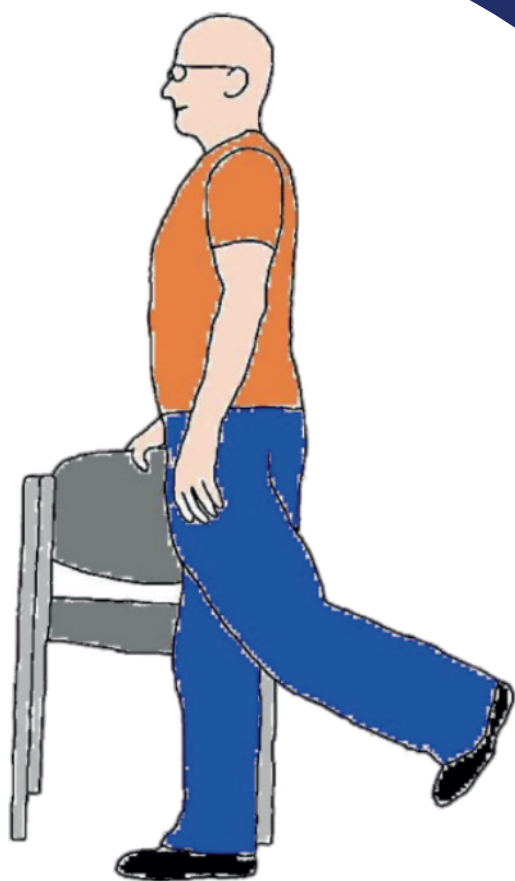


STABILNOŚĆ POSTURALNA SIŁA I RÓWNOWAGA

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.

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

Oddychaj normalnie i poczuć radość z wykonywania ćwiczeń.

Wykonuj poniższe ćwiczenia **2 razy** w tygodniu jako dodatek do programu ćwiczeń.

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 ciało do części głównej ćwiczeń.

Poniżej 4 ćwiczenia rozgrzewające.

Wykonaj je **wszystkie**:

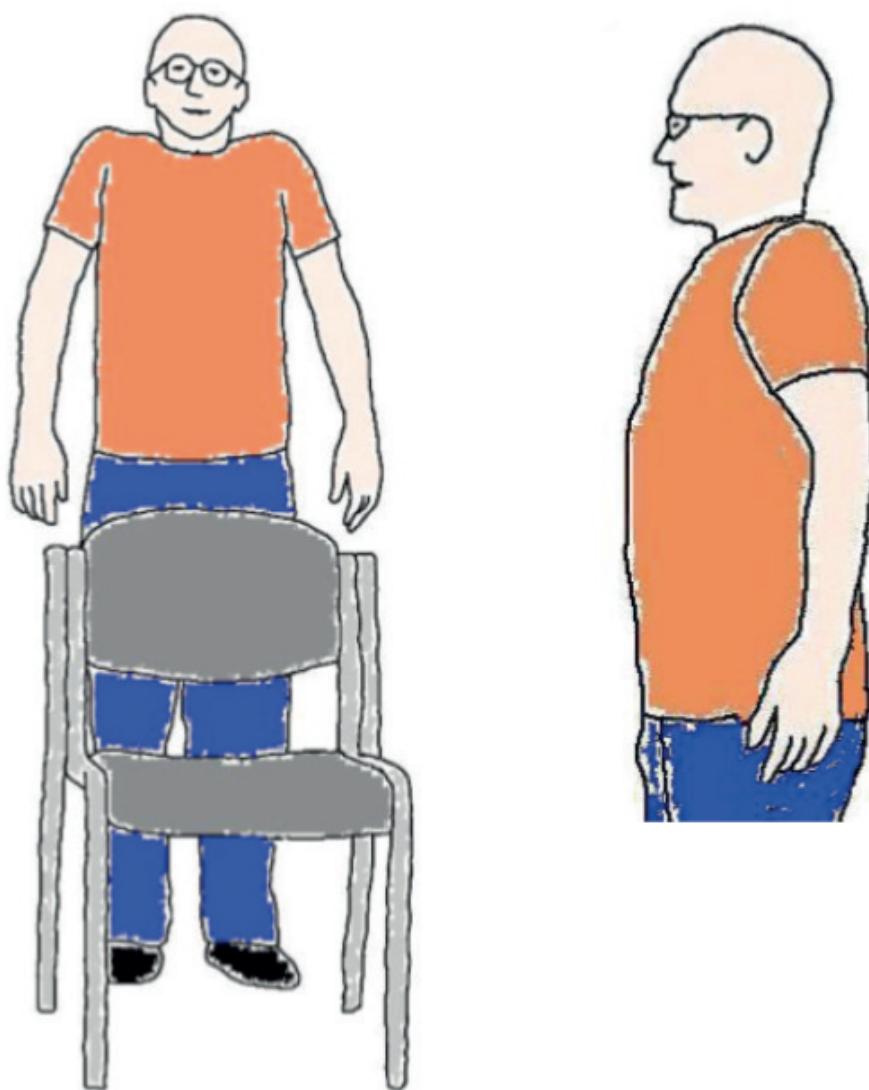
Marsz

- Stań (lub usiądź) prosto
- Chwyć oparcie lub poręcz krzesła
- Maszeruj kontrolując tempo
- Zbuduj odpowiadający Ci rytm
- Kontynuuj przez 1- 2 minut



