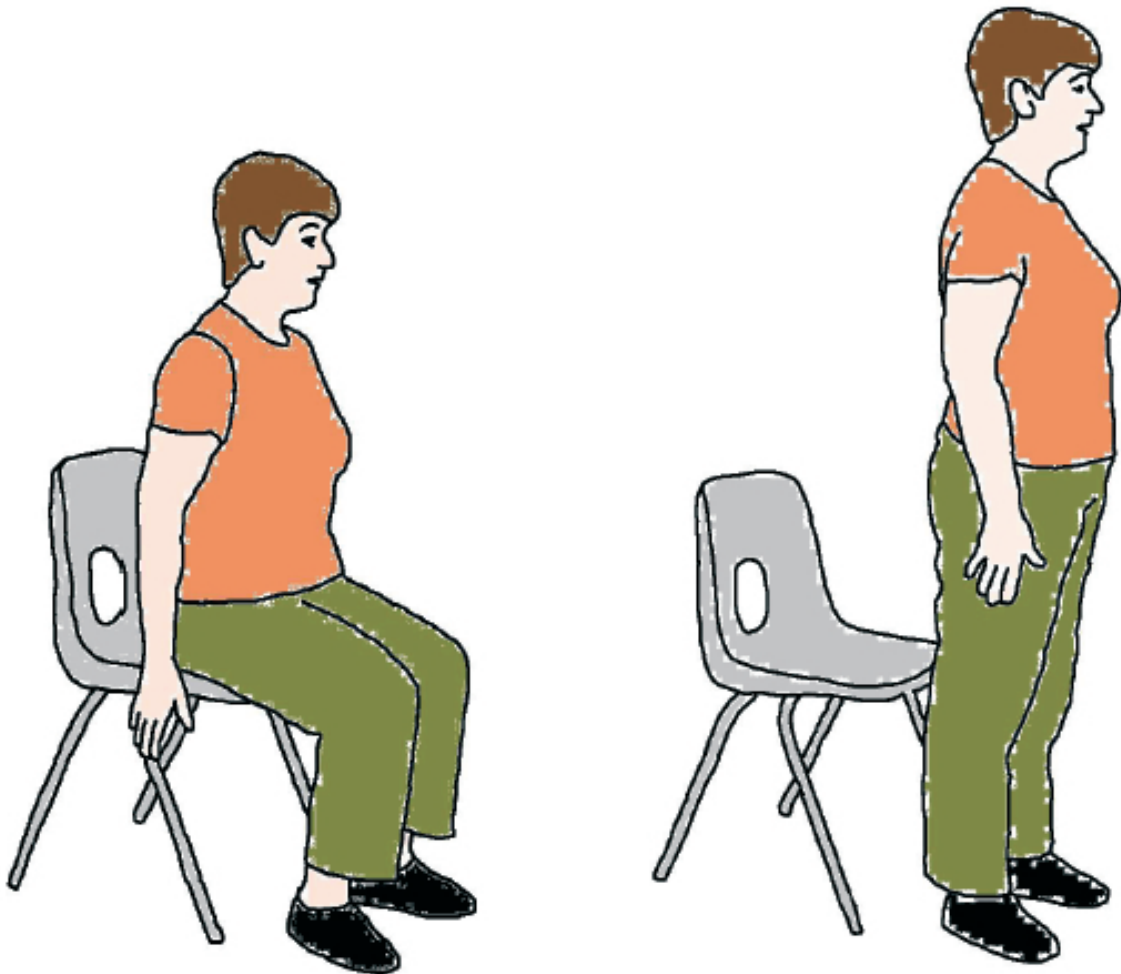
Sarkon járás támaszték nélkül

- Álljon egyenesen.
- Feszítse hátra a lábujjait, a térde maradjon kissé behajlítva. Ne tolja hátra az ülepét.
- Tegyen meg 10 lépést a sarkain járva.
- Haladjon egyenletesen és lassan.
- Állandóan előre nézzen.
- Zárja össze a lábait, mielőtt a lábujjait visszaengedné a padlóra.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik irányban.



