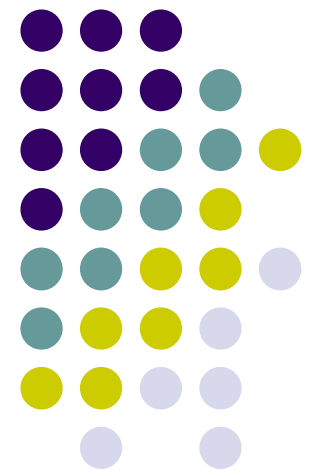


Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar

Hvers vegna þjálfum við?
Hversu mikið er nóg?



Aðeins um fyrirlesarann



- Útskrifaðist með B.Sc. gráðu í sjúkræðingunni frá Háskóla Íslands 1998.
- Hef síðan þá unnið á Sjálfsbjörg Akureyri við almenna sjúkræðingunni (Bjargi).
- Hef unnið við HL-stöðina síðastliðin 10 ár við endurhæfingu og þjálfun.
- Byrjaði að vinna hjá Líkamsræktinni á Bjargi síðastliðið haust og kenni þar gravity fyrir fólk með vefjagigt og önnur stoðkerfisvandamál.

Breytingar sem verða í líkamanum með árunum



- Minnkað úthald,
- Minnkaður vöðvastyrkur og stífari liðir,
- Lélegra jafnvægi og verri sjón,
- Minni viðbragðsflýtni,
- Aukin beinþynning,
- Stóraukin tíðni ýmissa sjúkdóma s.s. eins og hjarta og æðasjúkdóma, krabbameins, sykursýkis og gigt.

Framhald-öldrunarbreytingar



- Breytingar á öndunarfærum,
- Hægari melting,
- Breytt svefnmynstur,
- Lélegri líkamsstaða.

Er hægt að hafa áhrif á þessar öldrunarbreytingar með þjálfun?



- Lengir markviss þjálfun lífið?
 - Seinkar hrörnunarbreiýtingum,
 - Minnkar líkurnar á sjúkdómum,
 - Aukið mótstöðuafli líkamans,
 - Dánartíðni lækkar úr 64 vs 25,5 á 10.000 íb.
- Eykur markviss þjálfun lífsgæðin?
 - Betri líkamleg, andleg og félagsleg líðan,
 - Viðheldur sjálfbjargetu lengur,
 - Eykur lífi við árin.

Ávinningur af reglubundinni líkamsrækt



- Aukinn vöðvastyrkur,
- Bætt jafnvægi sem leiðir af sér minni byltuhættu,
- Aukið úthald almennt og við athafnir daglegs lífs,
- Aukinn liðleiki,
- Hægir á beinþynningu,
- Bætir starfsemi hjarta og æðakerfis,
- Bætt andleg líðan,



Vöðvastyrkur

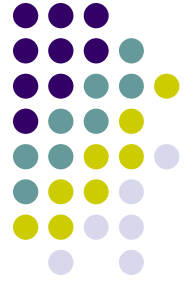
- Hægt að auka vöðvastyrk og vöðvamassa á hvaða aldri sem er.
- Rannsókn: Karlmenn (60-72 ára) fóru í 12 vikna styrktarþrógramm. Náðu sömu prósentulegri styrktaraukingu og ungir karlmenn.
- Rannsókn. 10 þátttakendur, meðalaldur 90,2, 8 vikna styrktarþrógramm. 174% aukning á styrk (jafnt bæði hjá körlum og konum). Að auki áttu þátttakendur auðveldara með að standa upp af stól, meiri gönguhraði og tveir losnuðu við stafinn.



Almennt úthald og þol

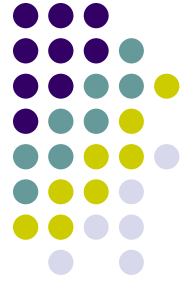
- Þeir sem eyddu 2000 kcal á viku (samsvarar 3 km göngu á dag) voru í 39% minni áhættu á að fá hjartaáfall en kyrrsetumenn.
- 45 ára karlmenn sem æfðu reglulega. Við 55 ára aldur hafði þeim tekist að viðhalda sömu gildum á blóðþrýstingi, vöðvamassa og þoli.
- Mesti ávinningurinn að fara úr því að hreyfa sig ekki neitt í að hreyfa sig eitthvað (t.d. ganga í 30 mín nokkrum sinnum í viku).