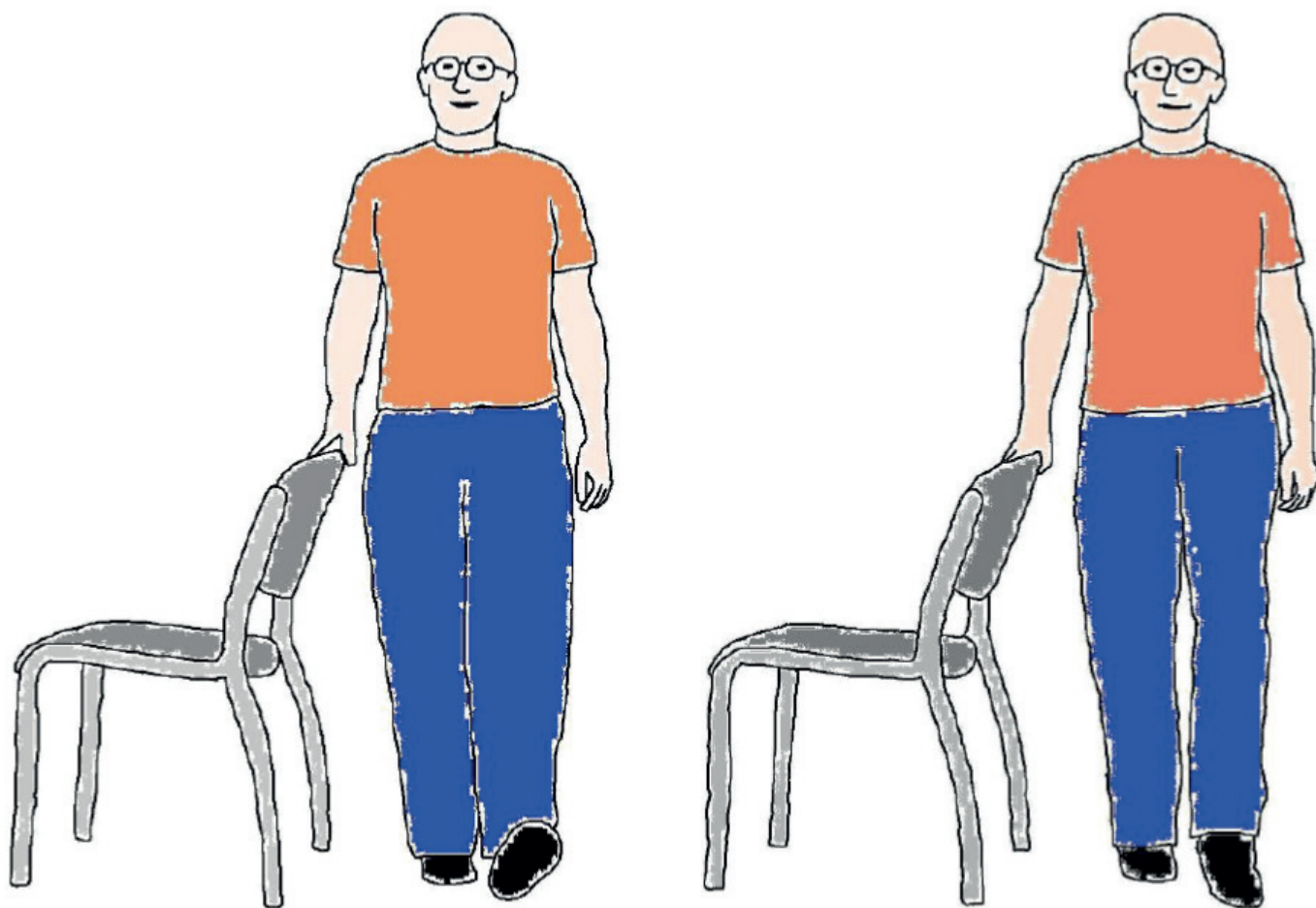
Krążenia ramionami

- Stań (lub usiądź) prosto z ramionami luźno opuszczonymi wzdłuż tułowia
- Unieś barki do poziomu uszu, cofnij je, jednocześnie ściągając łopatki, a następnie powoli opuść
- Powtórz powoli 5 razy



