

Zajęcia edukacyjne oraz sportowo-rekreacyjne
realizowane w projekcie
REHABILITACJA DLA CIEBIE
terapia, edukacja, działanie!!!



Profilaktyka

Katedra Fizjoterapii Klinicznej
Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu

dr Ewa Kamińska



Fundusze
Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Stowarzyszenie Rehabilitacyjne
Wzrost i Poczucie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ZALECENIA WHO

1. W odniesieniu do zdrowych osób dorosłych w wieku między 18 a 65 rokiem życia celem zalecanym przez WHO jest osiągnięcie praktykowania umiarkowanej aktywności fizycznej przez **przynajmniej 30 minut 5 dni w tygodniu** lub bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez **przynajmniej 20 minut 3 dni w tygodniu**.
2. Niezbędna dawka aktywności fizycznej może być kumulowana w **przynajmniej 10 minutowych rundach** oraz może składać się z połączenia okresów umiarkowanych i intensywnych.
3. Zaleca się także uwzględnienie **2 lub 3 razy w tygodniu** ćwiczeń zwiększających siłę mięśni i wytrzymałość.

https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

ZALECENIA WHO

- W odniesieniu do osób powyżej 65 roku życia osiągnięte powinny być w zasadzie te same cele, które wyznaczono młodszym i zdrowym osobom dorosłym.
- Ponadto ogromne znaczenie dla tej grupy ma trening siłowy oraz ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową, które pomagają zapobiegać upadkom.

https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

ZALECENIA WHO CHODZENIE

U dorosłych (młodych i w średnim wieku) **lekkie chodzenie** (spacerowanie) może odpowiadać wysiłkowi fizycznemu na poziomie 3500 kroków na 30 minut, podczas gdy taki sam efekt zostałby osiągnięty przez **osoby starsze wysiłkiem 2500 kroków na 30 minut.**

Umiarkowany chód wymagałby zatem 4000 kroków u osób dorosłych i **3500 kroków u osób starszych**, natomiast **poziom intensywnego chodu** (wchodzenie pod górę, po schodach lub bieg) 4500 kroków u dorosłych i **4000 u osób starszych**

(10 000 kroków = to przeciętny dystans 8 km)

https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf

PATOGENEZA CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ

M.L. Snaith, 2007



ZASADY ROZCIĄGANIA MIĘŚNI

- ROZCIĄGAM TYLKO ROZGRZANY MIĘSIEN
- Nie stosuję tzw. sprężynowania, pogłębiania zakresu ruchu!
- Stosuję zasadę poizometrycznej relaksacji mięśni

napięcie
8-10sek.

rozluźnienie
2-3sek.

rozciągnięcie
do aktualnej bariery ruchu,
pozostają 6 – 60sek.

Powtarzam 3-5 razy

Bez odczucia bólu, przy pełnym rozluźnieniu mięśni i oddychaniu

ĆWICZENIA ZALECANE DLA STAWU BIODROWEGO

<https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/hip-conditioning-program/>

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS



OrthoInfo
Our knowledge of orthopaedics. Your best health.

Hip Conditioning Program
STRENGTHENING EXERCISES

MAKSYMALNE TĘTNO PODCZAS ĆWICZEŃ

Maksymalne tętno obliczymy korzystając ze wzoru: $208 - (0,7 \times \text{wiek})$.

Tego poziomu nie należy przekraczać, aby ćwiczenia były względnie bezpieczne. Nie oznacza to także, że taką wartość należy i można utrzymywać przez cały czas trwania treningu.

Dla prawidłowo przeprowadzonego treningu aerobowego należy ustalić tętno, które powinno znaleźć się w przedziale od 60 do 80% naszego maksymalnego limitu.

Tanaka H, Monahan KD, Seals DR (January 2001). "Age-predicted maximal heart rate revisited". J. Am. Coll. Cardiol. 37 (1): 153-56.

NORMY CZASU STANIA NA JEDNEJ KOŃCZYNIE ZE WZGLĘDU NA WIEK

Test stania na jednej nodze
(OLS – ang. One-Leg Standing)
Narzędzie do oceny równowagi ciała

Poniżej 40. roku życia
z otwartymi oczami: 45 sekund
z zamkniętymi oczami: 15 sekund

w wieku 40 - 49 lat
z otwartymi oczami: 42 sekund
z zamkniętymi oczami: 13 sekund

w wieku 50 - 59 lat
z otwartymi oczami: 41 sekund
z zamkniętymi oczami: 8 sekund

w wieku 60 - 69 lat
z otwartymi oczami: 32 sekund
z zamkniętymi oczami: 4 sekundy

w wieku 70 - 79 lat
z otwartymi oczami: 22 sekund
z zamkniętymi oczami: 3 sekundy

w wieku 80 - 99 lat
z otwartymi oczami: 9 sekund
z zamkniętymi oczami: 2 sekundy
wg dr Yasuharu Tabara z Kyoto University

SPRZĘT DO ĆWICZEŃ RÓWNOWAGI CIAŁA

