



**Δ.Ι.Ε.Κ.**

**ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:  
ΒΟΗΘΟΣ ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**Β' ΕΞΑΜΗΝΟ**

**ΜΑΘΗΜΑ: ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ (Β' εξ.)**

*Μέλιου Μερόπη MSc*

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

## Περιορισμοί στην κινητική συμπεριφορά

Η αύξηση της ηλικίας συνοδεύεται από αρκετούς περιορισμούς στην κινητική συμπεριφορά:

- Η ισορροπία περιορίζεται και η πιθανότητα των πτώσεων αυξάνεται
- Οι αντιδράσεις στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος είναι πιο αργές
- Ο συντονισμός στις σύνθετες και καινούριες δεξιότητες είναι πιο δύσκολος

## **Προβληματισμοί από τους περιορισμούς στην κινητική συμπεριφορά**

Οι περιορισμοί αυτοί δημιουργούν προβληματισμούς σ' αυτούς που σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένους :

Από ποιους παράγοντες επηρεάζεται η ισορροπία και πώς μπορούν να προληφθούν τα προβλήματα ισορροπίας?

Οι αργές αντιδράσεις είναι δυνατόν να βελτιωθούν με μακρόχρονη άσκηση?

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να μάθουν εύκολα καινούριες δεξιότητες?

## Ισορροπία - Είδη

Η ισορροπία διακρίνεται σε στατική και δυναμική.

Στη στατική ισορροπία απαιτείται έλεγχος κατά τη στάση του σώματος σε σταθερή βάση.

Στη δυναμική ισορροπία οι εξωτερικές και εσωτερικές πληροφορίες χρησιμοποιούνται για να ενεργοποιηθούν οι μυϊκές ομάδες συντονισμένα έτσι ώστε να διατηρηθεί η στάση του σώματος και να εξασφαλισθεί η επιτυχής μετακίνηση

Για την αξιολόγηση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας στους ηλικιωμένους έχουν δημιουργηθεί πολλές και διαφορετικές δοκιμασίες, που μπορούν να διακριθούν σε δοκιμασίες πεδίου και εργαστηριακές δοκιμασίες.

## Στατική Ισορροπία

Οι διαφορές λόγω ηλικίας που εντοπίζονται στην ισορροπία επηρεάζονται σημαντικά από το είδος της δοκιμασίας.

Στην όρθια στάση οι ηλικιωμένοι δεν έχουν μεγάλες διαφορές με τα νεαρά άτομα.

Μεγαλύτερες διαφορές εμφανίζονται κατά τη στάση στο ένα πόδι και κατά τη στάση με κλειστά τα μάτια.

Οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να διατηρήσουν την όρθια στάση όταν εμφανίζεται ένα ερέθισμα διατάραξης της ισορροπίας. Απαιτείται μεγαλύτερη εστίαση της προσοχής και εκούσια προσπάθεια. Στους νέους αυτή η διαδικασία είναι αυτόματη.

## Δυναμική Ισορροπία

Η δυναμική ισορροπία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους αφού εμπλέκεται στις περισσότερες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Επηρεάζεται από τη λειτουργία τριών συστημάτων:

Όραση

Αιθουσαίο σύστημα

Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς και αντανακλαστικά

Η λειτουργία αυτών των συστημάτων περιορίζεται με την αύξηση της ηλικίας. Σε συνδυασμό με τη μυϊκή ατροφία η δυναμική ισορροπία χειροτερεύει δραματικά.





## **Αντισταθμιστικές στρατηγικές**

Οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές για να αντισταθμίσουν τη δυσλειτουργία των αισθητηριακών συστημάτων αλλά και της μυϊκής ατροφίας. Οι στρατηγικές αυτές αποσκοπούν στη διατήρηση της όρθιας στάσης του σώματος κατά την εμφάνιση ενός αντισταθμιστικού ερεθίσματος (π.χ. γλίστρημα) και της ασφαλούς μετακίνησης.

Παράδειγμα: Κατά τη μετακίνηση οι ηλικιωμένοι κάνουν πιο μικρά βήματα από τους νεότερους. Όταν θέλουν να επιταχύνουν τη βάδιση, αυξάνουν το ρυθμό και όχι το μήκος διασκελισμού, όπως κάνουν οι νεότεροι. Ο τρόπος βάδισης επηρεάζεται και από χρόνιες ασθένειες που συνοδεύουν τη μεγάλη ηλικία (π.χ. οστεοαρθρίτιδα).

## Ισορροπία - Πτώσεις

Ο ανεπιτυχής έλεγχος της στάσης του σώματος οδηγεί σε πτώσεις, που μπορεί να έχουν δραματικές συνέπειες για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσεων στους ηλικιωμένους είναι:

Τα προβλήματα ισορροπίας

Η μυϊκή ατροφία

Τα προβλήματα όρασης

Τα προβλήματα βάδισης

Ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος

Γνωστική δυσλειτουργία

Φάρμακα

1<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΚΑΡΑΤΕ ΚΑΙ SHINKAI ΚΑΙ  
23 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 98 ΚΟΜ



## Θέμα συζήτησης 1

Μπορείτε να περιγράψετε ορισμένες ασκήσεις που ΔΕΝ θα συμπεριλαμβάνατε σε ένα πρόγραμμα άσκησης για ηλικιωμένους?

## Φυσική Δραστηριότητα και Αποφυγή Πτώσεων

Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει σημαντικά την αποφυγή των πτώσεων, αφού:

Δυναμώνει τους μυς των ποδιών και της πλάτης

Ενισχύει τα αντανακλαστικά και την κινητική συνέργεια

Βελτιώνει το βάδισμα

Βελτιώνει την ευκαμψία

Συμβάλλει στη διατήρηση του βάρους και επομένως τον έλεγχο της ισορροπίας

Βελτιώνει την κινητικότητα – μειώνονται τα απρόβλεπτα ερεθίσματα

## Θέμα συζήτησης 2

Κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για ηλικιωμένους, που θα δίνετε έμφαση για να βελτιώσετε την ισορροπία τους?

## **ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

Η αύξηση της ηλικίας συνδέεται στενά με τη μείωση της ταχύτητας στην κινητική συμπεριφορά, κάτι που φαίνεται στην πραγματοποίηση των καθημερινών δραστηριοτήτων (π.χ. οδήγηση).

Η μείωση της ταχύτητας δημιουργεί προβλήματα στην επαγγελματική δραστηριότητα, αλλά και στις δραστηριότητες αναψυχής και φυσικής δραστηριότητας

