

OTAGO

SIŁA I RÓWNOWAGA

Program ćwiczeń domowych



laterLife
training.

Tekst: Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and
Population Health, University College London Medical School
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Ilustracje Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Bezpieczeństwo

Upewnij się, że krzesło którego używasz, jest wytrzymałe i stabilne. Noś wygodne ubranie i odpowiednio dobrane obuwie.

Przygotuj miejsce do ćwiczeń i szklankę wody (na później) zanim zaczniesz.

Jeżeli podczas ćwiczeń odczuwasz ból w klatce piersiowej, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, **natychmiast przerwij ćwiczenia** i skontaktuj się z lekarzem (lub wezwij karetkę, jeśli czujesz się bardzo źle, a objawy nie ustępują po zaprzestaniu wykonywania ćwiczeń).

Jeśli podczas ćwiczeń czujesz ból w stawach lub mięśniach, zatrzymaj się, **sprawdź pozycję**, i spróbuj ponownie. Jeżeli ból nie ustępuje, zasięgnij porady Lidera Programu Otago.

Odczuwanie pracy mięśni lub **niewielki ból** następnego dnia po treningu jest normalny i oznacza efektywność wykonywanych ćwiczeń.

Oddychaj normalnie i poczuć radość wykonywanych ćwiczeń.

Wykonuj poniższe ćwiczenia **trzy razy** w tygodniu.

Jeżeli używasz tej broszury nie uczęszczając na nadzorowane sesje ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem, aby sprawdzić, czy program ten jest dla Ciebie odpowiedni.

Rozgrzewka

Zawsze rozpoczynaj od ćwiczeń rozgrzewających, aby przygotować organizm do ćwiczeń głównych.

Jest **6 ćwiczeń** rozgrzewających.

Wykonaj **wszystkie**.

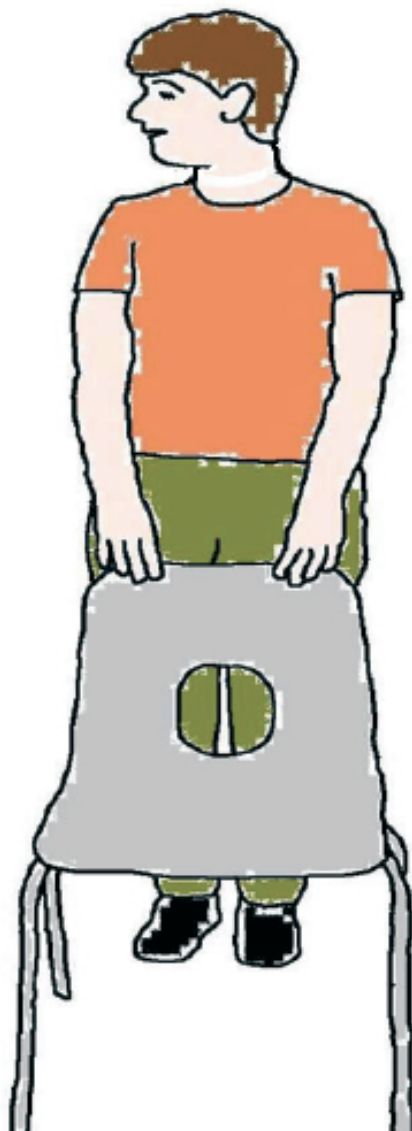
Marsz

- Stanie swobodne (lub z pomocą w razie potrzeby)
- Rozpocznij maszerowanie w miejscu
- Jeśli czujesz się stabilnie, dołącz do marszu naprzemienne ruchy kończyn górnych
- Kontynuuj marsz przez 1 do 2 minut



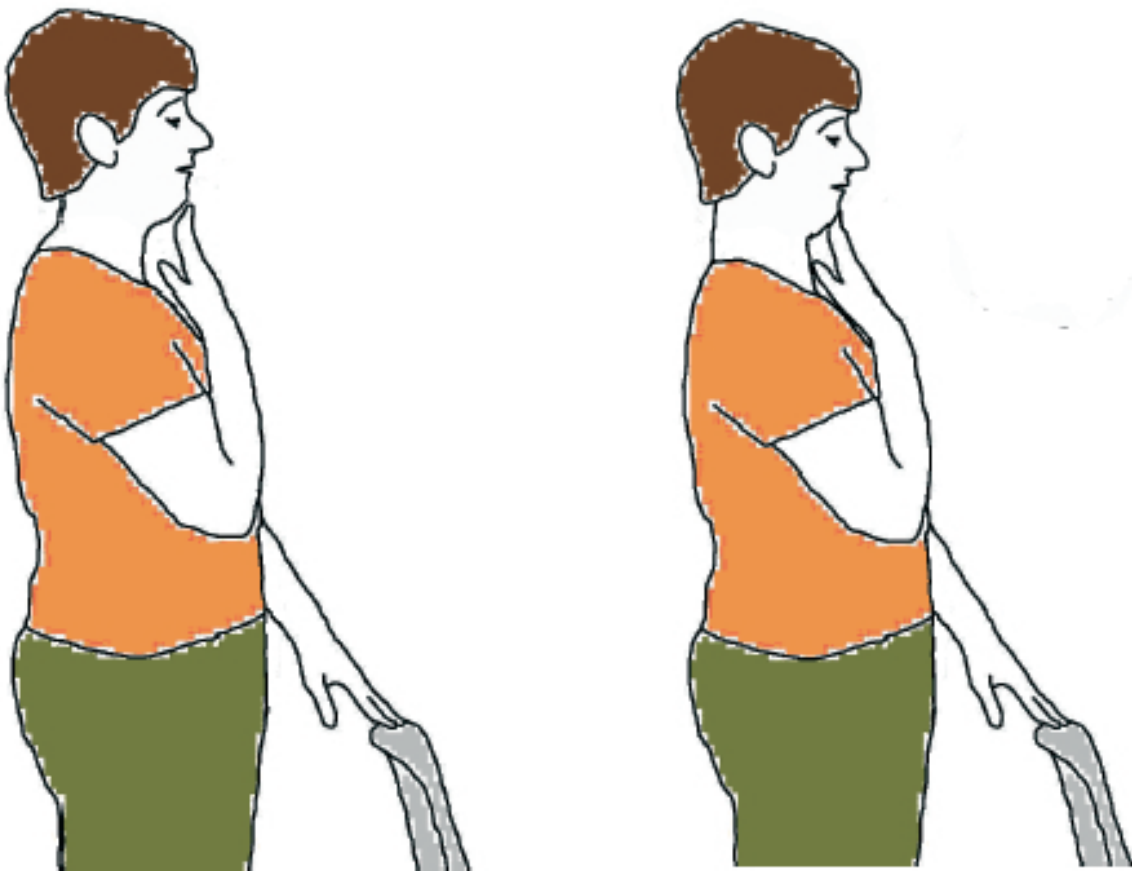
Ruchy głowy

- Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i kończynami górnymi spoczywającymi luźno wzdłuż tułowia lub opartymi o krzesło
- Skręć powoli głowę w lewo, a następnie powoli w prawo
- Upewnij się, że ramiona są nieruchomo podczas wykonywania ruchów głową
- Powtórz ćwiczenie 5 razy



Ruchy szyi

- Stań prosto (stopy oddalone od siebie na szerokość bioder, kończyny górne spoczywają luźno wzdłuż tułowia lub są oparte o krzesło)
- Umieść 2 palce na brodzie, delikatnie spychając ją do tyłu, aż poczujesz napięcie mięśni karku
- Powtórz 5 razy