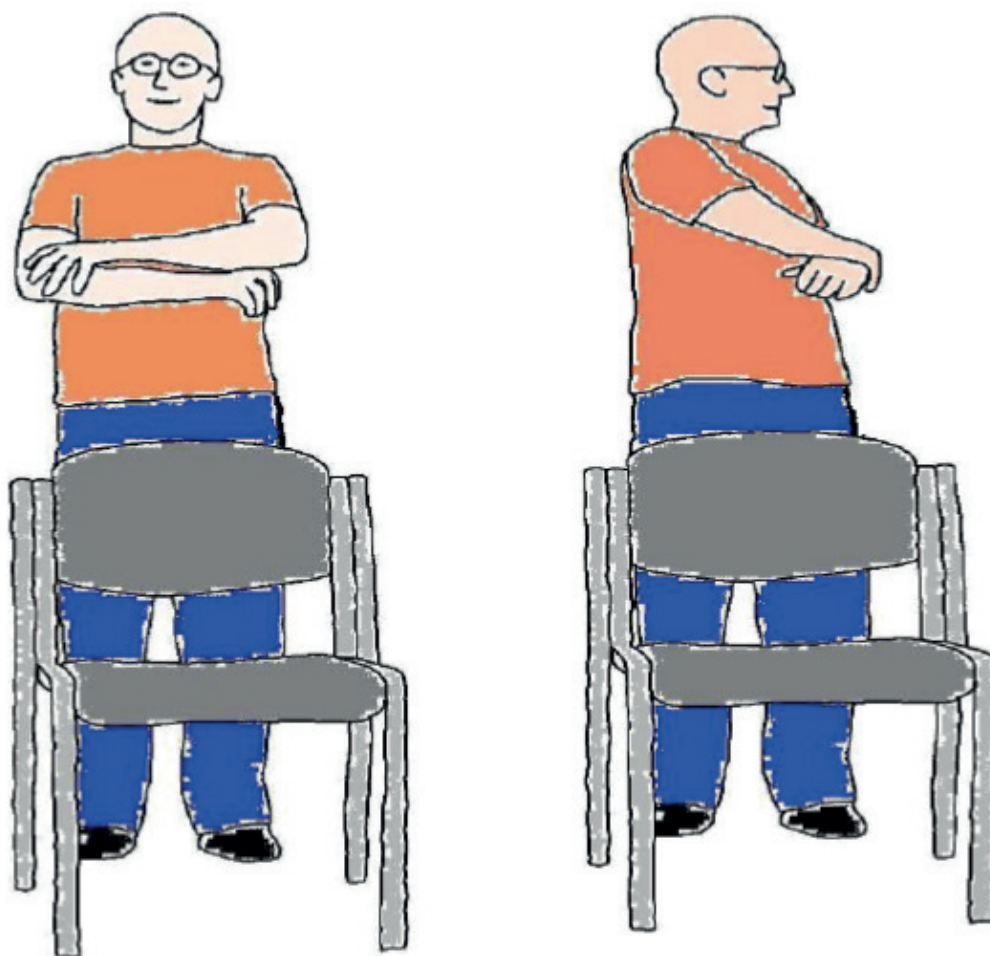
Rozluźnianie stawu skokowego

- Stań przy (lub usiądź prosto na) krześle
- Trzymaj rękoma oparcie lub siedzisko po obu stronach
- Dotknij piętą podłogi, a następnie podnieś stopę i dotknij palcami tego samego miejsca
- Powtórz 5 razy dla każdej stopy



Skrety tułowia

- Stań (lub usiądź) prosto, stopy ustaw w odległości na szerokość bioder
- Złóż ręce na wysokości klatki piersiowej
- Skreć górną część tułowia i głowę w prawo nie zmieniając ustawienia bioder
- Wykonaj to samo dla drugiej strony
- Powtórz 5 razy



Ćwiczenia główne

W tej części jest **10** ćwiczeń.

Wykonaj je **wszystkie**.

Staraj się wykonywać je 2 razy w tygodniu zanim przystąpisz do innych ćwiczeń czy spacerów.

Pierwsze 6 ćwiczeń ma na celu poprawę równowagi.

Unoszenie pięt

- Stań prosto trzymając się oparcia krzesła, zlewu czy innej stabilnej powierzchni
- Unieś pięty przenosząc ciężar ciała na palce stóp
- Wytrzymaj przez 1 sekundę
- Opuść pięty powoli
- Powtórz 10 razy



Chód na palcach

- Stań prosto bokiem do pomocy
- Unieś piętę (ciężar ciała na palcach stóp) a następnie zrób 10 małych kroków w przód
- Ustaw stopy razem, a następnie opuść piętę
- Powtórz w innych kierunkach



Unoszenie palców

- Stań przodem do pomocy
- Unieś palce stóp jednocześnie przenosząc ciężar ciała na pięty, ale bez wypinania pośladków w tył
- Wytrzymaj przez 1 sekundę
- Opuść palce powoli
- Powtórz 10 razy



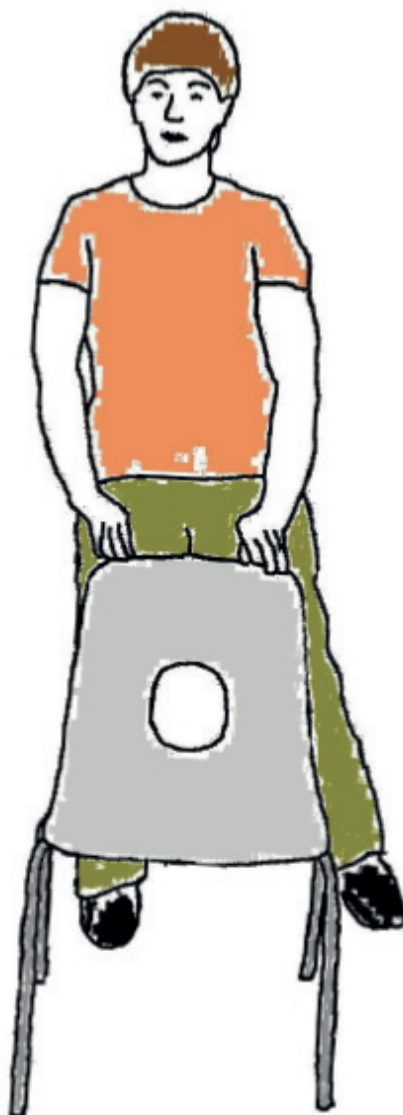
Chód na piętach

- Stań prosto bokiem do oparcia krzesła
- Unieś palce stóp bez wypychania pośladków w tył, a następnie zrób 10 kroków w przód
- Opuść palce
- Powtórz w innych kierunkach