Liðleiki



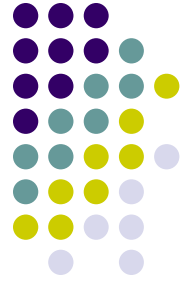
- Þurfum ákveðinn liðleika við athafnir daglegs lífs.
- Hreyfiferilsæfingar (hreyfa út allan liðferilinn) getur aukið liðleikann um 20-50%.
- Gott að taka bæði teygjur og liðferilsæfingar til að vinna á móti styttingum í vöðvum og stirðnunum í liðum.
- Huga sérstaklega að liðleika í ökklum, mjöðmum, brjóstbaki og öxlum.

Andleg líðan



- Minnkar verki, líður betur. Eykur framleiðslu á “vellíðunarhormóni”.
- Eykur orku, meira starfsþrek.
- Félagsskapur. Hitta aðra við jákvæðar og uppbyggjandi aðstæður.
- Ekki síður mikilvægt en líkamlegi ávinningurinn.

Ávinningur af reglubundinni líkamsrækt - framhald



- Minni streita og betri svefn.
- Félagsskapur.
- Eykur brennslu og hjálpar þar með til við að viðhalda/draga úr líkamsþyngd.
- Betri líkamsstaða.
- Jákvæð fyrirbyggjandi áhrif á ýmsa sjúkdóma, t.d. hjarta- og æðasjúkdóma, áunna sykursýki, brjóst- og ristilkrabbamein, beinþynningu og þunglyndi.



Góð líkamsstaða

- Sumir vöðvar hafa tilhneigingu til að slappast, þurfum að styrkja þá.
Dæmi: Á milli herðablaða, kvið- og framanlærisvöðvar og réttivöðvar í mjöðm.
- Sumir vöðvar hafa tilhneigingu til að vera stuttir og stífir. Þurfum að teygja þá.
Dæmi: Brjóstvöðvar og aftanlærisvöðvar.
- Bætir öndun og minnkar álag á liði.
- Mikilvægt að bera sig vel.

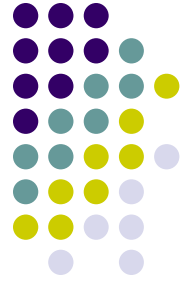


Hversu mikið er nóg?

- Miðlungs erfið hreyfing í minnst 30 mín á dag í heild (eða skipta niður).
- Til viðbótar erfið hreyfing a.m.k. 2x í viku (20-30 mín í senn). Bætir/viðheldur ennfrekar þol, liðleika, styrk, jafnvægi og beinheilsu.
 - Ráðleggingar lýðheilsustöðvar

Hversu mikið er nóg?

- framhald



- Meðal erfið hreyfing (eins og rösk ganga), 20-60 mín 3-5x í viku.
- Styrkjandi og liðkandi æfingar 2-3x í viku til að viðhalda hreyfigetu.
 - Ráðleggingar hjá Landlæknisembættinu.

Hreyfiseðill



- Tillaga til þingsályktunar um hreyfingu sem valkost í heilbrigðiskerfinu.
- Í Noregi eru hreyfiseðlar notaðir við hjarta- og æðasjúkdóma og áunna sykursýki.
- Í Danmörku við sykursýki eldra fólks, lungnasjúkdóma v. reykinga, háum blóðþrýstingi og þunglyndi.

Frábendingar fyrir þjálfun



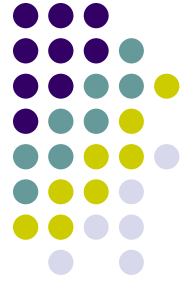
- Svimi,
- Ógleði,
- Mikil mæði,
- Verkur í brjósti,
- Ónotatilfinning í líkamanum,

Hafa í huga áður en þjálfun hefst



- Lyf og áhrif þeirra á viðbrögð líkamans við auknu álagi.
- Undirliggjandi sjúkdómar.
- Blóðþrýstingur, kólesteról, hjartslátt og blóðsykur.

Hvet fólk til að kynna sér hvað er í boði



- Hjá okkur á Bjargi er í boði Gravity tímar fyrir 60 ára og eldri.
- Gravity fyrir fólk með vefjagigt og aðra stoðkerfiseinkenni.
- Góðan tækjasal. Kennsla á tæki og aðstoð við að setja upp æfingaprógramm.
- Heitir pottar, gufur og gott og vinalegt andrúmsloft.

Gangi ykkur vel og munið...



- ..að lífstíll fólks ræður mun meiru um heilsufar þess með hækkandi aldri en erfðafræðilegir þættir.
- ..að við sjálf berum ábyrgð á eigin heilsu.



Takk fyrir !