

Időskorúak mozgásterápiája

FÁBRY ILONA KLÁRA, GYÓGYTORNÁSZ, SE GERIÁTRIAI KLINIKA



Gyakori elváltozások

Degeneratív ízületi elváltozások

Esendőség szindróma (frailty sy)

Sarcopenia

Neuro-degeneratív folyamatok

Degeneratív ízületi elváltozások - osteoarthritis

Leggyakoribb
muszkuloszkeletális
elváltozás

Bármely ízületet
érintheti

Leggyakoribb a kéz
kisízületein, térdben,
csípőben, vállon

Az immobilitás
leggyakoribb oka

Rizikófaktorok: ülő
életmód, elhízás,
krónikus tartási
rendellenességek,
trauma



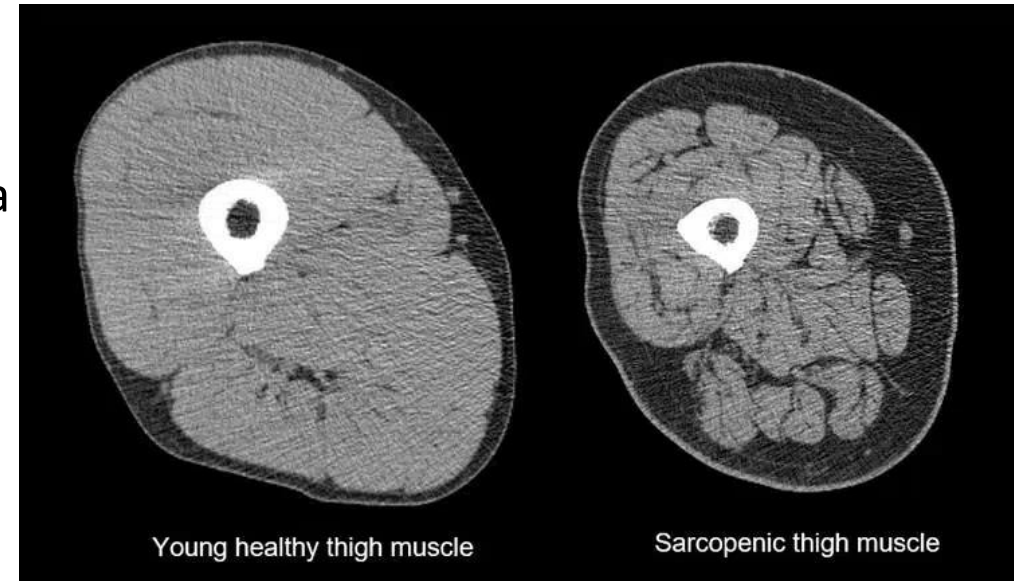
Esendőség (Frailty syndrome)

- Fokozott vulnerabilitás
- Nők körében 2-szer gyakoribb
- Lelassult mozgás
- Csökkent szorítóerő
- Kimerültség
- Kognitív hanyatlás
- Alacsony fizikai aktivitás
- Általános kedélyállapot romlása