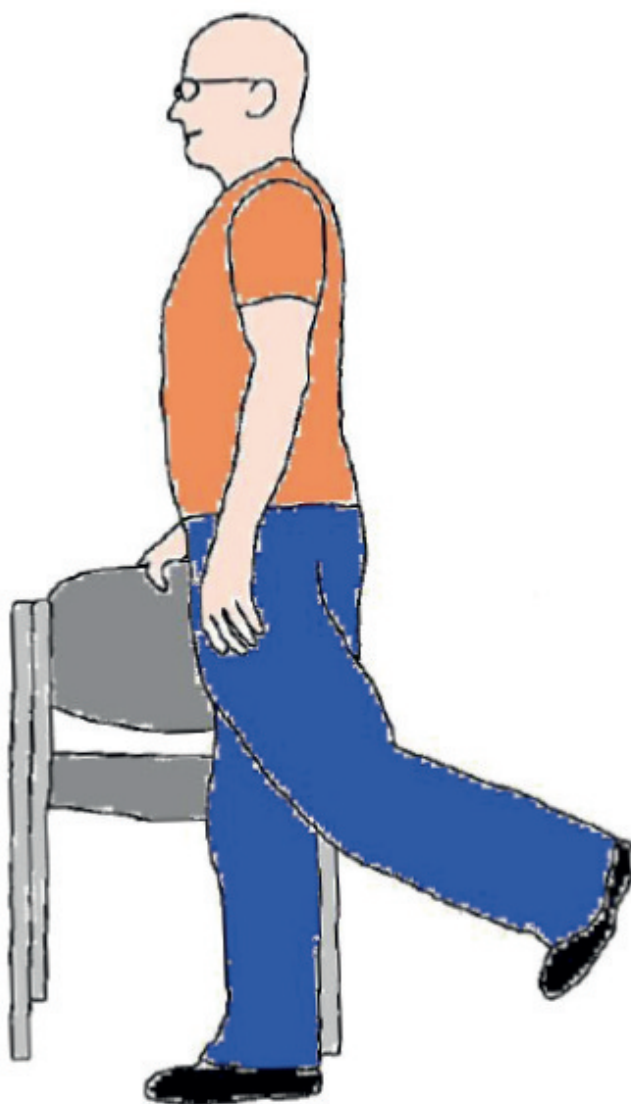
Chód w bok

- Stań prosto przodem do oparcia krzesła
- Zrób krok w bok zachowując ustawienie bioder i nie usztywniając kolan
- Powtórzyć 10 razy dla każdej strony, zbudować odpowiedni dla siebie rytm



Kołysanie

- Stań prosto bokiem do krzesła
- Kołysz kończyną dolną naprzemiennie w przód i w tył kontrolując ruch i tempo.
- Powtórz 10 razy
- Wykonaj to samo dla drugiej kończyny dolnej