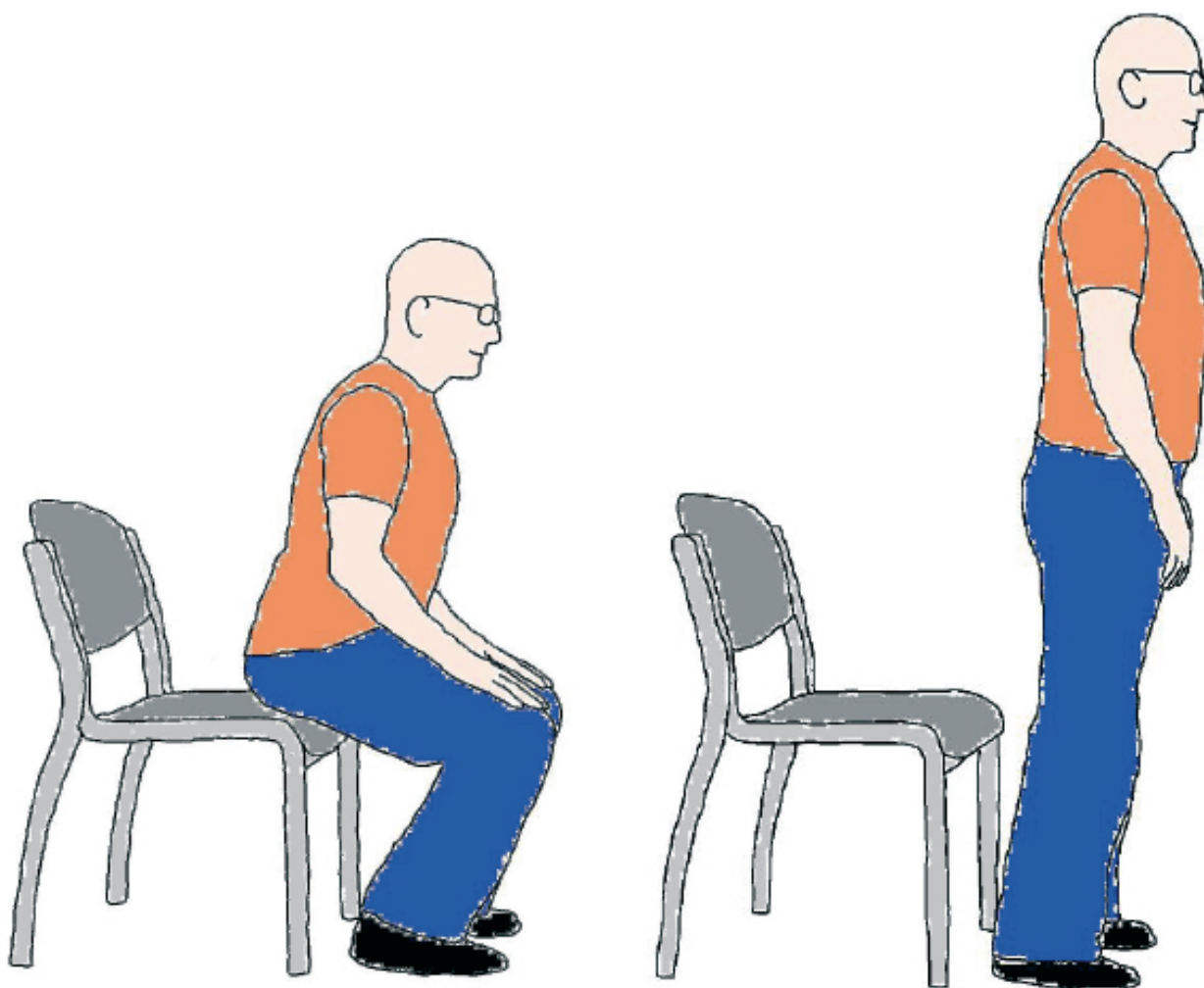
Leülés-felállás kéztámasszal

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére.
- Húzza kissé hátra a lábait.
- Kissé hajoljon előre.
- Álljon fel (a kezével támaszkodjon a székre, ha szükséges)
- Lépjen hátra, mígnem a lábai a székbe ütköznek.
- Lassan ereszkedjen vissza a székre, szükség esetén fogja meg a kezével és támaszkodjon rá
- Ismétlje a gyakorlatot ____ -szor.



