

ZDRAVJE v jeseni

ŠPORT STAREJŠIH. ZA POLNO IN PREDVSEM ZDRAVO STAROST.

Piše Špela Jakša, športno društvo Sonce

Starost je gotovo posebno obdobje. Telesne funkcije slabijo, mišična moč in kostna gostota usihata, hormonska neravnostježa in nespečnost so čedalje pogostejši, hkrati pa se skrb za dobro telesno počutje in čim daljše življenje povečuje. Vsakdo lahko stori marsikaj, da bi jesen življenja preživel kakovostno, polno in predvsem zdravo. Treba je prisluhniti svojim občutkom, se negovati ter skrbeti za gibanje in zdravo življenje, da bo telo še dolga leta hvaležno za vloženi trud.

Čedalje bolj se zavedamo, da ni več pomembno samo dočakati visoko starost, ampak polno in predvsem zdravo jesen življenja. Najpomembnejša dejavnika pri tem sta nedvomno pravilno uravnotežena prehrana in gibanje. Tudi v starosti moramo ohraniti aktivnosti, ki telesne funkcije vsakič znova spravijo v pogon in ohranjajo kondicijsko moč, ravnotežje in koordinacijo v dobrem stanju.

Upoštevat je treba poprejšnjo telesno pripravljenost, kajti če smo bili v mlado-

sti slabo telesno aktivni, ne smemo naenkrat zahtevati preveč. Pretiravanje bi se nam lahko povrnilo kot slaba naložba z bolečinami, poškodbami ter preobremenitvami organskih sistemov. Vsak začetek mora biti počasen in previden. Starejša oseba je nagnjena k hitrejšim poškodbam in predčasni izčrpanosti. Treba se je zavedati, da je za doseg enakega cilja v starosti treba prehoditi daljšo pot kot v mladosti, zato so potrebne potrpežljivost, pravilna izbira vadbe in seveda vztrajnost.

Metabolizem človekovega telesa se s starostjo upočasnjuje, kar je treba nujno upoštevati, predvsem če je naša motivacija za gibanje izguba telesne maščobe. Hujšanje je namreč celosten in dolgotrajen proces, povezan s prehrano in miselnostjo vsakogar med nami. Mlado telo se hitro prilagodi spremembam, starejši metabolizem pa za to potrebuje bistveno več časa. Najboljši način hujšanja je zmerno gibanje v povezavi z raznovrstno prehrano. Obrok mora biti čez dan več, predvsem pa morajo biti majhni. Telo ne potrebuje preobilnih obrokov, jih težje prebavi, kar utruja človekov organizem, zato se jim je treba izogibati. Kakršna koli aktivnost takoj po hranjenju lahko izzove napade slabosti, omedlevice in slabega počutja, zato si je treba najprej vedno privoščiti počitek. Telesno aktivnost naj bi začeli šele tri ure po

obroku, ko je prebavljanje pretežno končano.

Najučinkovitejša rekreacija za tiste, ki bi radi ohranili vitalnost tudi v starosti, je aerobna vadba v kombinaciji s krepitvijo globokih mišic trupa ali pilates. Kakršna koli oblika rednega aerobnega treninga dvigne srčno frekvenco, kar omogoča aktivno porabo maščob in preprečuje marsikatero srčno-žilno bolezen. Takšna rekreacija je lahko že hitra hoja ali intenziven sprehod. Aerobna aktivnost uravnava krvni pritisk tako, da visok pritisk znižuje, nizkega pa zvišuje in spodbuja naš metabolizem k aktivaciji pozitivnih procesov v celicah.

Krepitev globokih mišic trupa je možna s posebnim vadbenim sistemom, imenovanim pilates. Starost je obdobje, ko se pokažejo vse drobne napake, ki smo jih posvojili skozi življenje, in veliko teh malenkosti se pokaže kot nepravilno obremenjevanje hrbtenice in sklepov. Prav zato je pilates kot varen način uravnavanja teh nepravilnosti najboljše oblika krepitve za vsakega starostnika. Poudarjena je tudi krepitev medeničnega dna, mišice, ki je prepogosto odgovorna za napade inkontinence ali nezmožnosti zadrževanja urina.

Če vam slaba, nepravilna drža ali večletno delo v prisiljeni drži povzroča bolečine v ramenskem predelu in vratu, je vredno premisliti, da bi se lotili pilatesa. Gre za izjemno pomagalo pri krepitvi drobnih mišičnih sistemov, ki lajšajo bolečine zaradi nepravilnega obremenjevanja nekaterih delov telesa, kot so ramenski obroč, kolena ali ledveni predel. Vadba pilatesa je enkratna tudi zato, ker ozavešča telo posameznika in omogoča večji nadzor telesa, gibljivost in ravnotežje, kar je v starosti zelo pomembno, sploh pri pogostih glavobolih, kar velikokrat izvira ravno iz nepravilnih obremenitev. In ne pozabite dejstva, da starejši ko je človek, več počitka potrebuje za regeneracijo.

Vredno je premisliti, za katero rekreacijo se boste odločili, saj je vložek v lastno zdravje ne glede na starost dolgoročno naložba. Včasih potrebujemo samo malce spodbude, morda pomaga tudi druženje, ki ga na organiziranih vodenih vadbah nikakor ne manjka. Najpomembnejše pa je, da vsakdo najde takšno obliko rekreacije, ki ga bo osrečevala, veselila in notranje bogatila, saj je skrb zase svojevrsten užitek, ki bi ga moral znati ceniti vsakdo. ■

Več informacij na www.sunshine.si.

Z OPERACIJO SIVE MRENE SE LAHKO ZNEBIMO TUDI STAROSTNE DALJNOVIDNOSTI

Starostna daljnovidnost, ki se prične razvijati po 40. letu starosti postopno privede do tega, da potrebujemo očala za branje. To zna biti zelo moteče za aktivne starostnike, sploh pri različnih športnih aktivnostih ter pri tistih, ki imajo tudi očala za daljavo.

Z operacijo sive mreže pri kateri v oko vstavimo posebno multifokalno lečo, lahko odpravimo starostno daljnovidnost in obenem korigiramo tudi vidno ostrino na daljavo kot tudi morebitni astigmatizem. Aktivnim starostnikom tako omogočimo kvaliteten vid ter neodvisnost od očal. Zaradi izjemne uspešnosti se tovrstni posegi vse več izvajajo tudi pri starostnikih brez sive mreže, ki si želelijo popolne neodvisnosti od očal za bližino in daljavo.

VAŠ VID JENEPREČENLJIV | LASERSKA KOREKCIJA DIOPTRIJE | AMBULANTNI PREGLEDI | OPTIKA | OPERATIVNO ZDRAVLJENJE STAROSTNE DALJNOVIDNOSTI | OPERACIJE SIVE MREŽE
 MORELA OKULISTI D.O.O. | TEHNOLOŠKI PARK 21 | STAVBA D | LJUBLJANA | T: 01 510 23 40 | F: 01 510 23 42
 E: INFO@MORELAOKULISTI.SI | WWW.MORELAOKULISTI.SI