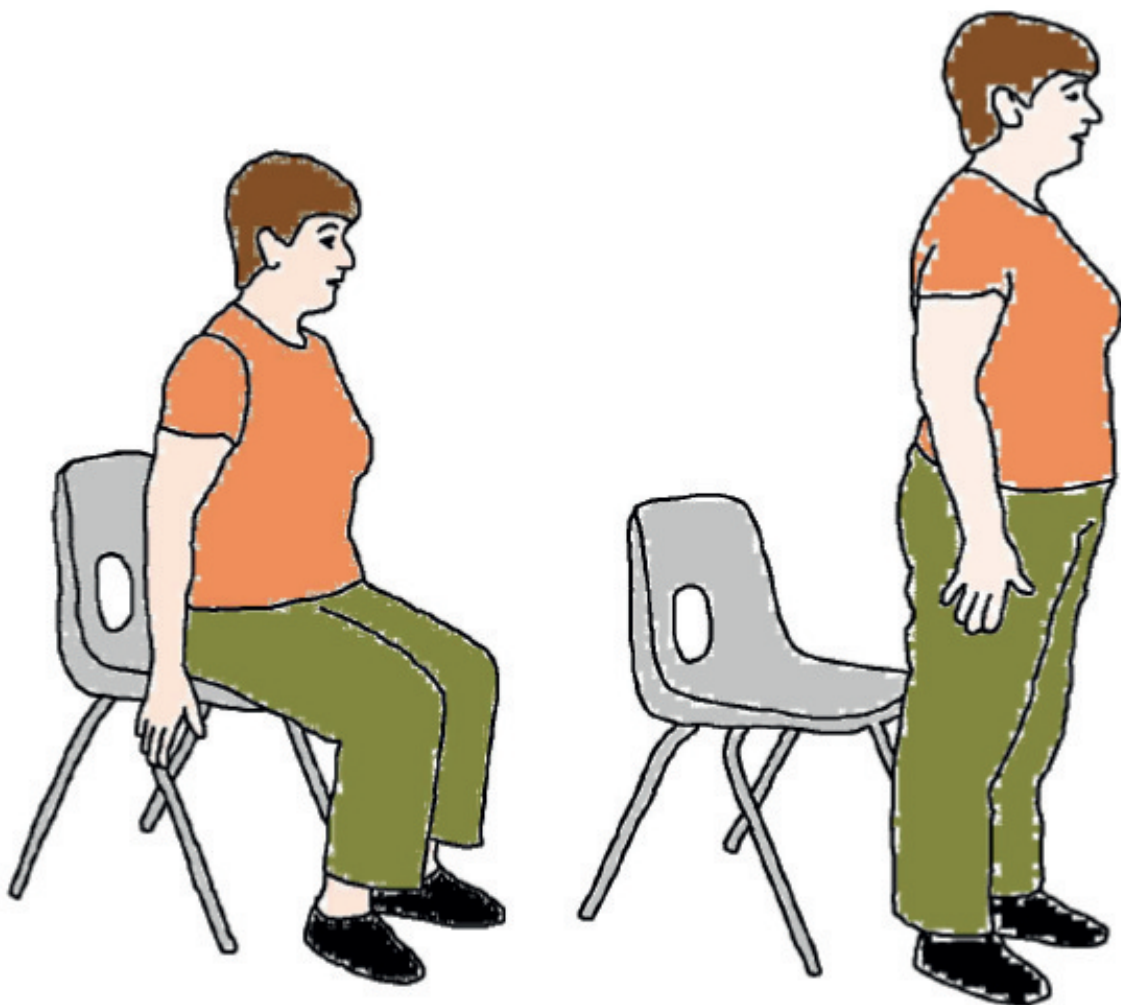


Główne ćwiczenia

Celem poniższych 4 ćwiczeń jest wzmocnienie kości i mięśni.

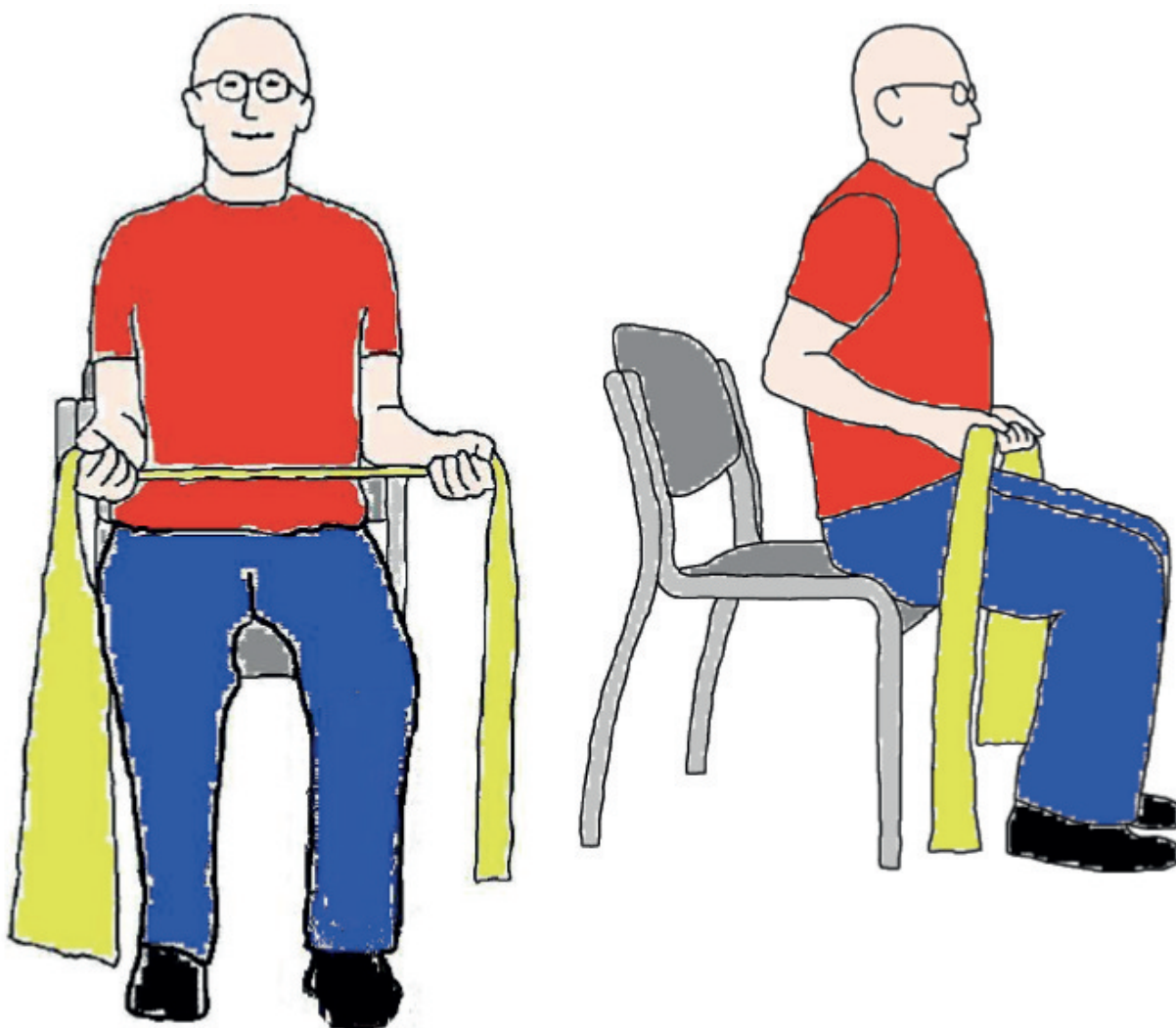
Wstawanie z krzesła

- Usiądź prosto na krzesło
- Cofnij lekko stopy
- Pochyl się do przodu
- Wstań (opierając ręce na krzesło, jeśli trzeba)
- Cofnij się, aż poczujesz, że kończyny dolne dotykają krzesła
- Powoli siadaj opierając ręce na krzesło, jeśli trzeba)
- Powtórz 10 razy



