



***CÉLIRÁNYOS GYAKORLATOK SZEREPE
AZ ESÉSEK MEGELŐZÉSÉRE
IDŐSEBB KORBAN***

***MÉSZÁROS LÁSZLÓNÉ
GYÓGYTORNÁSZ
MAGYAR GYÓGYTORNÁSZOK TÁRSASÁGA főtitkára***

***Munkahely:
Magyar Reumatológia Haladásáért Alapítvány***



SZAKMAI SZERVEZETÜNKRŐL:

World Confederation
for Physical Therapy

1951-ben jött létre

Ma 92 ország

tagszervezetének

250 000 tagját tömöríti

Az elsők között csatlakozott szervezetünk a
Csont és Izület Évtizede Hazai Hálózatához.

Magyar
Gyógytornászok
Társasága

1989-ben alakult,

a WCPT-nak

1995 óta tagja



A fizioterápia

(physiotherapy, physical therapy, gyógytorna)

**a maximális mozgás- és funkcióképesség
elérésével foglalkozik
az egészség megőrzése,
a megelőzés, a gyógyítás és
a rehabilitáció során.**



Lakossági prevenciós programjaink:

- **Gyermekek tartásjavító tornája („Porci Berci”)**
- **Ülő foglalkozásúak mozgásprogramja füzet, 2003**
- **Tanácsadás, gyakorlás mozgásszervi betegeknek (nyak és vállfájdalom, csonttritkulás, derékfájás, 2002 szept.)**
- **Idősek mozgásjavító foglalkozásai (Békásmegyer, 2001)**
- **Az ÁNTSZ-hez kapcsolódva felvilágosító programok**
 - **Gerincbarát mozgásmagatartás tanítása csonttritkulásnál (1999-2000, 2003-2004)**
- **2005-2007: A fogyatékosok életminőségének javítása a sportos, adaptált fizikai aktivitás alkalmazásával**



Tinetti és mtsai az esések bekövetkeztének körülményeit vizsgálva azt találták, hogy az idősek sérüléssel járó esésének 70%-a otthon történt, napközben. Lépcsőn leesés, vagy olyan aktivitás közben, amikor test súlyvonala a középvonalon kívülre helyeződött, vagy magasból leesés.



Az esések előfordulása idős korban:

A 65 év feletti embereknek megközelítőleg 30%-a évente egyszer elesik, ez az arány a 75 év feletteknél magasabb. Az esések 20-30%-a olyan sérüléssel jár, mely csökkenti a mozgást és a függetlenséget és fokozza a korai halál veszélyét .



Az elesés veszélyét növelő tényezők: I.

- izomgyengeség
- korábbi esések
- járás zavara, elégtelensége („deficit”)
- egyensúly zavara, elégtelensége
- segédeszköz használata
- látás zavara, elégtelensége



Az elesés veszélyét növelő tényezők: II.

- Izületi gyulladás
- Csökkent mindennapi tevékenység
- Depresszió
- Kognitív funkciók csökkenése
- 80 év feletti életkor

Számos tanulmány mutatott rá, hogy az esések száma a rizikótényezők növekedésével arányosan nő



Az egyensúlyt, a poszturális kontrollt befolyásoló tényezők:

- **Patológiás folyamatok**
- **Mozgató szervrendszer állapota**
- **Környezet**
- **Motoros válaszreakciók időzítése (Timing)**
- **A szem és a fej stabilitása**
- **Az egyensúlyozási stratégia**
- **Az érző visszacsatolási folyamatok**



Ajánlás az elesés veszélyének megállapítására:

- Minden időset, aki e. ü. kezelés alatt áll, megkérdezni: elesett-e az elmúlt évben,
- Ha igen, akkor : „Get Up and Go Test”
- Ha nehezen vagy bizonytalanul csinálja meg, akkor további ellenőrzést, vizsgálatot igényel.



Azok az idősek, akik orvosi megfigyelés alatt állnak az elesésük miatt, vagy többször estek el az elmúlt évben, vagy abnormális a járásuk vagy egyensúlyuk – további kivizsgálásra szorulnak, melyet tapasztalattal és készségekkel rendelkező szakorvos végezzen

(a 2. pontban leírtak szerint)



A hatásos esésmegelőzési program a következőket foglalja magába : I.

