

Problemy i aktywność fizyczna osób starszych – studium przypadku



Problemy i aktywność fizyczna osób starszych – studium przypadku

Osoby starsze spotykają się z licznymi problemami związanymi z procesem starzenia się, które negatywnie wpływają na jakość życia i bezpieczeństwo. Jednym z najbardziej niebezpiecznych sytuacji są zaburzenia prowadzące do zwiększonego ryzyka upadków. Często łączy się to z długim unieruchomieniem i prowadzi do znacznego pogorszenia stanu zdrowia pacjenta. Na przykładzie pacjentki sprawdź, jak systematyczne ćwiczenia jogi mogą wspomóc sprawność osób starszych.

Monika Salitra

Absolwentka 5-letnich studiów magisterskich fizjoterapii na Uniwersytecie Medycznym im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Nauczycielka hatha jogi metodą B.K.S. Iyengara z międzynarodowym certyfikatem. Wychowanka pilskiej Szkoły Zdrowych Pleców, z którą współpracuje od 6 lat. Swoją wiedzę z zakresu jogi pogłębia przez częste uczestnictwo w warsztatach nauczycieli wyższego stopnia z Indii, Stanów Zjednoczonych, Polski i Francji. Obecnie fizjoterapeuta oraz trener funkcjonalny w Centrum Ruchu i Terapii Bodywork, w którym pracuje z pacjentami, łącząc jogę Iyengara z założeniami treningu funkcjonalnego metodą bodywork.



Termin „starość” odnosi się do osób powyżej 60. roku życia i dzieli na trzy zasadnicze etapy: wiek podeszły, starczy i sędziwy. Jednak często za umowną granicę stawia się przekroczenie wieku emerytalnego obu płci, a więc 65. rok życia. Po przekroczeniu tej granicy w ciele człowieka następuje kumulacja procesów starzenia się organizmu i powolnej degeneracji tkanek. Według WHO podstawowe cechy starości to:

- znaczny spadek zdolności adaptacyjnych człowieka w wymiarze biologicznym, psychospołecznym;
- postępujące ograniczenie samodzielności życiowej;
- stopniowe nasilenie się zależności od otoczenia.

Wśród osób starszych popularnym zjawiskiem są tzw. polipatologie, czyli **współwystępowanie licznych jednostek chorobowych**. Ich skutkiem jest przyjmowanie dużej ilości różnych środków farmakologicznych (często oddziałujących na siebie nawzajem), powodujących kaskadę dodatkowych objawów i pogorszenie stanu zdrowia. Dlatego tak ważne jest jak najdłuższe utrzymanie dobrej kondycji oraz alternatywne sposoby częściowo zastępujące leczenie farmakologiczne. Jedną z nich jest aktywność fizyczna, dla osób starszych kluczowa dla przedłużenia dobrej jakości życia i funkcji. Jest możliwością pozbycia się bólu wywołanego przeciążeniami oraz osłabieniem mięśni, poprawy funkcji psychospołecznych poprzez np. uczestnictwo w zajęciach grupowych czy wspólne spacerowanie [1].

Celem tego artykułu jest ukazanie najbardziej popularnych problemów, z którymi borykają się osoby

starsze, ze szczególnym zwróceniem uwagi na upadki i opis przypadku pacjentki, która od trzech lat systematycznie uczęszcza na zajęcia grupowe jogi.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY, Z KTÓRYMI SPOTYKAJĄ SIĘ OSOBY STARSZE [2]

1.	Choroby zwyrodnieniowe stawów.
2.	Choroby układu krążenia.
3.	Nowotwory.
4.	Cukrzyca.
5.	Zaburzenia równowagi, upadki.
6.	Upośledzenie lokomocji.
7.	Nietrzymanie moczu i stolca lub zaparcia.
8.	Upośledzenie wzroku i słuchu.
9.	Zespoły otępienne.
10.	Depresja.
11.	Bezsennność.

ZMIANY ZACHODZĄCE PODCZAS PROCESU STARZENIA

Procesy starzenia komórek rozpoczynają się po 30. roku życia, jednak ich kumulacja dotyczy osób starszych. Każdy człowiek ma indywidualny poziom i tempo zachodzących zmian. W tabeli na kolejnej stronie zebrałam zmiany zachodzące we wszystkich układach organizmu oraz stany patologiczne, do których doprowadzają te zmiany (tabela 1) [2].