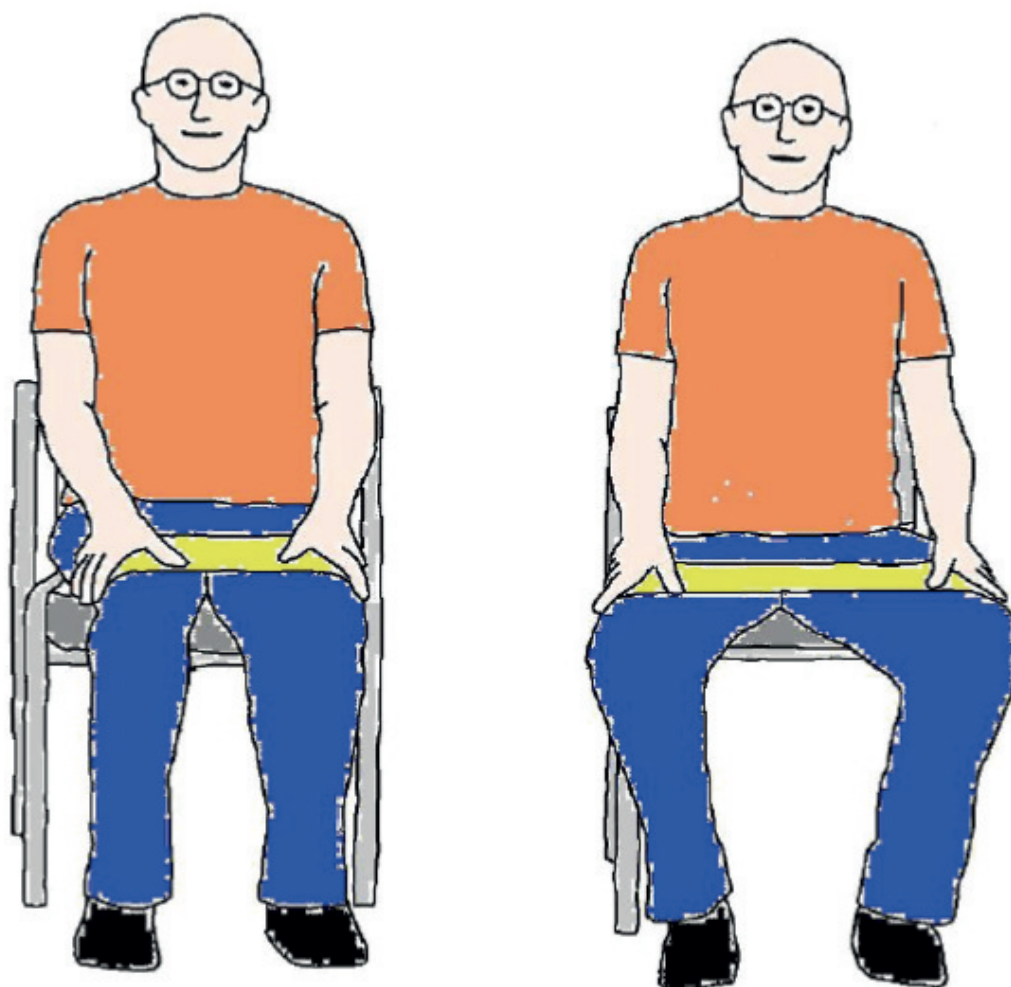
Wzmacnianie górnej części tułowia

- Trzymaj taśmę w dłoniach skierowanych do sufitu i prostych nadgarstkach
- Rozciągnij taśmę oddalając dłonie od siebie, a następnie skieruj łokcie w stronę bioder, jednocześnie ściągnając łopatki.
- Zatrzymaj ruch, policz powoli do 5 oddychając normalnie.
- Rozluźnij, powtórz jeszcze 7 razy