- Otthon végzett, szakember által előírt gyakorlatokat, melyek javítják a dinamikus egyensúlyt, az izomerőt és a járást
- Csoportban végzett Tai Chi-típusú gyakorlatok vagy dinamikus egyensúlyt, és izomerőt fejlesztő gyakorlatok,

What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? How should interventions to prevent falls be implemented? Health Evidens Network, March 2004



A hatásos esésmegelőzési program a következőket foglalja magába: II.

- előfordult esés esetén az idős személy otthonának meglátogatása és „módosítása”
- Az idős személy gyógyszerelésének áttekintése, különösen, ha 4 vagy annál több féle gyógyszert szed és a psychotrop hatásút orvosi szempontból mérlegelni.

What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls? How should interventions to prevent falls be implemented? Health Evidens Network, March 2004



- Otthon végzett, szakember által előírt gyakorlatokat, melyek javítják a dinamikus egyensúlyt, az izomerőt és a járást
- Csoportban végzett Tai Chi-típusú gyakorlatok vagy dinamikus egyensúlyt, és izomerő-fejlesztő gyakorlatokat

What are the main risk factors for falls amongst older people and what are the most effective interventions to prevent these falls?

How should interventions to prevent falls be implemented?

WHO EUROPE Health Evidens Network, March 2004



**Az idősek tornafoglalkozásait
gyógytornásznak kell vezetni, hogy -
az időskor multimorbiditása miatt -
a gyakorlatokat az egyéni szükségleteknek
megfelelően tervezze meg.**

**A mozgás az idős korhoz adaptált,
örömmel végzett fizikai aktivitás legyen !**



**A Magyar Reumatológia Haladásáért Alapítvány
1999 óta szervez az idősödő lakosság részére rendszeres,
ingyenes, egészségmegőrző gyógytorna foglalkozásokat,
melynek során figyelembe vesszük az idősödők
multimorbiditását és terhelhetőségét**

- a testtartásukat,**
 - mozgékonyágukat**
 - és egyensúlyukat**
- javító gyakorlatoknál.**



A csoportba járók **életkora** jelenleg: **51-85** évesig
A foglalkozások tartama **50-60 perc heti 1-szer**
2002-ben kiküldött 109 kérdőívből 52 jött vissza,
A kérdőívek szerint **a csoporttagok betegségei:**
Izületi kopásos panasza mindenkinek van
Csontritkulásáról a csoport 57%-a tud
Gyulladásos ízületi panasza 13,5 % nak van
Szív és érrendszeri betegsége 20%-nak van és
magas vérnyomása miatt gyógyszert szed 11,5 %



Tekintettel a csoporttagok életkorára és a csonttrikulásukat jelzők nagy számára, a tornagyakorlatok összeállításánál a csonttrikulás kezelésének és rehabilitációjának a szakmai irányelveit valamint az edzéselmélet és gyakorlat alapelveit vettük figyelembe.(izület- és csontvédő testhelyzetek, axiális terhelés, extenzív edzés)

- Klinikai gyakorlati irányelvek az osteoporosis diagnosztizálására és kezelésére
TUDOMÁNYOS TANÁCSADÓ TESTÜLET, KANADAI OSTEOPOROSIS
TÁRSASÁG MOTESZ MAGAZIN, 1997/4 24 38.
- Bálint G- Bors K- Szekeres L és a Magyar Osteoporosis és Osteoartrológiai Társaság
Vezetősége: Ajánlás az osteoporosis prevenciójára, az osteoporosisos beteg
rehabilitációjára Calcium és Csont, 5. évf. 2002. 3. szám
- Jákó Péter: Gyógyító testedzés, Springer kiadó, 2002
- Molnár László: Az edzés elmélete és gyakorlata Sport Kiadó, Budapest, 1986







A helyes ülés megéreztetése, az élettani görbületek megtartása, ebben a helyzetben a karok kifelé forgatásával lapockazárás különböző abdukciós helyzetben. A törzsizmok statikusan dolgoznak, a helyzetet megtartják.