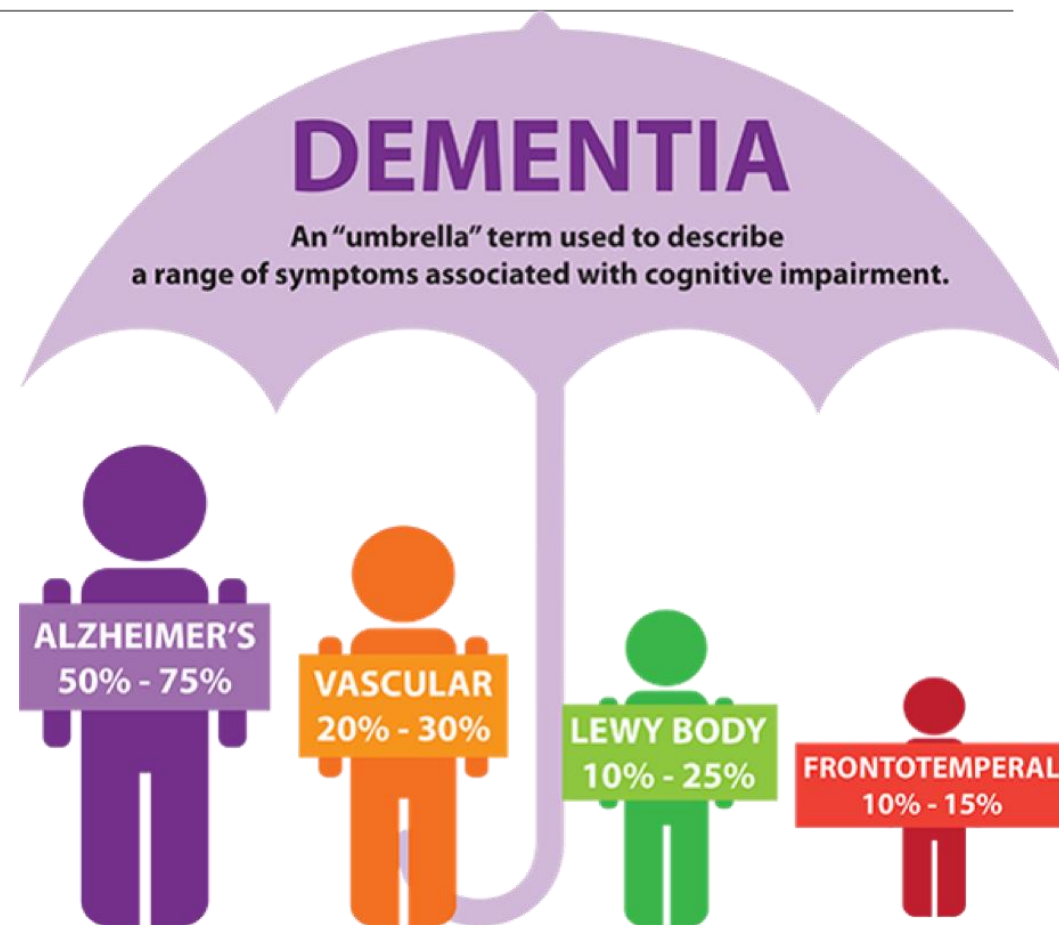
Sarcopenia

- Életkorhoz köthető
- Izomtömeg és izomerő fogyás, funkció vesztes (kézszorító erő mérése)
- Primaer/secunder
- Pre-sarcopenia
- Prevenció fontossága
- Komplex terápia: táplálkozás, fizioterápia, nyelésterápia




Neurodegeneratív betegségek

- Demencia – gyűjtőfogalom
 - Vasculáris típus, Alzheimer's, Lewy-test, frontotemporális,
 - Rendszeres testmozgás 28%-kal csökkenti az esélyét
 - Alzheimer's típusú demeciánál 45%-kal
 - Fizikai aktivitás javítja a tüneteket és lassítja a progressziót



Neurodegeneratív betegségek- Parkinson-kór

- Meglassultság
- Poszturális instabilitás, Egyensúlyzavar  Fokozott elesés veszély
- Járászavar (FOG – freezing of gait)
 - Futópad
 - Robot asszisztált
 - VR (vizuális, szomatoszenzoros és audio ingerek)
- Koordinációs zavar
- Kognitív zavar
- Zenés terápia (tánc), ritmusos-ritmikus gyakorlatok
- Mozgás a motoros és nem motoros tüneteket is javítja





Közösségi mozgás

- Rendszer a mindennapokban
- Szociális kapcsolatok, támogatás
- Motiváció
- Adherencia
- Jobb figyelem, memória és általános kognitív funkciók

Közösségi mozgás

- Fujisawa +10 program: alacsony intenzitású gyakorlatok (dinamikus és statikus nyújtások, guggolás, egyensúly gyakorlatok)
- 60 év feletti, egyedül élő idősek
- Fókusz csoportos interjúk
- Fizikai, mentális és szociális jólét

“Segít
struktúrát és
rutint adni a
hetemnek.”