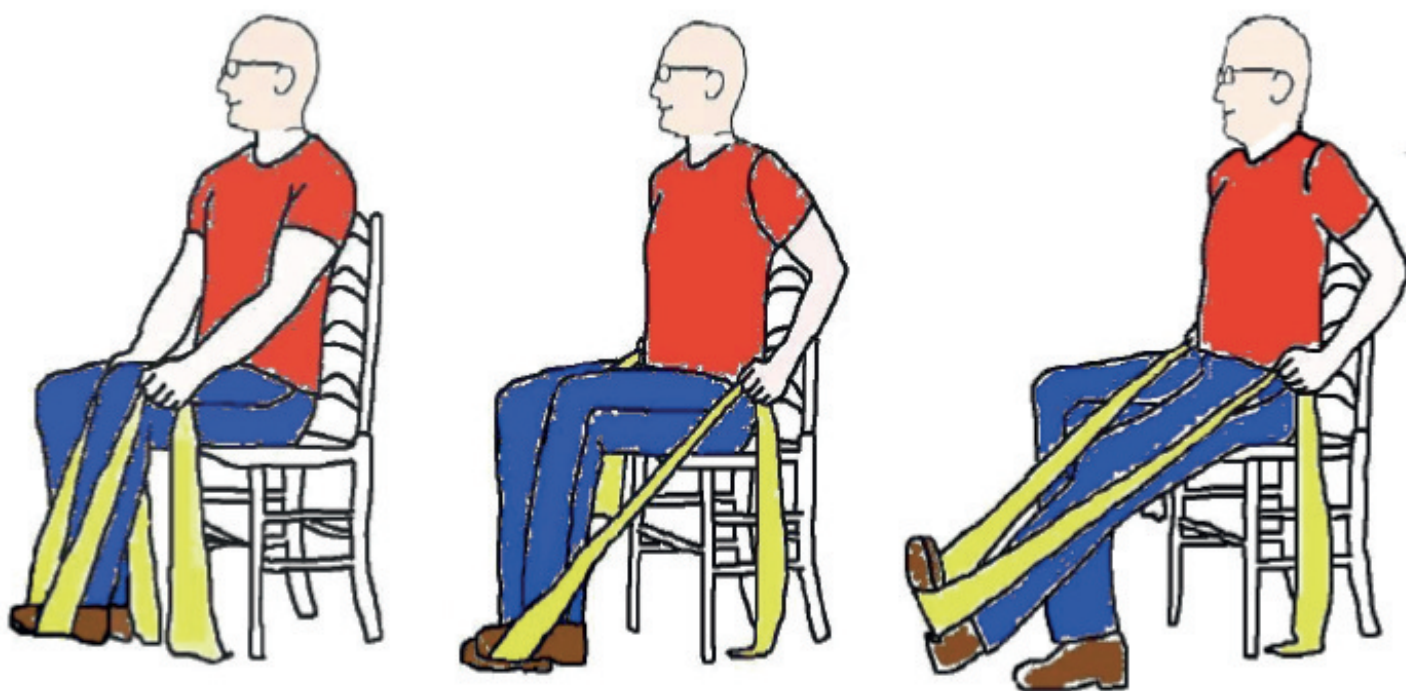
Wzmacnianie odwodzicieli ud

- Usiądź prosto na skraju krzesła ze złączonymi stopami i kolanami, a następnie owiń taśmą kończyny dolne (unikając skręcenia taśmy)
- Ustaw stopy i kolana w odległości na szerokość bioder
- Pchaj kolana na zewnątrz, trzymając stopy płasko na podłodze, zatrzymaj ruch, policz powoli do 5
- Rozluźnij powoli, powtórz jeszcze 7 razy



Wzmacnianie ud

- Usiądź prosto na krześle
- Umieść taśmę na wysokości śródstopia i złap jej końce obiema rękami na wysokości kolan (Rysunek 1)
- Unieś stopę nad podłogę, a następnie pociągnij ręce w kierunku bioder (Rysunek 2)
- Teraz pchaj piętę, aż osiągniesz wyprost w stawie kolanowym, a stopa będzie znajdować się tuż nad podłogą (Rysunek 3)
- Zatrzymaj ruch, policz powoli do 5, a następnie powrót do pozycji wyjściowej (Rysunek 1)
- Powtórz 6-8 razy dla każdej kończyny dolnej

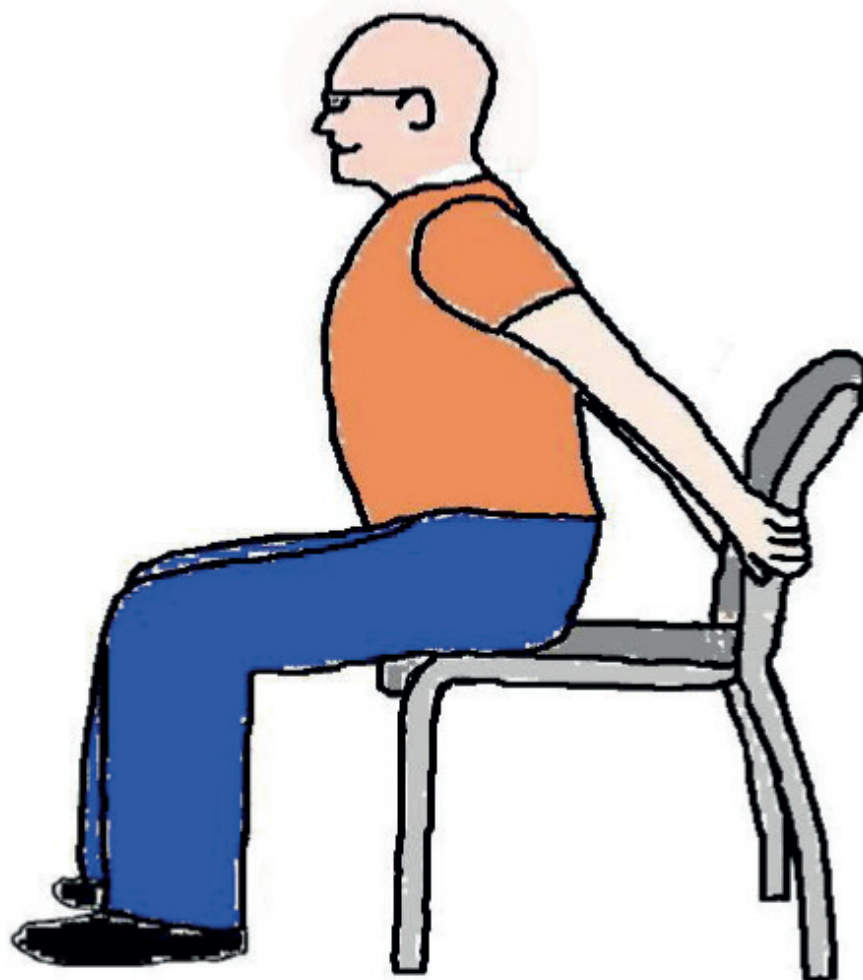


Zakończenie sesji

Zakończ ćwiczenia marszem w spokojnym tempie przez 1-2 minut, a następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające:

