

## FUNKCIJSKO USPOSABLJANJE STAREJŠIH OSEB PREVENTIVNO

## Ples je zdrav

Po podatkih številnih avtorjev telesno nedejavni odrasli ljudje postopoma izgubijo 20 do 40 odstotkov mišične mase, zaradi česar se poslabšajo njihove gibalne sposobnosti. S starostjo prihaja do upada telesne dejavnosti, kar lahko prispeva k razvoju sarkopenije. Odnos med mišično maso in stopnjo telesne dejavnosti je zapleten, zmanjšanje telesne dejavnosti na različne načine vpliva na telesno strukturo, nasploh pa prihaja do nižanja deleža mišične in večanj deleža maščobne mase.

## POSLEDICE STARANJA

Za starejšega človeka je mišična moč temeljna gibalna sposobnost, saj se v trenutku, ko mišica ni več sposobna obvladovati telesne mase, gibalna dejavnost posameznika občutno zmanjša, kar omeji njegovo samostojnost in neodvisnost.

Moč je definirana kot sposobnost razvijanja sile proti uporu z enkratnim krčenjem mišice omejenega trajanja. Skrb za ohranjanje mišične moči je potrebna za pravilno telesno držo, osnovno človekovo gibalno dejavnost – hojo in lažje izvajanje vsakdanjih opravil, kot so dvigovanje, nošenje, pripogibanje in obračanje. Po 40. letu moč začne upadati, po 65. letu pa se upad dodatno pospeši. Izgube so večje pri ženskah kot pri moških, pri obojih pa se skozi staranje največji upad moči opazi v spodnjih udih in trupu.

Padci predstavljajo eno izmed najpogostejših težav v starosti, ki ogroža neodvisnost starejših ljudi. Večina padcev je posledica kombinacije različnih dejavnikov tveganja. Poškodbe so pomembna javnozdravstvena težava, saj so starostniki zaradi padcev hospitalizirani petkrat pogosteje kot zaradi drugih poškodb. V Sloveniji je kar 44 odstotkov smrti zaradi poškodb starejših povezanih s padci. Starejši so na področju poškodb zaradi padcev ranljiva skupina. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije delež starejših stalno narašča, kar neposredno vpliva na breme poškodb te starostne skupine. V Evropski uniji zaradi padcev na leto umre 40.000 starejših ljudi.

## GIBALNO PLESNA VADBA FUSOP

Programsko zasnovano FUSOP je na podlagi 40-letnih kliničnih izkušenj razvila Zdenka Pihlar, dipl. del. terapevtka. Vadba je usmerjena v vzdrževanje in jačanje telesnih funkcij, ki so v starosti pomembne za varno in učinkovito izvedbo dejavnosti dnevnega življenja; povečanju obsega giba, vzdrževanju mišične moči, ravnotežju, koordinaciji in vzdržljivosti. Glasba je terapevtski medij,



Najprej priprava v sede ...  
... in nato ples!



ki z močjo melodije in ritma vpliva na čustveno stabilnost, občutek prevzema kontrole, redukcijo stresa in utujenosti. Ples je večnamenska kompleksna dejavnost, ki vključuje socialno, čustveno, kognitivno in psihološko komponento.

Pri tej vadbi gre za skupinsko vodeno obliko gibanja. Vodi jo diplomirani delovni terapevt z opravljenim izobraževanjem na področju vadbe Fusop.

Izhodišče vadbe temelji na plesu na treh sklopih:

- **Sklop I:** priprava na ples. Vadbo izvajamo ob umirjeni in sproščujoči instrumentalni glasbi. Vadba poteka sede, stoje ob opori in stoje brez opore in zajema področje glave, vratu, ramen, zgornjih udov, trupa in spodnjih udov.
- **Sklop II:** ples. Poteka v parih, skupinsko. Glasba je lahko instru-

mentalna ali vokalna – prilagojena skupini.

- **Sklop III:** sproščanje/druženje. Sede ob instrumentalni umirjeni glasbi. Dihanje, umiritev srčnega ritma, sproščanje mišične napetosti. Pogovor in druženje udeležencev skupine.

Starostniki, ki se redno ukvarjajo s plesom, imajo bolj stabilno hojo, ravnotežje in hitrejši reakcijski čas. Vključeni v ples govorijo o zadovoljujoči dejavnosti, saj krepijo področje čustev, socialnih interakcij in doživljajo manj stresa. Fizična dejavnost, ki spodbuja koordinacijo in kognicijo, krepi plastičnost sivine in omogoča boljše duševne funkcije. Ples zavira upad sivine kot posledice staranja. S plesom krepimo aerobno moč na področju dihalne kapacitete, znižamo mišično zategjenost, okrepi se telesna moč, prožnost mišic, ravnotežje, gibanje in hitrost hoje.

Ples deluje kot varovalni dejavnik pred srčno žilnimi boleznimi, ki vodijo v možgansko kap. Po vplejani aerobni vadbi med starostniki se poveča kapaciteta srčno žilnega sistema, kar poveča telesni obtok in vodi k spremembam v kogniciji. Ples izboljšuje tako kognitivne funkcije kot motoriko. Z vadbo FUSOP pomagamo ohranjati psihofizično kondicijo starejših in s tem sposobnost samostojnega opravljanja ožjih in širših dejavnosti dnevnega življenja.

## PIŠITE NA NASLOV

Več informacij o možnosti vključitve v vadbene skupine, ki poteka v različnih krajih Slovenije, lahko pridobite po elektronski pošti: [zdenka.pihlar@ir-rs.si](mailto:zdenka.pihlar@ir-rs.si)

► besedilo: ZDENKA PIHLAR