**Has- és hátizomzat a helyes, megtanult helyzetben mozdulatlanul tartja a törzset, könyököt oldalra vinni, lapockát zárni, lazán előre hozni.
A mozgást mindenki a saját légzése ritmusában végzi.**





Törzset helyesen megtartva egyik karral fül mellé nyújtózni majd fej fölött átnyúlva könyököt fölfelé toljuk, visszaengedjük és lazán visszatesszük csípőre.





Törzset a has- és hátizomzattal a megtanult helyzetben tartani és a kart az ellenoldali combról vállmagasságnál följebb a test oldalvonába nyújtani, mellkast domborítani, lazán vissza és ismét oldalra felnyújtani





A járáskor a helyes testtartás feltétele a csípőízület egyenesítése az ágyéki homorulat fokozódása nélkül, egyenes törzssel és helyes fejtartással





**Testsúly-áthelyezés, egyensúlygyakorlat biztonságos helyzetben.
A test összes izma részt vesz benne, de különböző minőségben.
Támaszkodás mellett is lehet karmozgással nehezíteni**





Egyensúly-gyakorlat támaszkodás nélkül, lapockazárással, egyenes törzzsel, zenére





Zeneszóra ütemesen jár körbe, majd a kosárhoz érve bedobja a labdát, majd folytatja az ütemes járást. Változó feladathoz kell alkalmazkodnia.