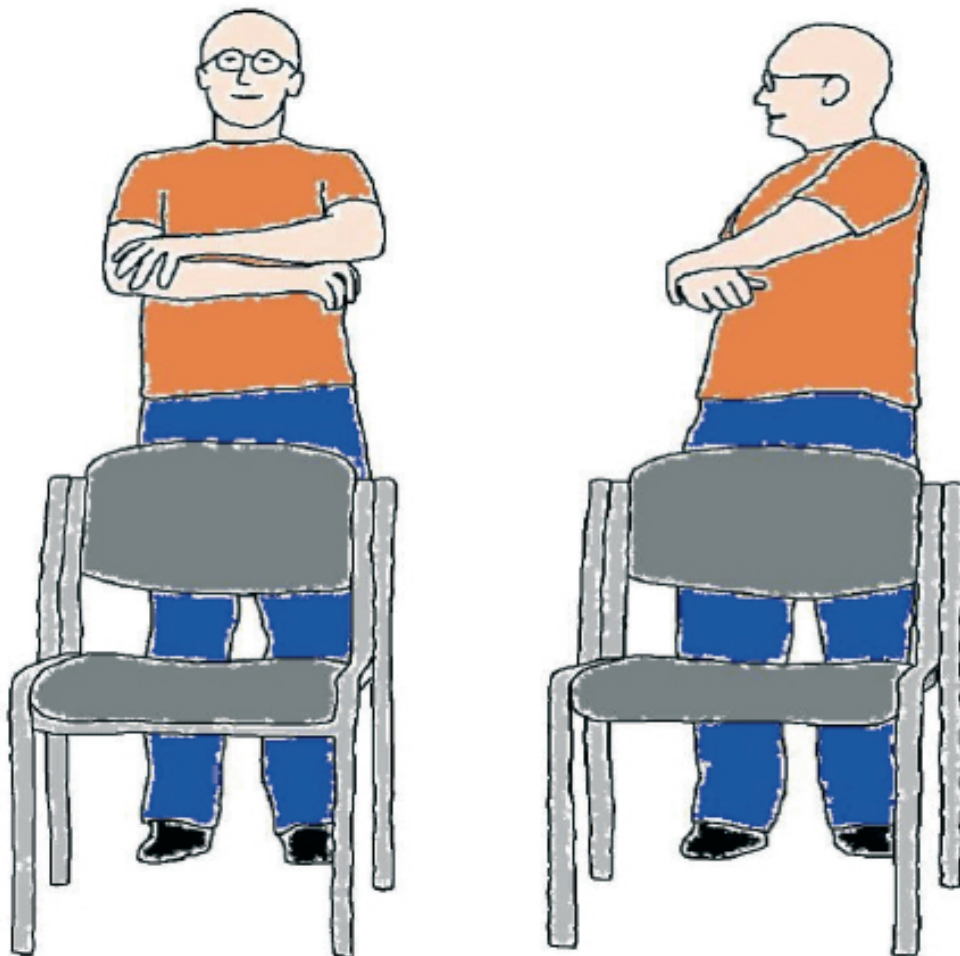
Prostowanie tułowia

- tań prosto w lekkim rozkroku
- Połóż ręce w okolicy pośladków
- Delikatnie odchyl tułów w łuk
- Unikaj patrzenia w sufit oraz blokowania kolan
- Powtórz 5 razy



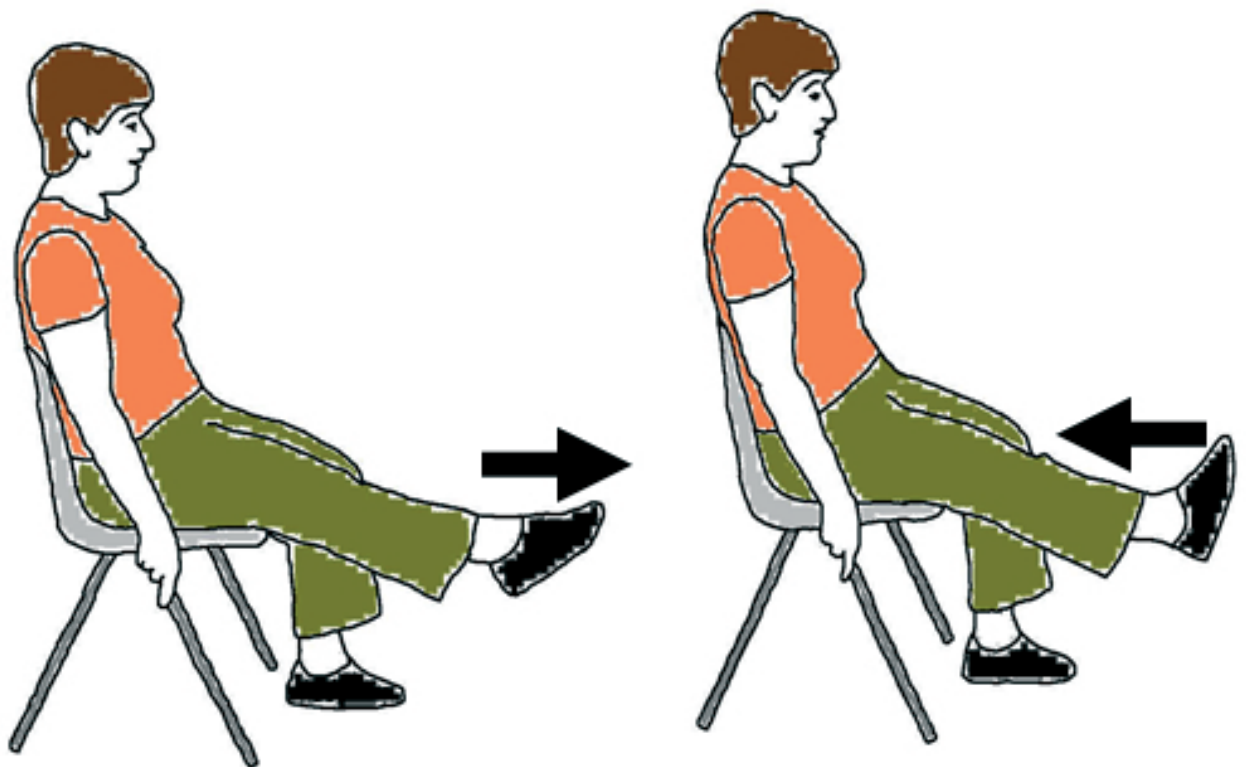
Ruchy tułowia

- Stań prosto w lekkim rozkroku
- Złóż ręce na wysokości klatki piersiowej lub jedną ręką trzymaj się krzesła
- Wyciągnij tułów w górę, a następnie powoli skręć głowę i barki w prawo
- Upewnij się, że skręt wykonuje jedynie górna część tułowia (nie biodra)
- Powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj to samo dla lewej strony
- Powtórz 5 razy



Ruchy stawu skokowego

- Usiądź wygodnie na krześle z oparciem
- Wyprostuj jedną kończynę dolną tak, aby stopa nie dotykała podłoża
- Utrzymaj nogę w tej pozycji, a następnie kieruj palce stóp naprzemiennie w stronę podłogi i do siebie
- Wykonaj ten ruch 5 razy, a następnie powtórz go dla drugiej kończyny
- Jeśli uczucie “ciągnięcia” w okolicy tylnej części stawu kolanowego jest zbyt silne, należy wykonać to ćwiczenie ze stopą ułożoną bliżej podłogi



Ćwiczenia wzmacniające

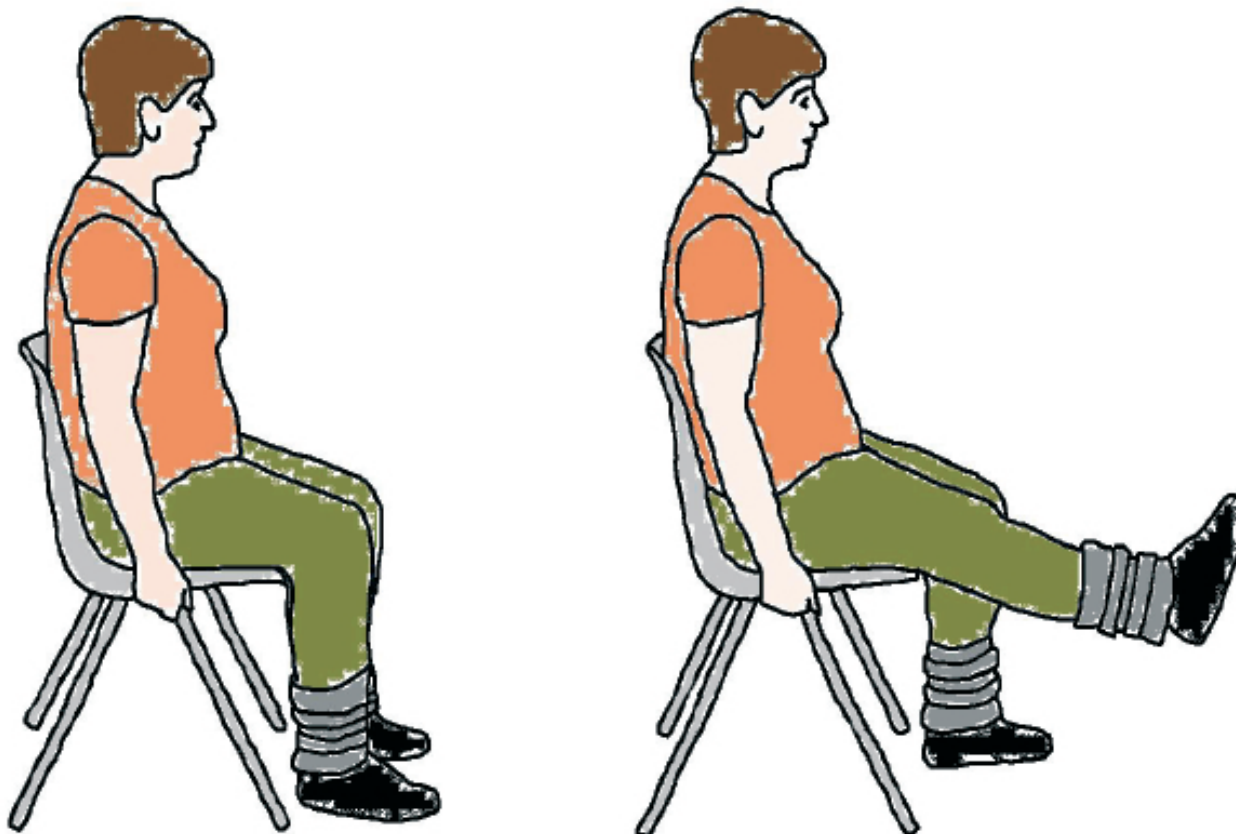
Ćwiczenia te mają na celu pomoc w zwiększeniu siły i wytrzymałości mięśni i kości.