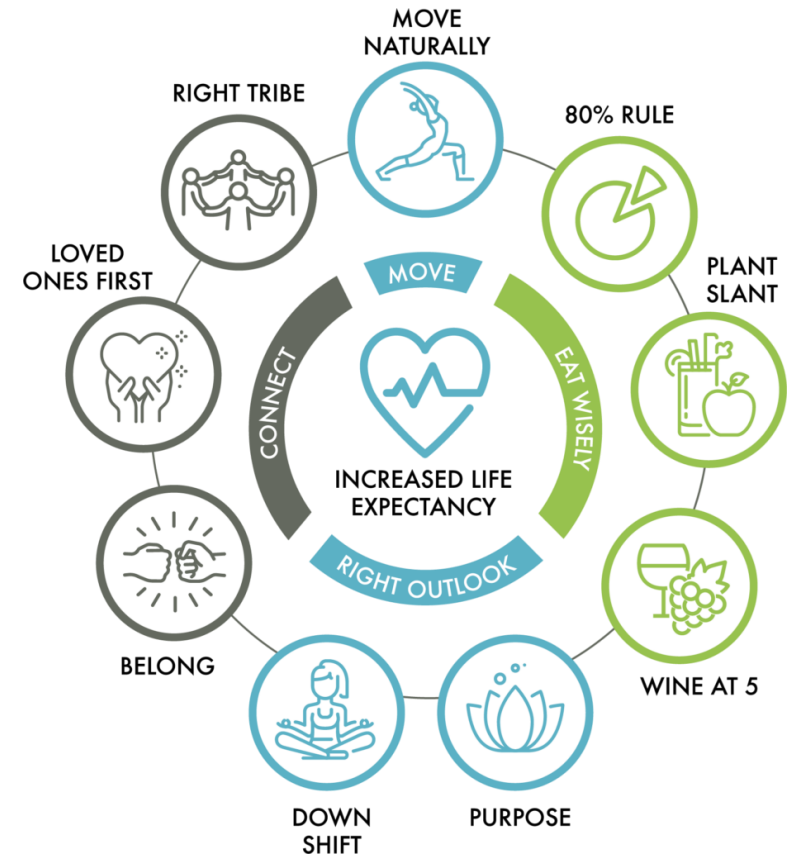
“Csatlakoztam a
tornához, és
megismerkedtünk
egymással. Most már
barátként beszélgethetek
veletek. Ez igazán
boldoggá tesz.”

“A napom a tornával
kezdődik. A testem
rugalmasabb, és
sokkal
energikusabbnak
érezem magam.”

“Nagyon
hatékony volt
a térdeim
izomerejének
javításában.”

Kék Zónák

THE BLUE ZONES



Köszönöm a figyelmet!

Hivatkozások

- Di Nicola, V. (2020). Degenerative osteoarthritis a reversible chronic disease. *Regenerative Therapy*, *15*, 149–160. <https://doi.org/10.1016/j.reth.2020.07.007>
- Ellis, T. D., Colón-Semenza, C., DeAngelis, T. R., Thomas, C. A., Hilaire, M. H. S., Earhart, G. M., & Dibble, L. E. (2021). Evidence for early and regular physical therapy and exercise in Parkinson's disease. *Seminars in Neurology*, *41*(02), 189–205. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1725133>
- Emig, M., George, T., Zhang, J. K., & Soudagar-Turkey, M. (2021). The role of exercise in Parkinson's disease. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, *34*(4), 321–330. <https://doi.org/10.1177/08919887211018273>
- Feng, Y., Yang, S., Tan, Z., Wang, M., Xing, Y., Dong, F., & Zhang, F. (2020). The benefits and mechanisms of exercise training for Parkinson's disease. *Life Sciences*, *245*, 117345. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2020.117345>
- Fujii, Y., Seol, J., Joho, K., Liu, J., Inoue, T., Nagata, K., & Okura, T. (2021). Associations between exercising in a group and physical and cognitive functions in community-dwelling older adults: a cross-sectional study using data from the Kasama Study. *Journal of Physical Therapy Science*, *33*(1), 15–21. <https://doi.org/10.1589/jpts.33.15>
- Komatsu, H., Yagasaki, K., Saito, Y., & Oguma, Y. (2017). Regular group exercise contributes to balanced health in older adults in Japan: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, *17*(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0584-3>
- Paillard, T. (2015). Preventive effects of regular physical exercise against cognitive decline and the risk of dementia with age advancement. *Sports Medicine - Open/Sports Medicine - Open*, *1*(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0016-x>
- Van Dijk, M., Allegaert, P., Locus, M., Deschodt, M., Verheyden, G., Tournoy, J., & Flamaing, J. (2021). Geriatric Activation Program Pellenberg, a novel physiotherapy program for hospitalized patients on a geriatric rehabilitation ward. *Physiotherapy Research International*, *26*(3). <https://doi.org/10.1002/pri.1905>