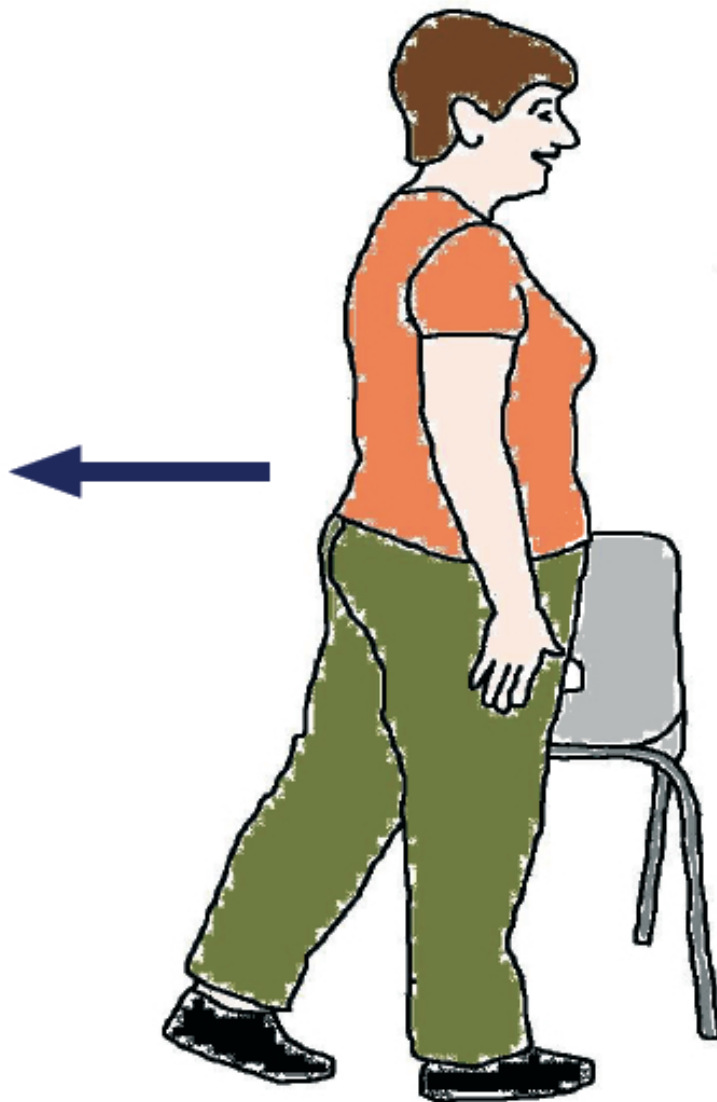
Leülés-felállás kéztámasz nélkül

- Üljön egyenes derékkal a szék elülső szélére. A kezét tegye a combjára, vagy fonja össze a karjait a mellkasán.
- Húzza kissé hátra a lábait.
- Kissé hajoljon előre.
- Álljon fel.
- Lépjen hátra, mígnem a lábai a székbe ütköznek, ekkor erezkedjen vissza a székre.
- Ismételje _____ -szor



