Λελούδας Γεώργιος 0713120

Πρόγραμμα Υγείας σε κέντρο αποκατάστασής σε ηλικιωμένους.

Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι έχουν ανάγκη από τακτική άσκηση για να μειώσουν τον πόνο της αρθρίτιδας, να παραμείνουν ανεξάρτητοι, αλλά και για να προλάβουν ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες. Τα σώματα των ηλικιωμένων συχνότατα είναι επιρρεπή σε τραυματισμούς, πολύ περισσότερο απ’ ότι αυτά των νεότερων, αλλά παρόλα αυτά ποτέ δεν είναι αργά για να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους ασκήσεις γυμναστικής που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την υγεία τους. Συνεπώς σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να εφαρμόσουμε στους ασκούμενους βασικές ασκήσεις οι οποίες θα συμβάλλουν στην κινητικότητά τους ,τον συντονισμό τους, στην ευλυγισία τους , στην αντοχή τους και στην ενδυνάμωσή των μυών τους έτσι ώστε να τους προσφέρουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής , πιο ξεκούραστη και με λιγότερους πόνους.

Για παράδειγμα .

Οι ασκήσεις αντοχής τους βοηθούν να οικοδομήσουν την αντοχή, καθώς και να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς τους και την κυκλοφορία του αίματος. Ορισμένες απ’ αυτές τις δραστηριότητες είναι το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι.

Επιπλέον .Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης βοηθούν τους ηλικιωμένους σε πολλόυς τομείς καθώς όσο γερνούν χάνου μυϊκή μάζα και μυϊκό τόνο , έτσι η γυμναστική βοηθάει στην επαναενεργοποίηση των προηγουμένων.

Τέλος με τις ασκήσεις κινητικότητας –ευλυγισίας οι ηλικιωμένοι-ασκούμενοι να κάνουν την κίνηση πιο εύκολη και να επιτρέψουν σε ένα άτομο τρίτης ηλικίας να αυτοεξυπηρετείται και να ζήσει μια ανεξάρτητη, δραστήρια ζωή. Οι ασκήσεις stretching πρέπει να γίνονται πριν από τα άλλα είδη ασκήσεων για την πρόληψη διαστρεμμάτων και πτώσεων. Μερικοί ηλικιωμένοι κάνουν γιόγκα για το συγκεκριμένο είδος άσκησης.

Το πρόγραμμα υγείας μου για το κέντρο αποκατάστασης στα ηλικιωμένα άτομα θα έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

!ΈΝΤΑΣΗ :μέτριας έντασης άσκηση, χωρίς να κουράζομαι και να ιδρώνουμε πολύ τους ασκούμενους. Με λίγα λόγια να γίνεται αντιληπτός ο βαθμός κόπωσης κάθε ασθενή.

!ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ :

2-3 φορές την βδομάδα αν πρόκειται για ασκήσεις δύναμης

3-4 φορές την βδομάδα αν πρόκειται για ασκήσεις ευλυγισίας

5-6 φορές την βδομάδα για αερόβιες ασκήσεις-αντοχή.

***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ***

1.επίσκεψη)βελτίωση αερόβιας ικανότητας-ασκήσεις ψυχαγωγίας

2.επίσκεψη) βελτίωση κινητικότητας , συντονιστικές ασκήσεις

3.επίσκεψη)Ασκήσεις ευλυγισίας , ασκήσεις δύναμης

4.επίσκεψη)Βελτίωση κινητικότητας, αερόβιες ασκήσεις

5.επίσκεψη)Ασκήσεις ευλυγισίας, ασκήσεις δύναμης,

6.επίσκεψη)Ασκήσεις συναρμογής, αερόβιες ασκήσεις και ψυχαγωγικές

Στο τέλος κάθε επίσκεψης θα πραγματοποιούνται παιχνίδια ψυχαγωγίας με ακολουθία δημοτικής μουσικής και αν είναι εφικτό ακόμα και χοροί.

Επιπλέον ανάλογα με το επίπεδο λειτουργικότητας κάθε ασκουμένου μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ασκήσεις ισορροπίας. Ένα παράδειγμα άσκησης εξισορρόπησης είναι το σήκωμα του ποδιού προς την μία πλευρά, ενώ ταυτόχρονα ο ηλικιωμένος χρησιμοποιεί ένα τραπέζι ή μια καρέκλα για να ισορροπεί.

Για ασκήσεις δύναμης μπορούνε να χρησιμοποιήσουμε πολλά υλικά.(ελεύθερα βάρη , λάστιχα , βάρος του σώματος , θεραπευτικές ράβδους( therapad))

Για ασκήσεις αντοχής χρησιμοποιούμε διάδρομο , χειροκίνητο ποδήλατο και δραστηριότητες όπως βάδισμα και κολύμπι.

Στις ασκήσεις ευλυγισίας οι οποίες αποτελούνται από διατάσεις θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην στάση του σώματος και στην ένταση (να μην είναι επώδυνες) και να διαρκούν( 15-30) λεπτά τουλάχιστον η κάθε διάταση.

***ΜΑΘΗΜΑ (3)***

Το μάθημα θα είναι το εξής :

-προθέρμανση 10’ λεπτά

-ασκήσεις ευλυγισίας :(πολλές διατάσεις σε <<σφιχτούς>> μυς) 10-15 λεπτά

-ασκήσεις δύναμης:3 σετ σε κάθε μυϊκή ομάδα 8-12 επαναλήψεις 10-15 λεπτά η κάθε άσκηση.

-Αποθεραπεία

-Παιδαγωγικό παιχνίδι-παιχνίδι ψυχαγωγίας

Κατά τον επίλογο είναι καλό να σημειωθεί ότι υπάρχουν πολλά οφέλη από τις ασκήσεις για τους ηλικιωμένους. Πολλοί ηλικιωμένοι αναφέρουν πως όταν αρχίσουν να γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου και απώλεια βάρους. Άλλοι απολαμβάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, στα μαθήματα γυμναστικής σε ομάδες. Οι ασκήσεις μπορούν να αποτρέψουν την νόσο του Αλτσχάιμερ, την άνοια και την κατάθλιψη και μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργικότητα του εγκεφάλου. Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η άσκηση εμποδίζει τη φθορά του χρόνου, καθώς επίσης ότι χτίζει ανοσία σε κοινούς ιούς και λοιμώξεις.

Τέλος πριν ξεκινήσει ένα θεραπευτικό πρόγραμμα(υγειάς) με ασκήσεις για ηλικιωμένους θα πρέπει να έχουν έγκριση από τον επιβλέποντα γιατρό για να συμμετάσχουν για την αποφυγή τυχόν συμβάντων.