Należy wykonać **wszystkie** poniższe ćwiczenia.

Teraz należy założyć ciężarki na okolice stawu skokowego.

Wzmacnianie stawu kolanowego przód

- Usiądź wygodnie na krześle z oparciem i ustaw stopy w linii kolan
- Przesuń jedną stopę w przód, a następnie unieś kończynę dolną, prostując staw kolanowy (nie blokując kolana w wyproście)
- Powoli opuszczaj stopę powracając do pozycji wyjściowej
- Powtórz _____ razy dla jednej, a następnie dla drugiej kończyny dolnej
- Staraj się podnosić stopę powoli, licząc do 3, a opuszczać ją licząc do 5 za każdym razem



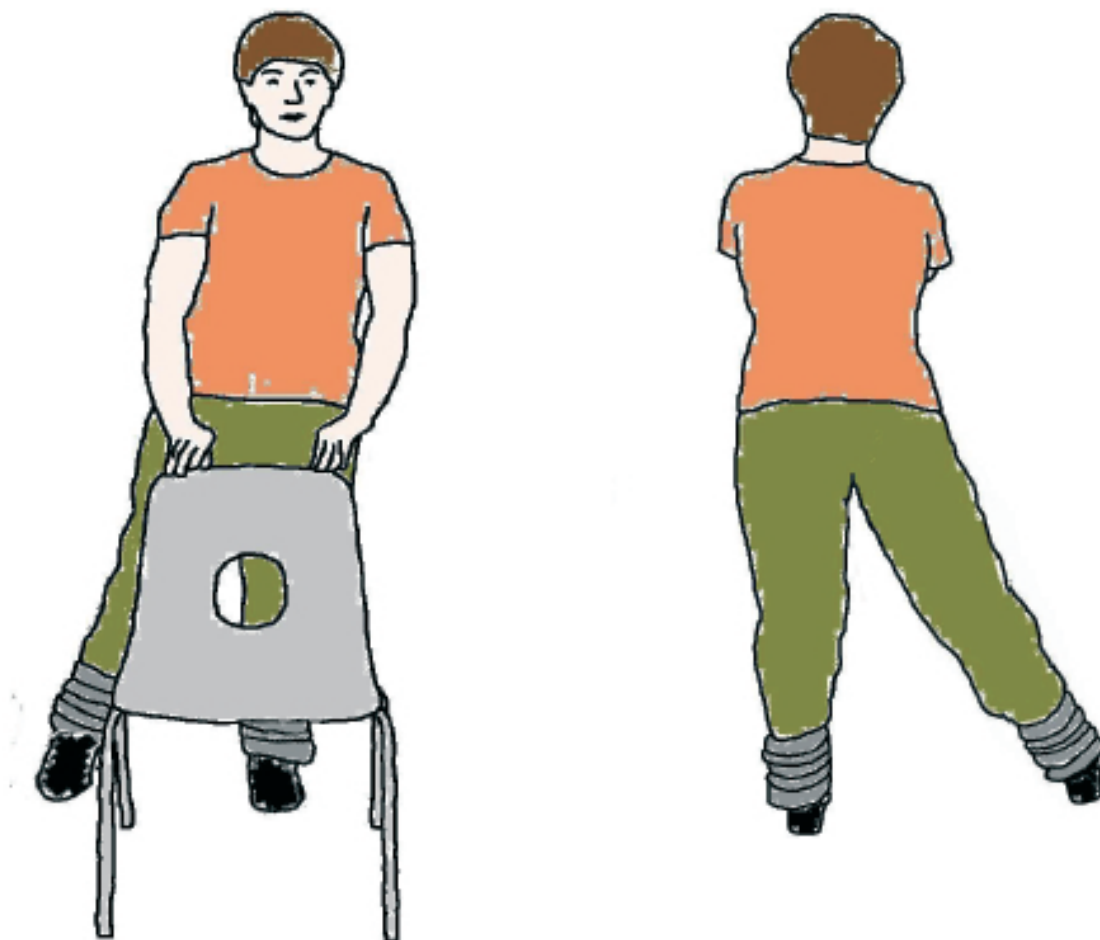
Wzmacnianie stawu kolanowego za

- Stań prosto z pomocą lub bez
- Przesuń stopę do tyłu po podłodze (rys. 1), a następnie oderwij powoli piętę, kierując ją w stronę pośladka
- Staraj się trzymać kolana blisko siebie
- Prostując powoli staw kolanowy powróć do pozycji wyjściowej
- Przenieś ciężar ciała równomiernie na obie kończyny dolne, aby chwilę odpocząć
- Powtórz _____ razy dla jednej, a następnie dla drugiej kończyny dolnej
- Staraj się unosić piętę w stronę pośladka powoli, licząc do 3, a opuszczać licząc do 5 za każdym razem



Wzmacnianie stawów biodrowych

- Stań prosto trzymając oparcie krzesła, ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder
- Wznieś kończynę dolną powoli w bok, utrzymując palce stóp zwrócone na wprost
- Unikaj opierania całego ciężaru ciała na jednej stronie
- Powoli opuść kończynę dolną
- Przenieś ciężar ciała równomiernie, aby odpocząć
- Powtórz _____ razy dla jednej, a następnie drugiej kończyny
- Staraj się unosić kończynę powoli, licząc do 3, a opuszczając licząc do 5 za każdym razem



Ważne!

Teraz ściągnij ciężarki.

Wspięcia na palce

- Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder
- Powoli unosź pięty, utrzymując ciężar ciała na palcach stóp
- Unikaj blokowania kolan
- Powoli opuszczaj pięty
- Powtórz 10 do 20 razy
- Staraj się unosić pięty powoli, licząc do 3, a opuszczać licząc do 5 za każdym razem



Stanie na piętach

- Stań prosto trzymając się oparcia krzesła
- Powoli unosź palce stóp
- Unikaj wypinania pośladków do tyłu
- Opuszczaj palce powoli
- Powtórz 10 do 20 razy
- Staraj się unosić palce powoli, licząc do 3, a opuszczać licząc do 5 za każdym razem



Ćwiczenia równowagi

Ćwiczenia te mają na celu poprawić Twoją równowagę i stabilność, oraz zapobiec upadkom.

Wykonaj **wszystkie**.