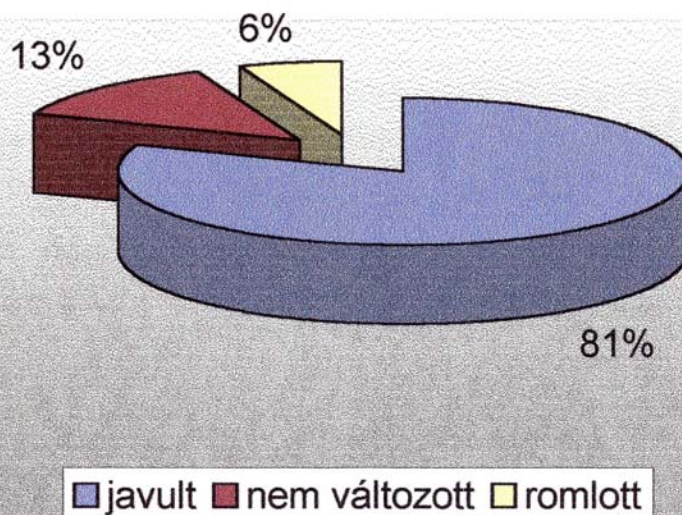




**Zenére ütemes járás, ütemet
tartva akadályokat átlépni.
A változó környezethez való
alkalmazkodás fejlesztése.**

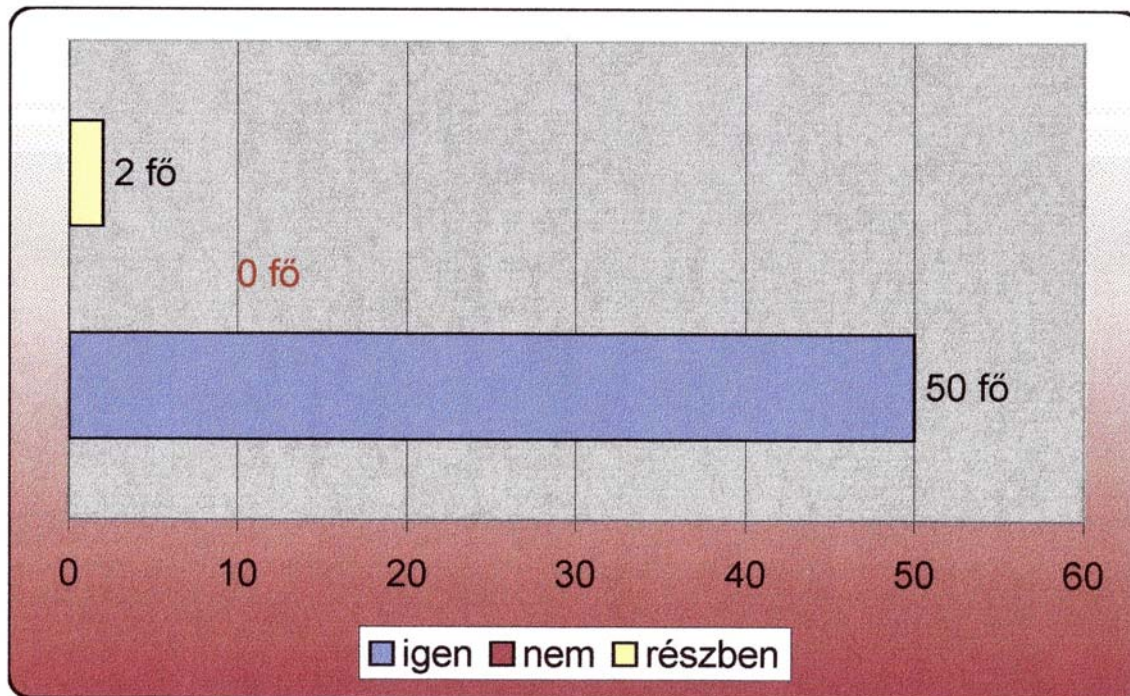


**A foglalkozásokon való részvétel után észlelt-e változást
erőnlétében ? (N=52 fő)**



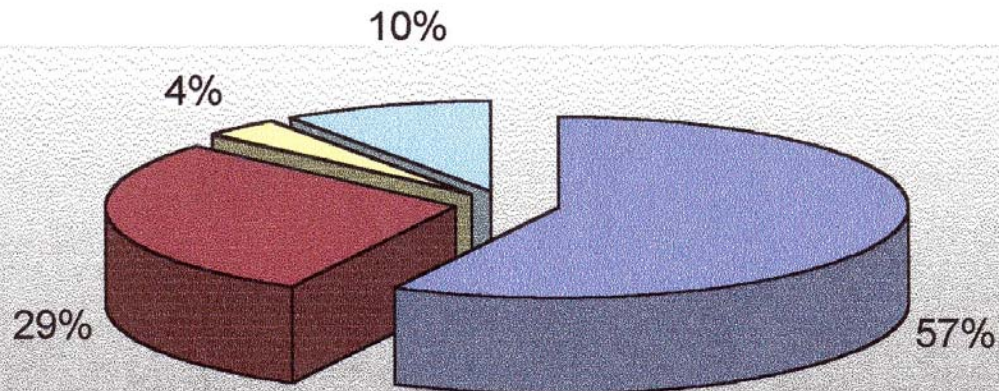


A gyakorlatok céljáról szóló magyarázat bővítette-e ismereteit ?





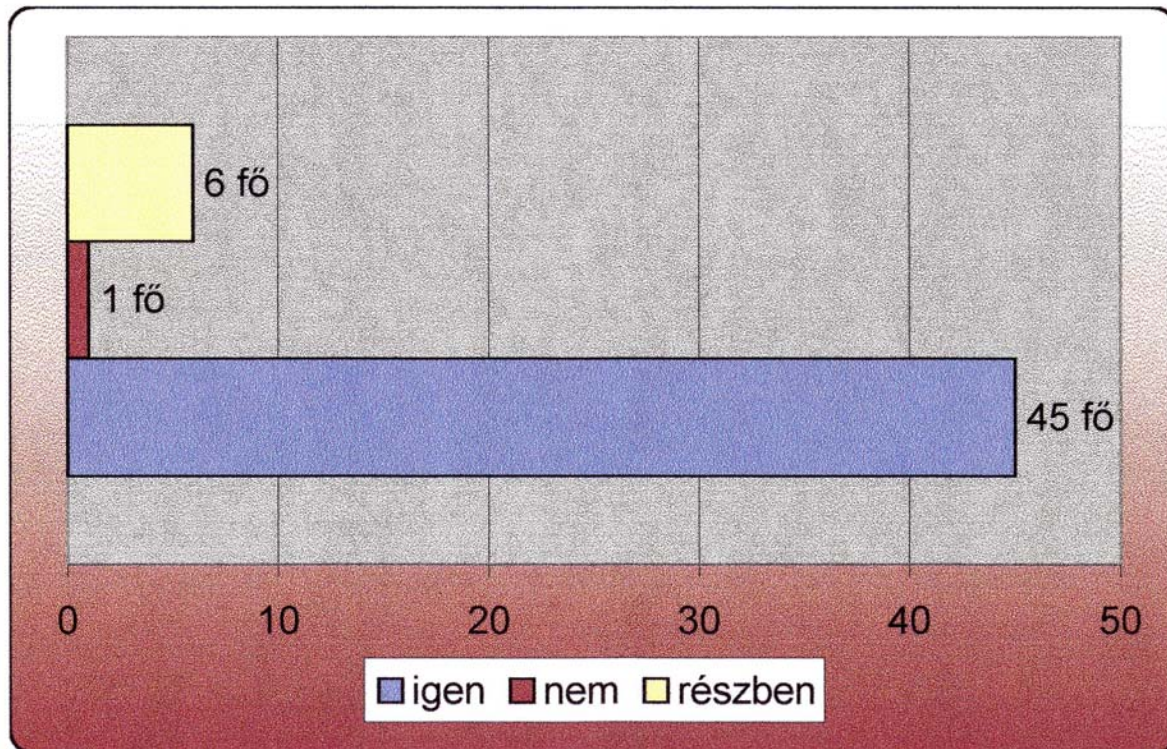
**A foglalkozásokon való részvétel után észlelt-e változást
gerincpanaszainál ? (N=52 fő)**