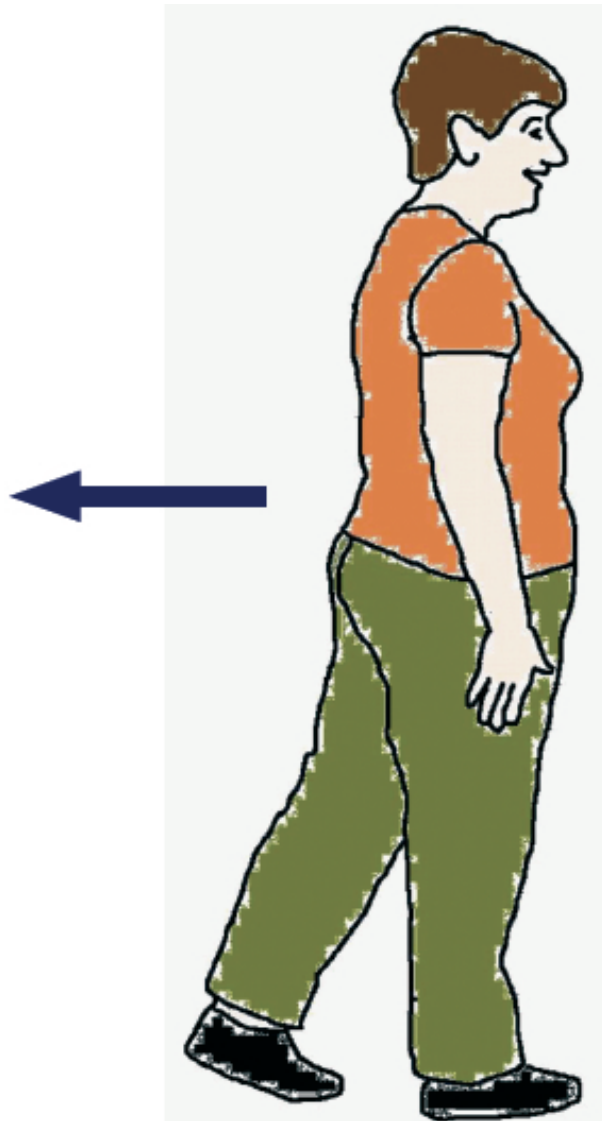
Járás hátrafelé, támasztékkal

- Álljon oldalvást a támasztékul szolgáló tárgy mellé.
- Tegyen meg hátrafelé 10 lépést.
- Tartsa egyenesen a hátát és a gyakorlat közben mindvégig előre nézzen.
- A lábfejen az ujjaktól a sarok felé átgördülve haladjon.
- Tartsón egyenletes, lassú tempót.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik irányban.



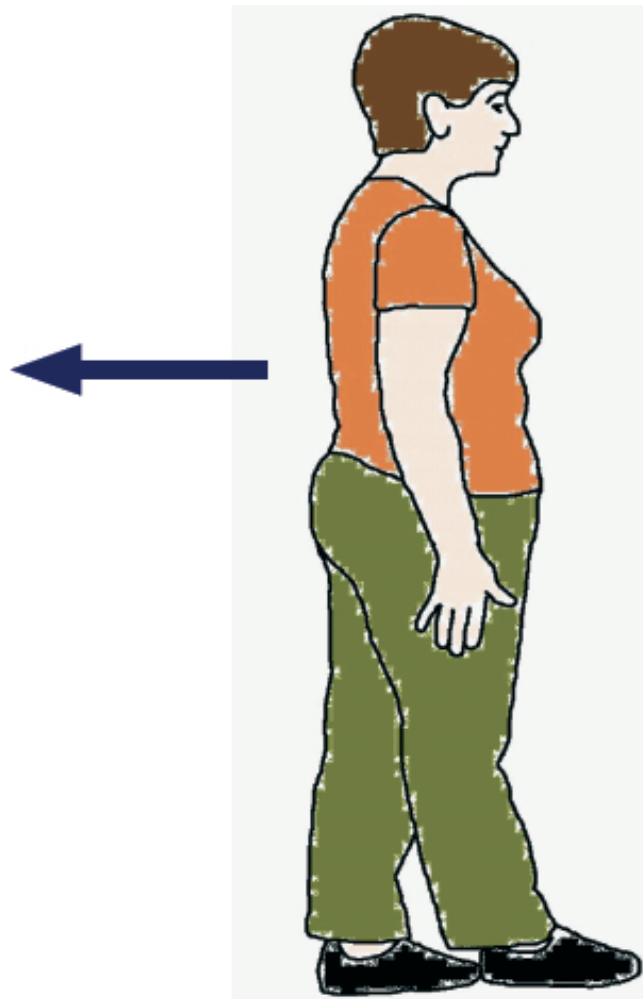
Járás hátrafelé, támaszték nélkül

- Álljon egyenesen.
- Tegyen meg hátrafelé 10 lépést.
- Ügyeljen az egyenes testtartásra, a gyakorlat közben mindvégig előre nézzen.
- A lábfejen az ujjaktól a sarok felé átgördülve haladjon.
- Tartsón egyenletes, lassú tempót.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a másik irányban.