Przysiad z oparciem

- Stopy rozstawione na szerokość bioder, palce skierowane przed siebie
- Trzymaj się oparcia krzesła
- Zginaj kolana, jednocześnie wypychając pośladki do tyłu tak, jakbyś chciał/a usiąść
- Upewnij się, że piętę nie unoszą się podczas ćwiczenia
- Upewnij się, że kolana nie są skierowane do środka
- Powrót do pozycji wyjściowej
- Powtórz _____ razy



Przysiad bez pomocy

- Stopy rozstawione na szerokość bioder, palce skierowane w przód
- Zginaj kolana, jednocześnie wypychając pośladki do tyłu, tak jak podczas siadania
- Upewnij się, że pięty nie unoszą się
- Upewnij się, że kolana nie są skierowane do środka
- Powrót do pozycji wyjściowej
- Powtórz _____ razy



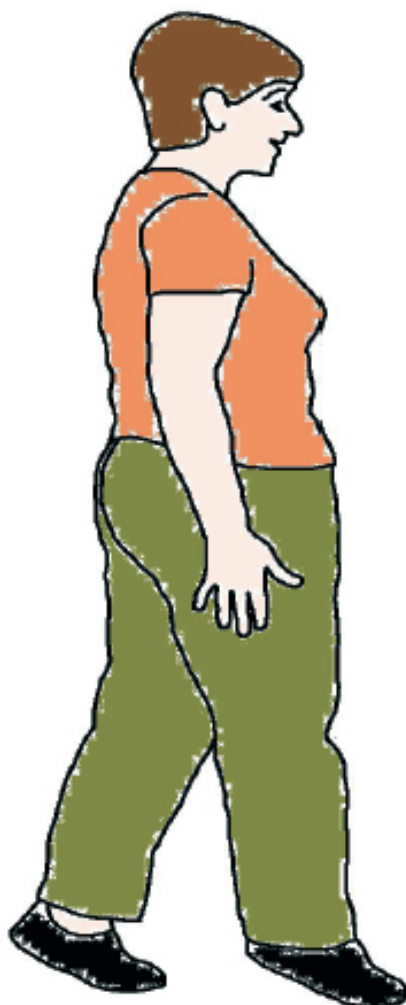
Chód na palcach z pomocą

- Stań bokiem do krzesła ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder
- Wznieś się na piętach w górę tak, aby ciężar ciała utrzymywany był na palcach stóp
- Przejdź 10 kroków w przód.
- Zanim opuścisz piętę, ustaw stopy równoległe do siebie
- Odwróć się w kierunku oparcia i kontynuuj chód na palcach w innym kierunku
- Poruszaj się stale kontrolując postawę



Chód na palcach bez podparcia

- Stań w lekkim rozkroku
- Wznieś pięty w górę, utrzymując ciężar ciała na palcach stop
- Przejdź 10 kroków w przód na palcach
- Ustaw stopy równoległe, zanim opuścisz pięty
- Obróć się i powtórz chód w innym kierunku
- Poruszaj się, stale kontrolując postawę



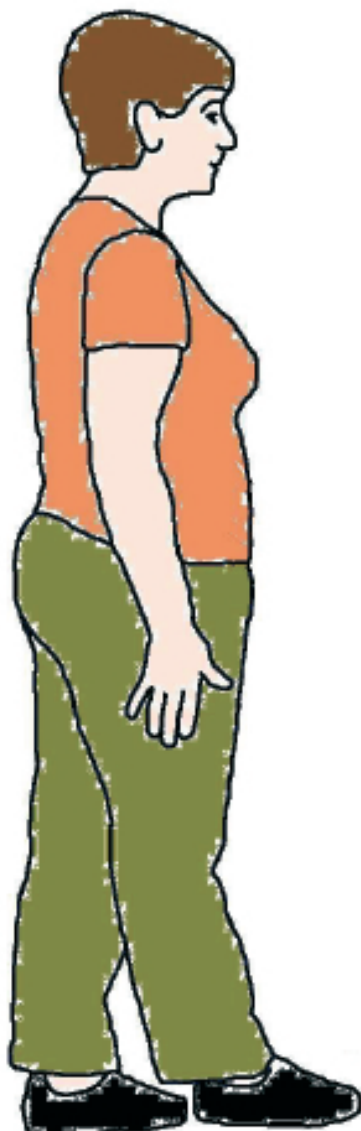
Stanie jedna stopa przed drugą z pomocą

- Stań prosto, bokiem do krzesła
- Ustaw jedną stopę przed drugą tak, aby utworzyły jedną linię
- Patrz przed siebie i utrzymaj równowagę przez 10 sekund
- Zanim powtórzysz ćwiczenie, zmieniając ustawienie stóp, powróć na chwilę do pozycji wyjściowej.



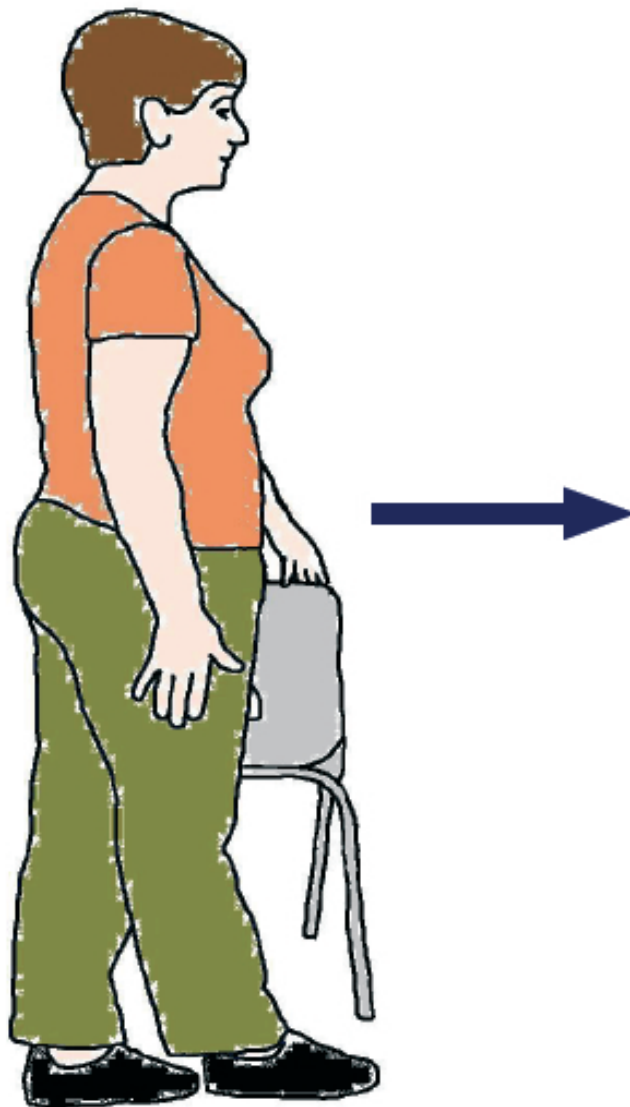
Stanie jedną stopą przed drugą bez pomocy

- Stań prosto w lekkim rozkroku
- Ustaw jedną stopę przed drugą tak, aby utworzyły jedną linię.
- Patrz przed siebie i utrzymaj równowagę przez 10 sekund
- Zanim powtórzysz ćwiczenie, zmieniając ustawienie stóp, powróć na chwilę do pozycji wyjściowej.



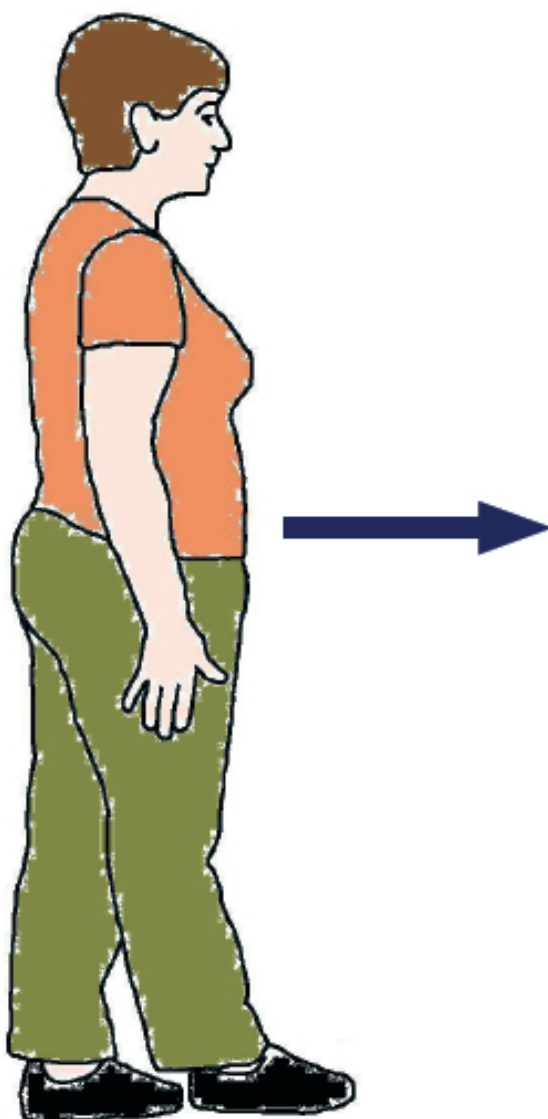
Chód jedną stopą przed drugą z pomocą

- Stań prosto, bokiem do krzesła
- Przejdź 10 kroków ustawiając jedną stopę przed drugą tak, aby tworzyły jedną linię
- Patrząc przed siebie, staraj się zachować stabilność podczas chodu.
- Zanim wykonasz obrót powrót do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie idąc w innym kierunku.