■ javult ■ nem változott ■ romlott ■ nem válaszolt

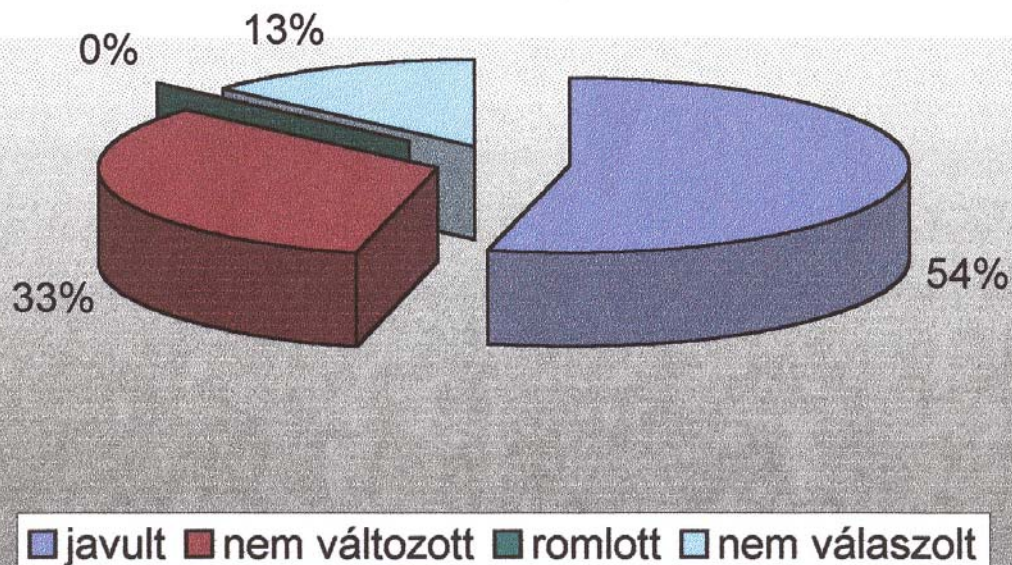


Az életmód tanácsokat tudja-e hasznosítani ?





**A foglalkozásokon való részvétel után észlelt-e változást
egyensúlyi állapotában ? (N=52 fő)**





A foglalkozások eredményének felmérése: résztevők szubjektív véleménye alapján

**Magyar Reumatológusok Egyesülete
2002 évi Vándorgyűlésén, Siófok
Poszter prezentáció**



Objektív felmérés folyamatban van.

A vizsgálat módja: Timed Up and Go Test,

mely funkcionális dinamikus és statikus balanszteszt

(A beteg széken ülő helyzetből indul. Az a feladata, hogy a megadott jelre álljon föl, menjen el egy 3 m távolságra lévő jelzésig, kerülje meg, menjen vissza és üljön le a székre. Az időt mérem. Az egészséges 10 mp-en belül teljesíti.)

41 főnél mértem. 3 fő végezte 10 mp felett

(10,32 - 10,44 - 10,78)

6 fő teljesítette 7 mp-nél kevesebb idő alatt.



Gyógytornász által vezetett idősek tornája a Nők Országos Sportfesztiválján









Köszönöm
a figyelmet