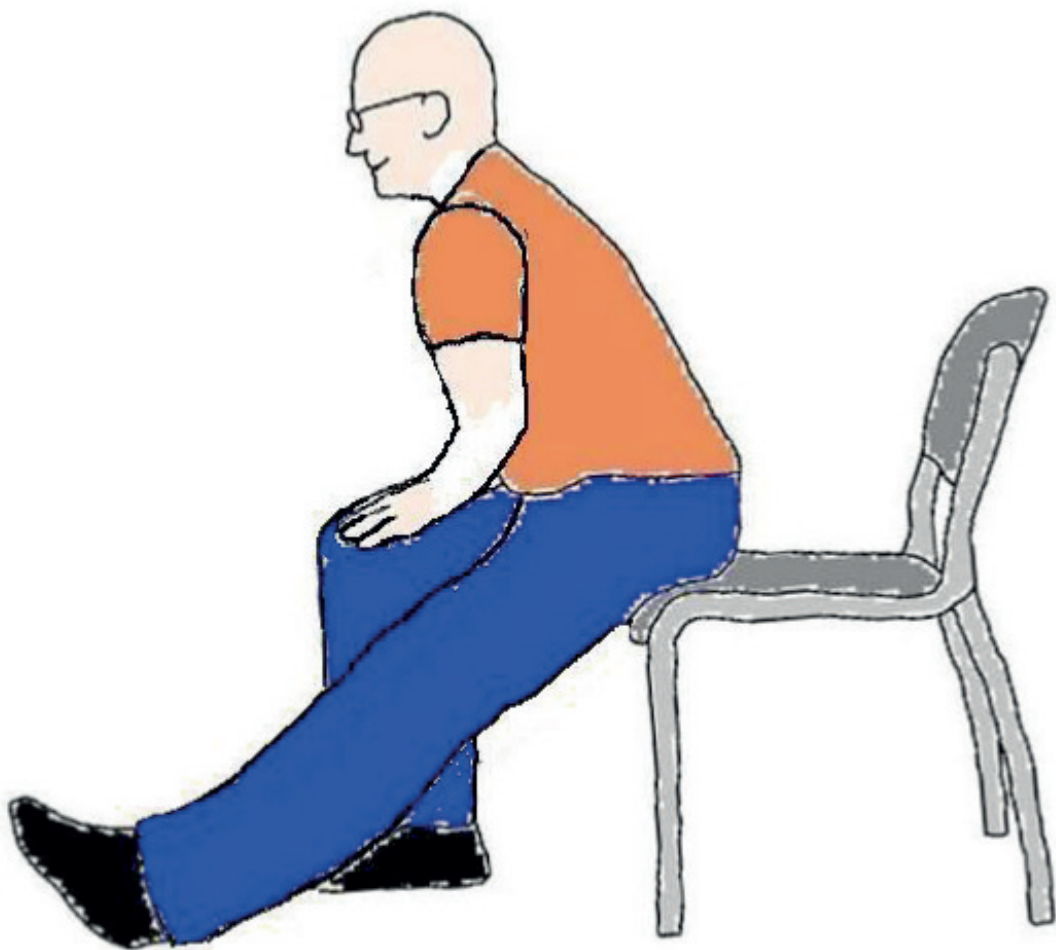
Rozciąganie klatki piersiowej

- Siedź prosto na skraju krzesła
- Sięgnij rękoma w tył i chwyć oparcie krzesła
- Pchaj klatkę piersiową w górę w przód, aż poczujesz, że mięśnie klatki rozciągają się
- Wytrzymaj 10-20 sekund



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 10-20 sekund
- Powtórz to samo dla drugiej strony



Rozciąganie łydki

- Stań przodem do krzesła trzymając jego oparcie
- Zrób krok w tył i dociśnij piętę kończyny dolnej zakroczej
- Sprawdź, czy obie stopy skierowane są w tym samym kierunku
- Poczuj rozciągnięcie mięśni łydki
- Wytrzymaj 10-20 sekund
- Powtórz to samo dla drugiej strony



Zakończono

Brawo! Ukończono wszystkie ćwiczenia na dziś!

Spróbuj zrobić te ćwiczenia jeszcze co najmniej **2 razy** w tym tygodniu. Ustal dzień i porę kolejnej sesji już teraz.

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 by 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.

Dziennika ćwiczeń

Pomocne jest prowadzenie **dziennika ćwiczeń**. Pozwoli to na przypomnienie sobie, kiedy ostatnio dane ćwiczenia były wykonywane, a także jest miejscem na prowadzenie notatek odnośnie programu ćwiczeń oraz zapisywania pytań, które można następnie skierować do instruktora. Na kolejnej stronie znajduje się przykładowy dziennik, który można uzupełnić.

Data (np. 02.06 2013)	Komentarz (np. Ukończono wszystkie ćwiczenia; nie wykonano konkretnego ćwiczenia; uczucie poprawy w wykonywaniu konkretnego ćwiczenia; dodatkowa aktywność danego dnia)

Podziękowania:

W materiałach wykorzystano następujące źródła:

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

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

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 Later Life Training.

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.