Chód jedną stopą przed drugą bez pomocy

- Stań prosto
- Przejdź 10 kroków w przód, ustawiając jedną stopę przed drugą tak, aby tworzyły jedną linię
- Patrz przed siebie i staraj się zachować stabilność podczas chodu
- Zanim wykonasz obrót, powróć do pozycji wyjściowej



Stanie na jednej nodze z pomocą

- Stań prosto, blisko krzesła, trzymając jego oparcie
- Wznieś jedną kończynę dolną, następnie przenieś ciężar ciała na kończynę dolną podporową z zachowaniem wyprostowanej postawy
- Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej kończyny



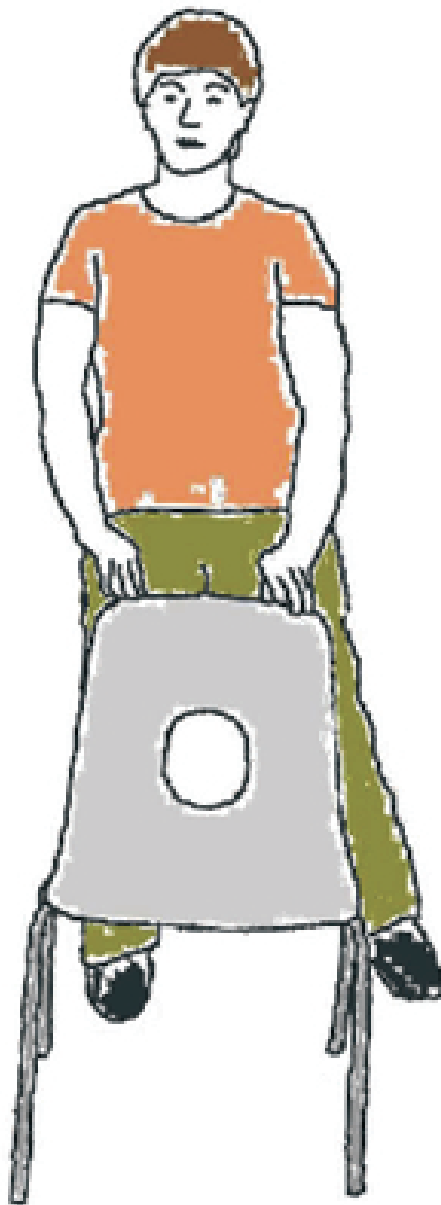
Stanie na jednej nodze bez pomocy

- Stań prosto
- Wzniesij jedną kończynę dolną, następnie przenieś ciężar ciała na kończynę dolną podporową z zachowaniem wyprostowanej postawy
- Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund
- Powtórz ćwiczenie dla drugiej kończyny dolnej



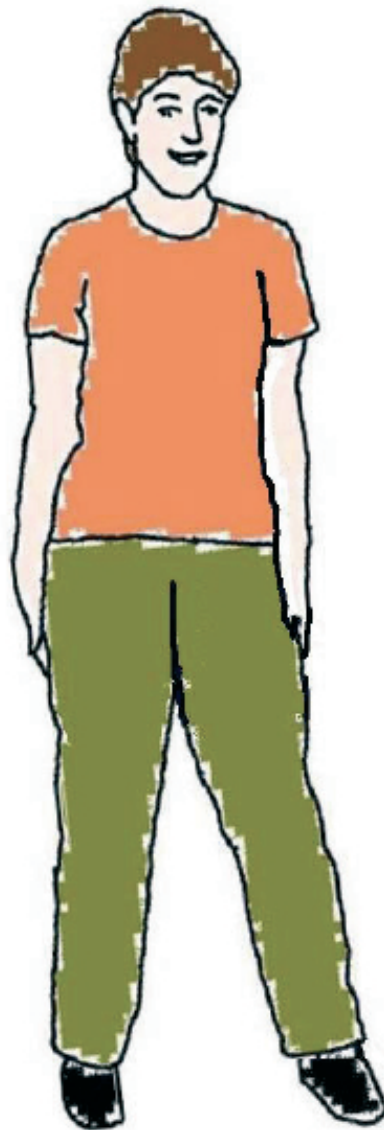
Chód bokiem z pomocą

- Stań prosto przodem do krzesła
- Przejdź 10 kroków w bok, zachowując ustawienie bioder, oraz nie usztywniając kolan
- Powtórz ćwiczenie, idąc w przeciwnym kierunku



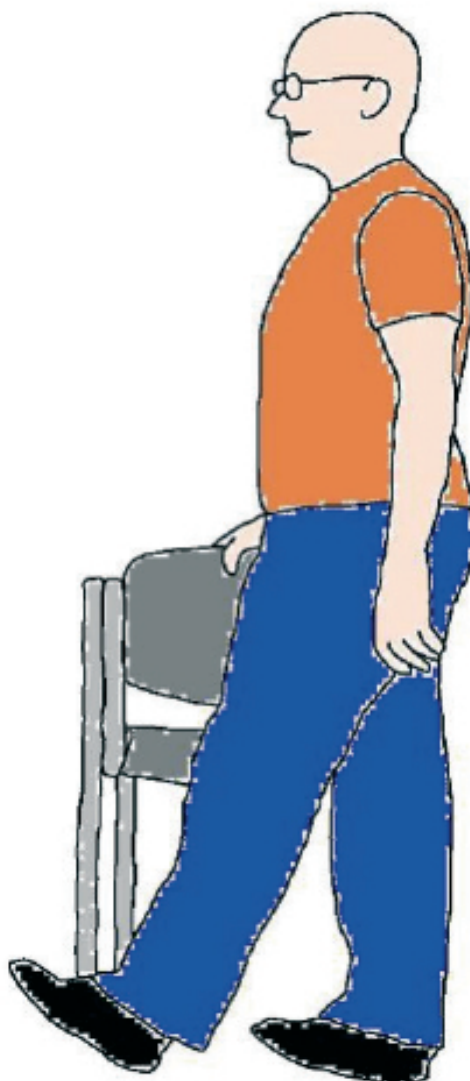
Chód bokiem bez pomocy

- Stań prosto
- Zrób 10 kroków w bok, zachowując prawidłowe ustawienie bioder i kolan podczas chodu
- Powtórz ćwiczenie, idąc w innym kierunku



Chód na piętach z pomocą

- Stań prosto bokiem do krzesła
- Unieś palce stóp, zachowując postawę wyprostowaną bez wypinania pośladków
- Przejdź 10 kroków na piętach
- Poruszaj się stabilnie, kontrolując równowagę
- Patrz przed siebie
- Ustaw stopy równolegle, zanim opuścisz piętę
- Powtórz w innym kierunku