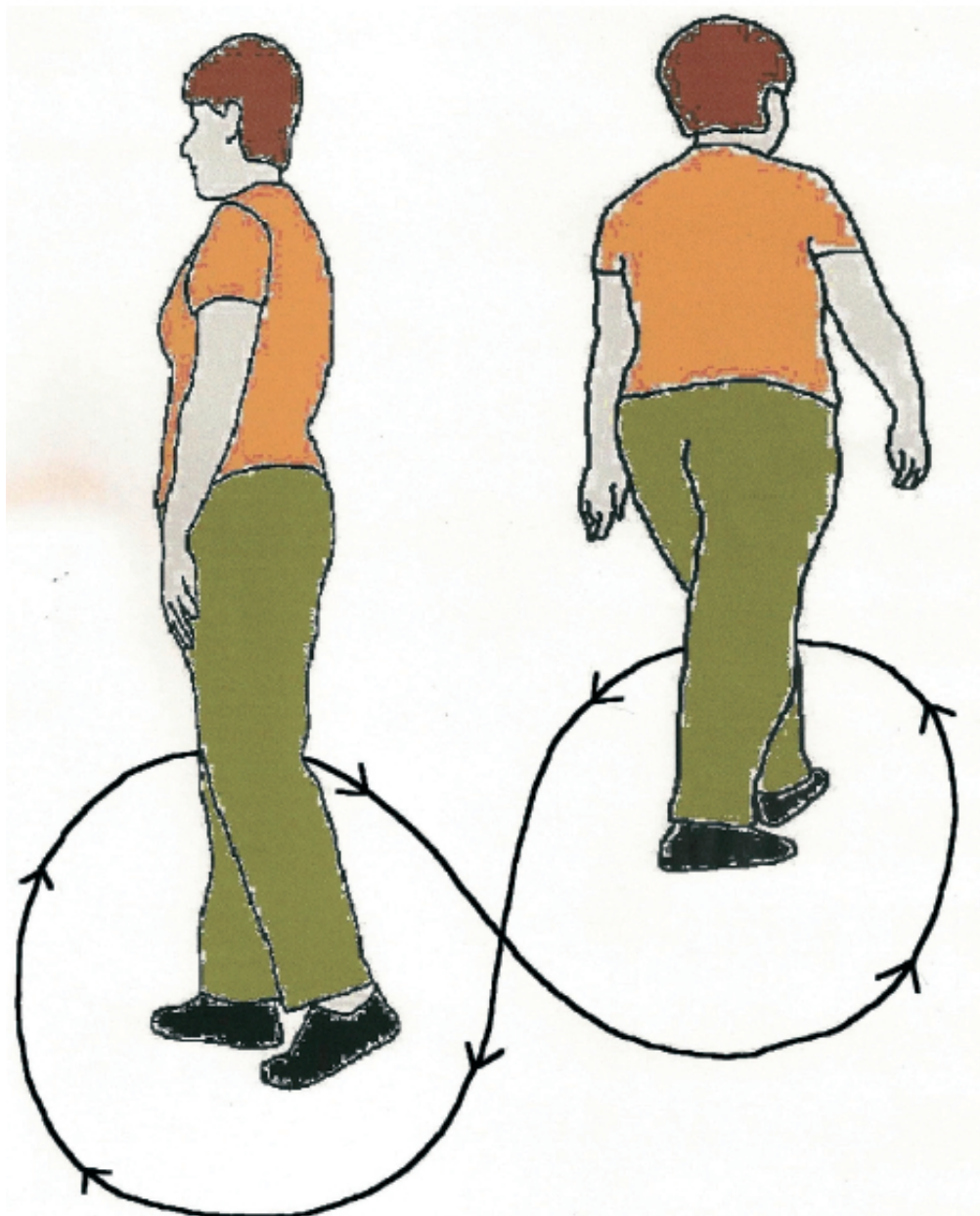
Zsinórjárás hátrafelé

- Álljon egyenesen.
 - Nézzon egyenesen előre.
 - Helyezze egyik lábfejét közvetlenül a másik mögé úgy, hogy egy vonalban legyenek és a hátul lévő lábfeje nagyujja hozzáérjen az elől lévő lábfeje sarkához.
 - Tegyen meg így 10 lépést hátrafelé.
 - Igyekezzen megtorpanás nélkül, folyamatosan haladni, lábfején az öregujjtól a sarok felé átgördülve.
 - A megforduláskor a lábfejei csípőszélességben legyenek.
- Tegye meg a 10 lépést visszafelé is..



