

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Штриголь С.Ю., Кіреєв І.В., Жаботинська Н.В., Рябова О.О.
Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
bronkevih@gmail.com

Вступ. Сучасні літні люди живуть довше та більш незалежно, ніж будь-коли раніше, але з віком тіло людини зазнає численних змін. З віком підвищується ймовірність розвитку різних хронічних захворювань і тому необхідність проведення реабілітації для людей старшого віку не викликає сумнівів. Існують різні геріатричні реабілітаційні втручання, які можуть бути корисними людям похилого віку залежно від їх стану. Найбільш розповсюдженими є рекомендації по дотриманню необхідної фізичної активності відповідно до віку. Але завжди постає питання правильної організації такої активності: вид вправ, тривалість, частота, контроль ефективності.

Мета роботи провести аналіз досліджень з питань ефективної організації фізичної активності у людей старшого віку.

Матеріали та методи. Для огляду було обрано статті із бази даних Асоціації фізичної терапії (Association of Physical Therapy) в Європі та Америці.

Результати та їх обговорення. Лікувальні вправи та програми фізичної активності є одним з основних компонентів фізичної геріатричної реабілітації. Такі програми розробляються фізіотерапевтом, який має досвід геріатричної фізіотерапії, адаптуються до конкретних цілей та обмежень рухливості літньої людини. Програми фізичної активності включають ті вправи, що може робити людина вдома чи в громаді, щоб покращити діапазон рухів і зміцнити уражені м'язи. Виділяють 4 категорії активних фізичних вправ для людей старшого віку, які призначені для підтримки та покращення координації, м'язової сили, гнучкості та фізичної витривалості людини. Фахівці з геріатричної реабілітації пропонують методи та техніки для здійснення змін відповідно до діагнозу, прогнозу та індивідуальних цілей. Вправи на діапазон рухів спочатку їх можна виконувати на лікарняному ліжку або вдома, коли людина буде готова встати з ліжка, в зручному темпі та положенні. Зміцнювальні вправи можна виконувати в ліжку, на кріслі або сидячи на підлозі. Спочатку потрібно підняти щось досить важке, щоб м'язи спочатку відчули легкий опір, потім потрібно поступово збільшувати навантаження.

Вправи на баланс необхідно виконувати із використанням допоміжних пристроїв, таких як тростина або ходунки, якщо людина відчуває нестійкість. Дихальні вправи допомагають людині розслабитися, коли вона напружена або тривожна, їх можна робити будь-де. Тривалість і частота фізичної активності може змінюватимуться залежно від поточного стану і цілей людини.

Висновки. Правильна організація фізичної активності дозволяє людям старшого та похилого віку отримувати допомогу у власному темпі відповідно до їхніх індивідуальних потреб. Фізична активність допомагає людині старшого віку продовжувати свою повсякденну діяльність з меншою залежністю і є формою запобігання майбутнім травмам і перебуванню у лікарні.