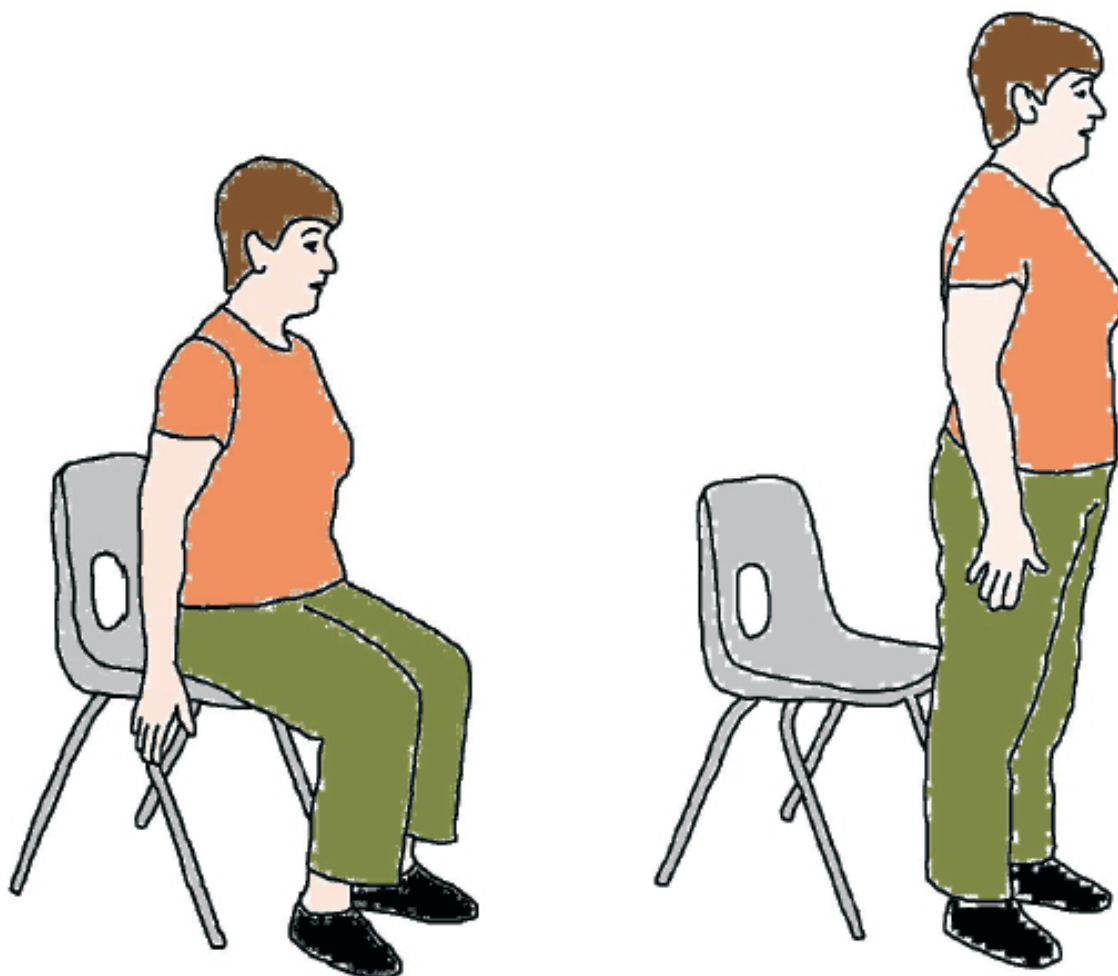
Chód na piętach bez pomocy

- Stań prosto
- Unieś palce stóp, zachowując postawę wyprostowaną bez wypinania pośladków
- Przejdź 10 kroków na piętach
- Poruszaj się stabilnie, kontrolując równowagę
- Patrz przed siebie
- Ustaw stopy równolegle, zanim opuścisz piętę
- Powtórz w innym kierunku



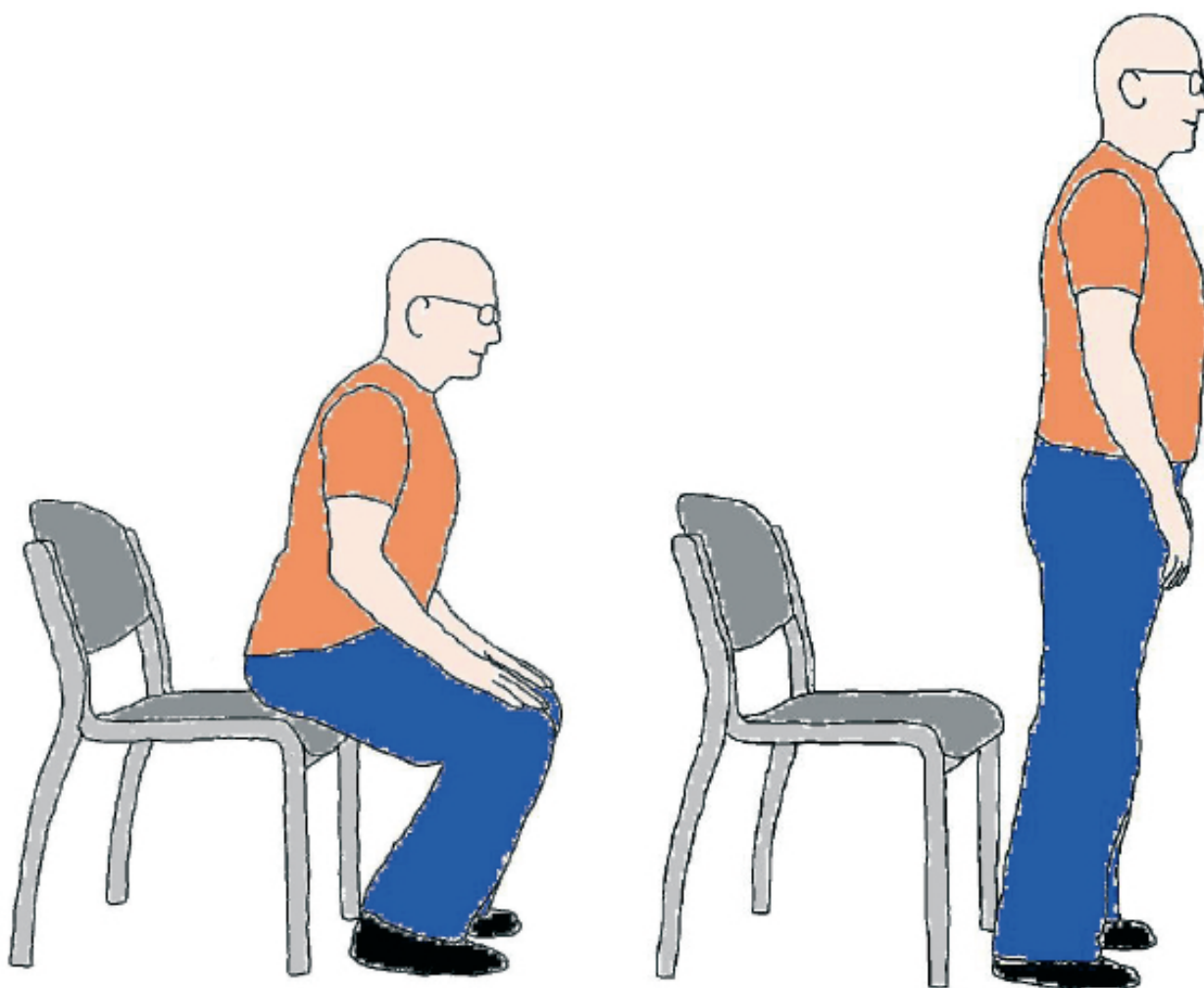
Wstawanie z krzesła z pomocą

- Usiądź prosto na krześle
- Cofnij lekko stopy
- Pochyl się do przodu
- Wstań (opierając ręce na krześle, jeśli trzeba)
- Cofnij się, aż poczujesz, że kończyny dolne dotykają krzesła
- Powoli siadaj, opierając ręce na krześle, jeśli trzeba)
- Powtórz razy



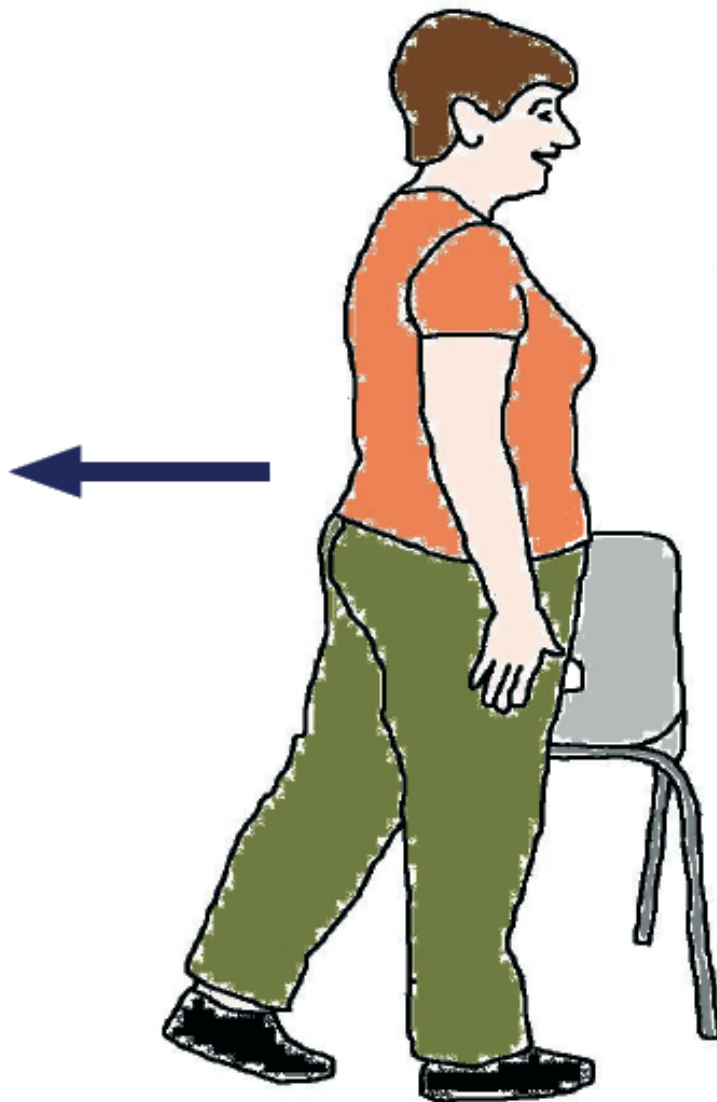
Wstawanie z krzesła bez pomocy rąk

- Usiądź prosto na krześle z rękoma spoczywającymi na udach lub splecionymi na klatce piersiowej
- Cofnij lekko stopy
- Pochyl się do przodu
- Wstań
- Cofnij się, aż poczujesz że kończyny dolne dotykają krzesła
- Powoli siadaj
- Powtórz razy