Járás és fordulás

- Járjon be 8-as alakú pályát a szokásos tempójában (akár két szék körül, ha így könnyebb Önnek).
- Próbáljon egyenes testtartással járni.
- Ezt a gyakorlatot csak kétszer ismétlje.



Lépcsőn járás

- Fogja a lépcsőkorrlátot, ha így szokta meg, azonban ne segítse túlzottan a felfelé haladást a karja erejével.
- Mindig az erősebb lábával lépjen fel a következő lépcsőfokra.
- A lábfejét teljes egészében helyezze a lépcsőfokra.
- Pillantson le (ne hajoljon előre derékból) és ellenőrizze a lábfeje helyzetét.
- A lépcső tetetjén pihenjen meg, majd tegye meg az utat lefelé is. Mindig a gyengébb lábával lépjen le a következő lépcsőfokra.
- Ismételje _____-szor.



A foglalkozás befejezése

Végezze el a következő nyújtózó gyakorlatokat:

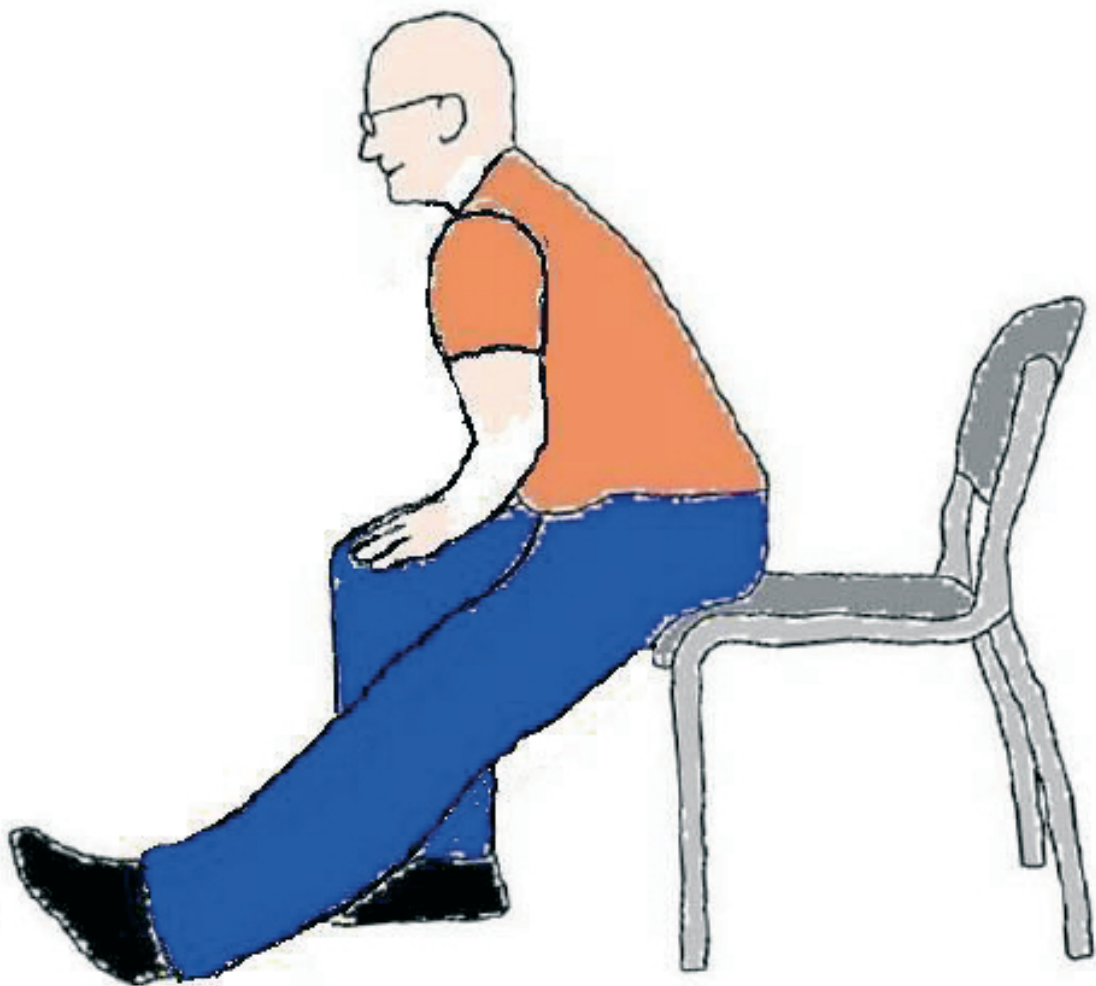
A lábszárizmok nyújtása

- Csússzon előre a széken és kapaszkodjon meg.
- Hajlítsa be 90° -ban az egyik térdét.
- Nyújtsa ki a másik lábát, a sarkával támaszkodjon meg a padlón.
- Feszítse hátra a lábujjait, amíg a vádli izmainak megnyúlása érezhetővé válik.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig, ügyelve arra, hogy a térde ne legyen nyújtott helyzetben.
- Lazítson, majd ismétlje meg a gyakorlatot a másik oldalon.



A hátsó combizmok nyújtása

- Csússzon előre, egészen a szék elülső szélére.
- Nyújtsa ki az egyik lábát, a sarkát támassza a padlóra.
- Helyezze mindkét kezét a másik combjára, majd húzza ki magát, amennyire csak tudja és üljön egyenes derékkal.
- Hajoljon előre (a hátát tartsa egyenesen tartva), amíg a combjában hátul lévő izmok megnyúlása érezhetővé válik.
- Maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig.
- Ismételje meg a gyakorlatot a másik alsó végtagján is.



Séta

Igyekezzenek hetente kétszer 30 percet sétálni.

A legjobb 5-10 perces sétákkal kezdeni. A séta időtartamát fokozatosan kell növelni, amíg a folyamatos járással eltöltött idő eléri a 30 percet.