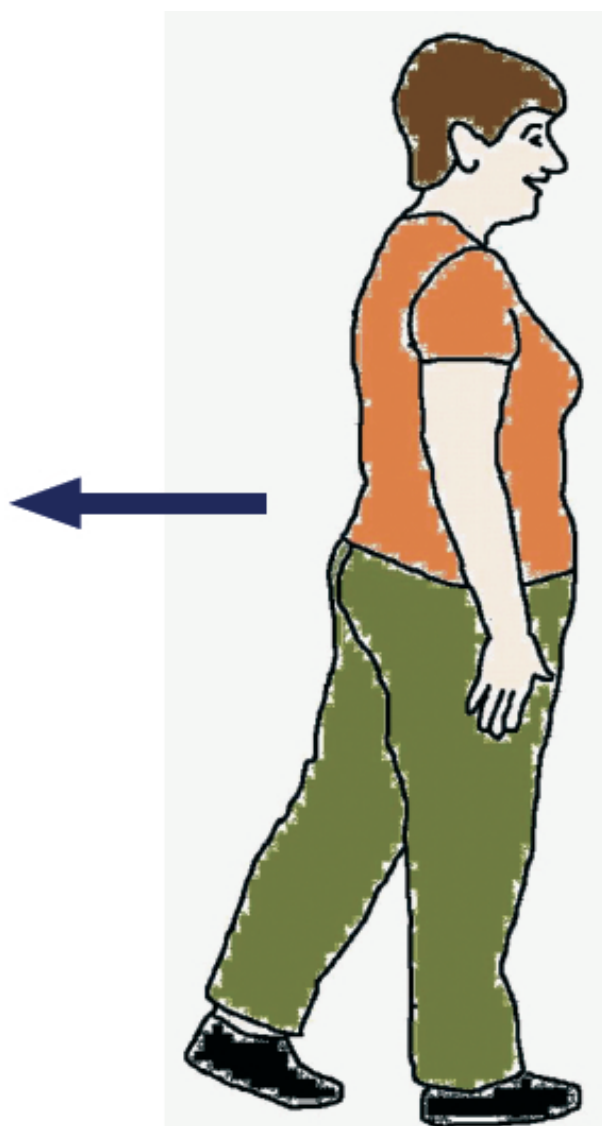
Chód w tył z pomocą

- Stań bokiem do pomocy
- Zrób 10 kroków w tył
- Podczas chodu trzymaj plecy proste i patrz przed siebie
- Stawiaj najpierw palce a później piętę
- Utrzymuj i kontroluj tempo
- Powtórz w innym kierunku



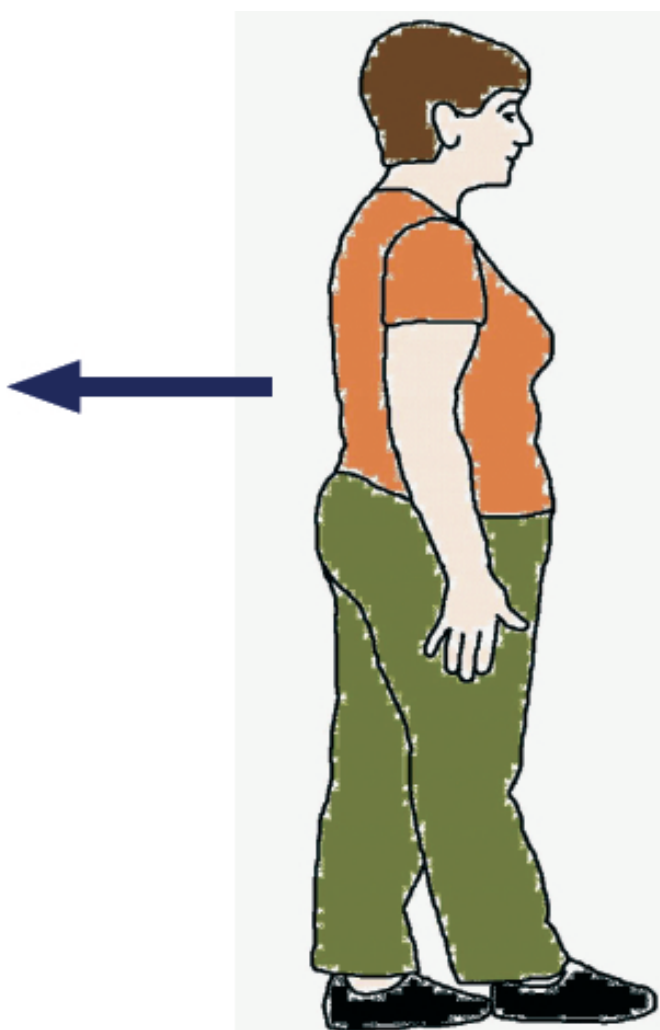
Chód w tył bez pomocy

- Stań prosto
- Zrób 10 kroków w tył
- Podczas chodu trzymaj plecy proste i patrz przed siebie
- Stawiaj najpierw palce a później piętę
- Utrzymuj i kontroluj tempo
- Powtórz w innym kierunku



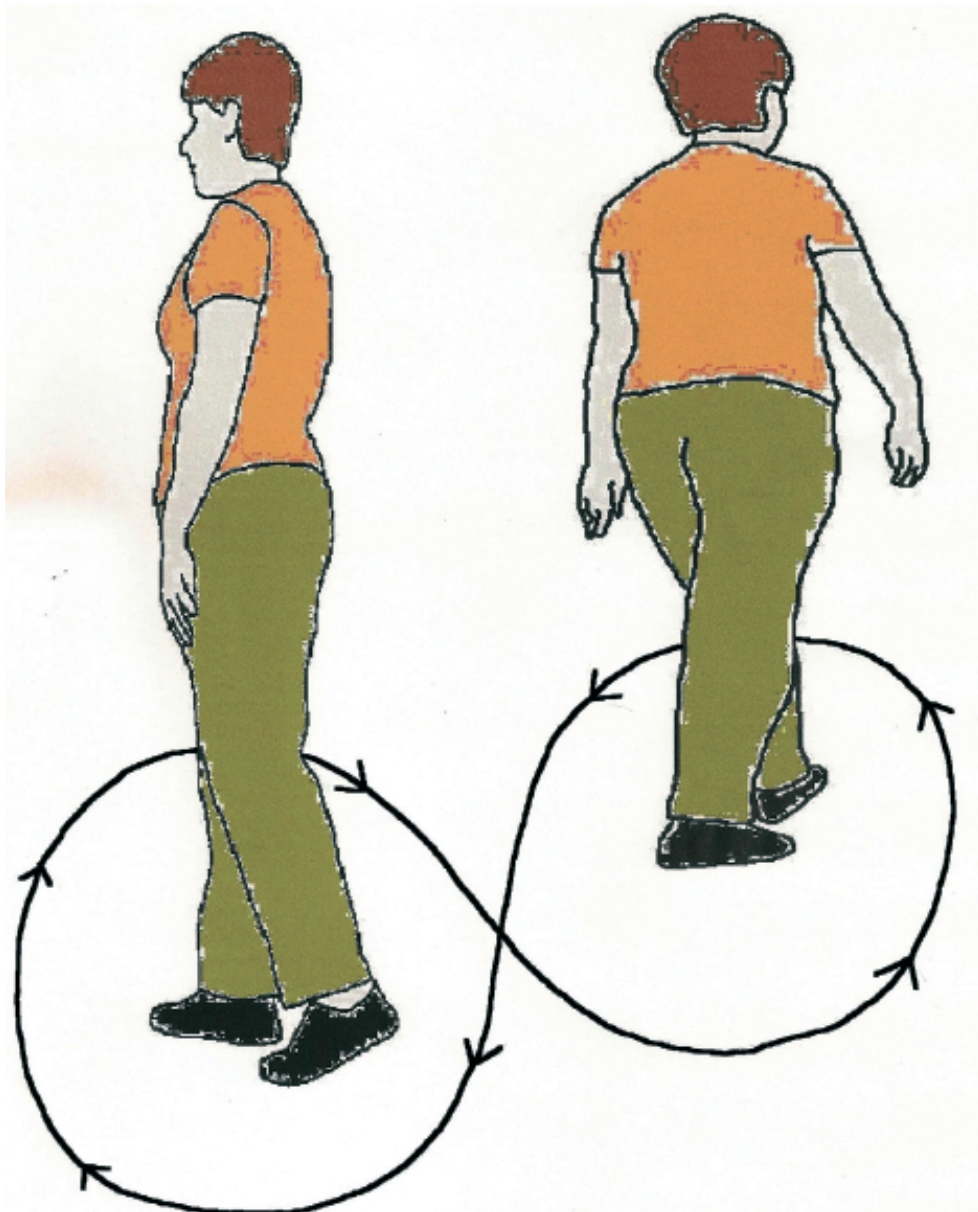
Chód pięta-palce w tył

- Stań prosto
- Patrz przed siebie
- Ustaw jedną stopę za drugą w taki sposób, aby palce jednej dotykały piętę drugiej stopy, tworząc jedną linię.
- Wykonaj w ten sposób 10 kroków w tył
- W celu sprawnego przejścia przetaczaj stopę od palców do piętę
- Zanim wykonasz obrót, powróć do pozycji wyjściowej



Chód po ósemce

- Poruszaj się w swoim normalnym tempie, chodząc po ścieżce w kształcie cyfry osiem (pomiędzy dwoma krzesłami, jeśli to będzie prostsze)
- Postaraj się utrzymać wyprostowaną postawę podczas chodu
- Powtórz ćwiczenie tylko 2 razy



Chodzenie po schodach

- Trzymaj poręcz, jeśli zwykle tak robisz, ale staraj się nie podciągać na rękach
- Używaj silniejszej nogi do wchodzenia na poszczególne stopnie w pierwszej kolejności
- Postaw całą stopę na stopniu
- Spójrz na pozycję stóp (staraj się przy tym nie pochylać zbyt mocno w przód)
- Na szczycie odpocznij i rozpocznij schodzenie od słabszej nogi
- Powtórz _____ razy



Koniec sesji treningowej

Wykonaj na koniec następujące ćwiczenia rozciągające:

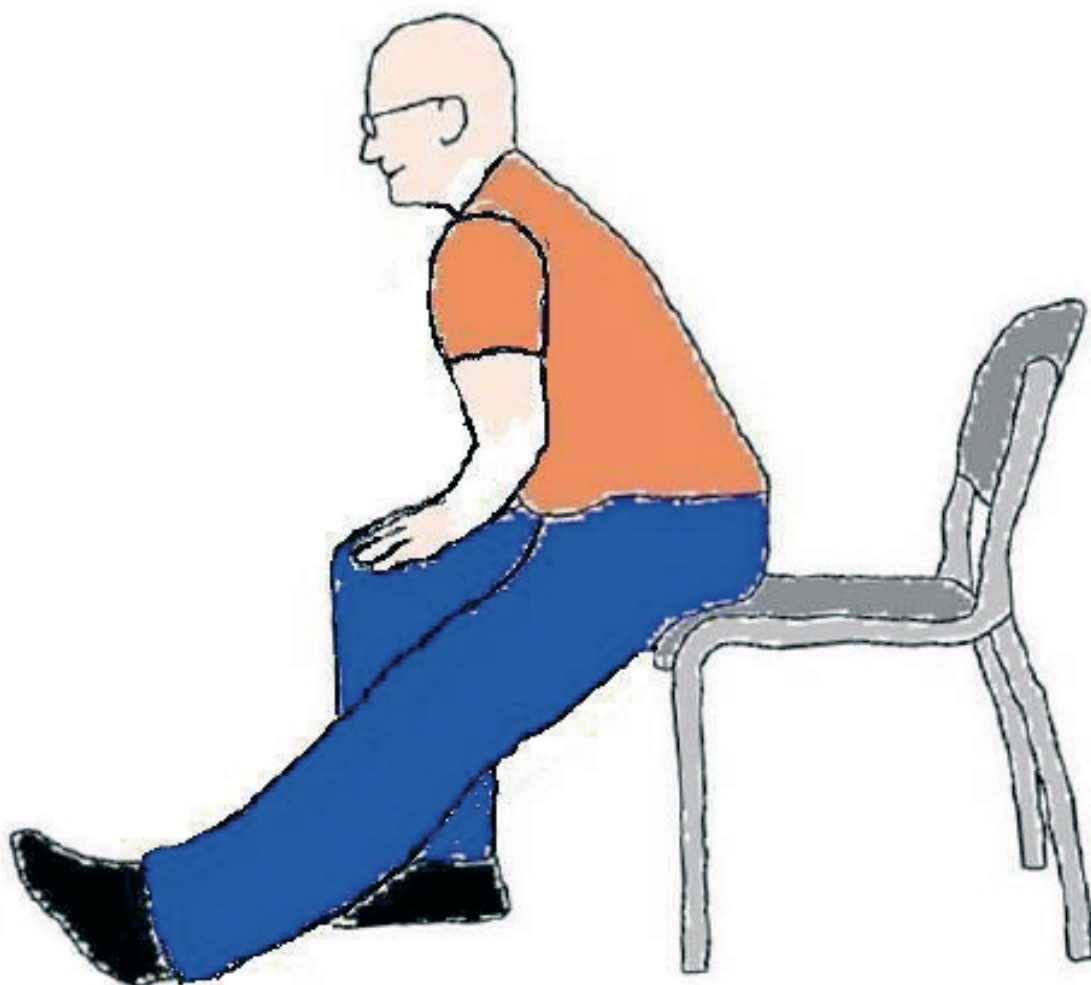
Rozciąganie łydek

- Usiądź na krześle
- Ustaw kończynę zgiętą w stawie kolanowym tak, aby stopa znajdowała się bezpośrednio pod nim
- Drugą kończynę ustaw w wyproście opierając piętę o podłogę
- Przyciągnij palce stóp do siebie, aż poczujesz napięcie w łydce
- Wytrzymaj 10 - 15 sekund, upewniając się, że kolano nie jest zablokowane
- Rozluźnij i powtórz dla drugiej strony



Rozciąganie tylnej strony uda

- Upewnij się, że jesteś na skraju krzesła
- Wyprostuj kończynę dolną, opierając piętę o podłogę
- Połóż obie dłonie na drugiej kończynie dolnej, a następnie wyprostuj się
- Pochyl się do przodu, aż poczujesz rozciąganie tylnej części uda
- Wytrzymaj 10-15 sekund
- Powtórz to samo dla drugiej strony



Marsz

Celem jest maszerowanie przez 30 minut 2 razy w tygodniu.

5 lub 10 minut marszu jest najlepszym sposobem aby zacząć.

W miarę możliwości staraj się zwiększyć czas do 30 minut ciągłego maszerowania.

Jeśli to możliwe, staraj się chodzić w tempie, które sprawi, że poczujesz się rozgrzany/a, a częstość oddechów zwiększy się. Jeśli będziesz zbyt zdyszany/a, aby rozmawiać podczas marszu, oznacza to, że idziesz zbyt szybko i należy trochę zwolnić.

Noś luźne i wygodne ubranie oraz płaskie, wspierające obuwie.



Brawo!

Brawo! Ukończono wszystkie ćwiczenia na dziś!

Wykonuj poniższe ćwiczenia **trzy razy** w tygodniu. Ustal porę dnia oraz czas potrzebny do wykonania wszystkich ćwiczeń.

Poprawa równowagi

Wykonując regularnie ćwiczenia poprawiające równowagę, należy dążyć do stopniowego redukowania pomocy ze strony kończyn górnych. Można to zrobić stopniowo, uwalniając od chwytu poszczególne palce; najpierw małe, aby sprawdzić, czy uda nam się zachować równowagę, następnie serdeczne, później środkowe, w końcu zostanie nam pomoc jedynie ze strony palców wskazujących. Zanim przejdziesz do kolejnych etapów, upewnij się, że opanowałeś równowagę w danej pozycji.

Pomocne jest prowadzenie **dziennika ćwiczeń**.

Podziękowania:

W materiałach wykorzystano następujące źródła:

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

Specjalne podziękowania:

Steve Richardson, Crashed Inventors, za projekt graficzny ulotki.

Professor John Campbell oraz Dr Clare Robertson za ich zgodę na użycie materiałów dotyczących Programu Ćwiczeń OTAGO oraz za ich współpracę z LLT

Dr Susie Dinan-Young i Prof Dawn Skelton za ich nieustające wsparcie techniczne.

Powyższa broszura została przetłumaczona przez Marka Żaka i Joannę Czesak, Zakład Rehabilitacji w Reumatologii i Geriatrii, Katedra Rehabilitacji Klinicznej, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie w imieniu Sieci Tematycznej ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Ta broszura może być powielana bez pobierania opłat.