Ha lehetséges, próbáljon olyan tempót tartani, amitől kissé kimelegszik és szaporábbá válik a légzése. A terhelés akkor megfelelő, ha séta közben is képes marad a beszédre. Ha úgy érzi, hogy túlságosan kevés ehhez a levegő, akkor túl gyorsan halad, valamelyest lassítania kell.

Viseljen laza, kényelmes öltözetet és lapos sarkú, a lábát szilárdan tartó cipőt.



Egészségére!

Egészségére! A mai edzés véget ért.

Ezeket a gyakorlatokat célszerű hetente háromszor elvégezni.

Az egyensúly javulása

Amikor már rendszeresen és magabiztosan végzi az egyensúlyozást fejlesztő gyakorlatokat FOKOZATOSAN törekedjék arra, hogy egyre kevesebbszer használja a kezét támaszkodásra, vagy kapaszkodásra. Ennek érdekében először csak a keze kisujját, majd a gyűrűsujját, majd a középső ujját ne vegye igénybe a kapaszkodáshoz, vagy támaszkodáshoz, így végül már csak a mutató- és a hüvelykujja marad. Ügyeljen arra, hogy csakis akkor kezdje el fokozatosan mellőzni a kapaszkodást/támaszkodást a kezével, ha már biztos az egyensúlya.

Köszönetnyilvánítás

A szerzők ezúton szeretnék megköszönni a következő tartalmak rendelkezésükre bocsátását:

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Köszönetüket fejezik ki továbbá a következőknek is:

Steve Richardsonnak, a Crashed Inventors vállalat-munkatársának a füzet megtervezéséért.

Prof. John Campbellnek és Dr. Clare Robertsonnak, amiért engedélyezték az OTAGO Exercise Programme felhasználását és amiért folyamatosan együttműködtek az LLT-vel.

Dr. Susie Dinan-Youngnak és Prof. Dawn Skeltonnak a folyamatos szakmai támogatásért.

**A ProFouND(Prevention of Falls Network for Dissemination)
Tematikus Hálózat megbízásából, angol nyelvről fordította:
dr. Kaizer Gábor (MediScript Bt.).**



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014.

Ez a füzet – változtatás nélkül – sokszorosítható!