

## Ćwicz a ćwicz seniorze

Spotkanie członków Koła Lekarzy Seniorów 18 października było niezwykle ciekawe. Odwiedziła nas – za przyczyną – dr. Ryszarda Golańskiego – pani profesor Joanna Kostka, która wszelkie tajniki ćwiczeń fizycznych i rehabilitacji ma w czubku małego palca. Tematem wykładu była aktywność seniorów.

Pierwsza (dłuższa) część teoretyczna okazała się bardzo interesująca, ale jak zwykle – napisy objaśniające różne rysunki i tabelki oraz wykresy były w pełni czytelne tylko dla „najbliższych rzędów”, co nie przeszkadzało nikomu z nas w zachwycie (i ciut... przerażeniu) nad stuletnim maratończykiem.

Tak czy owak, wszyscy przyswoili wiedzę o konieczności wykonywania (choćby w skromnym zakresie), codziennie czterech rodzajów ćwiczeń.

1. **Aerobowych** – np. przysłówiowe liczone dobowo kroki. Można je wykonywać powoli, z **lekkim** wysiłkiem (np. uporczywie gadając lub nawet śpiewając), **umiarkowanym** (trochę gadając, śpiew zachowując na spotkania w chorze) lub silnym, ciężkim, gdy tempo pozwala co najwyżej na pojedyncze słowa.
2. **Oporowych** – np. łagodny przysiad lub podnoszenie butelki z niezbyt ciężką zawartością (raczej bezalkoholową, aby nie było pokusy po- lub śródćwiczebnej!).
3. **Równoważnych** – chodzenie nie tylko po równoważni lub belce, ale np. stanie na miękkiej żelowej poduszeczce, siedzenie na dużej piłce albo też chodzenie z zamkniętymi oczyma, czy też do tyłu (raczej nie na przejściu dla pieszych!). Ćwiczenia te zmniejszają ryzyko upadków, które wyliczano ongiś pośród trzech wielkich problemów starości obok otępienia i nietrzymania moczu. Trzymajmy się więc stabilnie, prosto, sucho, pamiętając o własnym imieniu, adresie (i trochę... o Peselu).
4. **Rozciągających** – np. przy użyciu specjalnych, elastycznych taśm (dla starszych najłagodniejsza żółta).

No, a gdy wykład przerodził się w część praktyczną, ćwiczebną – grupa słuchaczek i słuchaczy bliższa wykładowczyni, entuzjastycznie powtarzała jej ruchy, dopychając się do piłki, huśtała się na niej, wrywała sobie wzajemnie elastyczne taśmy, rozciągając je wzdłuż, w szerz, w skos, w poprzek, przedbiustowo, zagrzbietowo, okołopośladkowo ... i w ogóle!

Trwało to wszystko dobry kawał ponad godzinę i trwałoby a trwało i trwało, gdyby do porządku nie przywrócili grupy kelnerzy rozdający mięsną (niezłą) zupę, bo po prostu przyszedł na to czas.

To o grupie entuzjastów.

W drugiej sali objawiła się mała grupka krytyczna, która stwierdziła dość głośno (na szczęście już w holu), że nie jest w stanie trzymać uwagi dłużej niż 45 minut. Fakt, wykład był dość długi, ale arcyciekawy i wtedy tzw. kanony wystąpień dla osób starszych ulegają automatycznie korekcie.

Tak czy owak, serdecznie dziękujemy Pani Profesor Joannie. Z pewnością będziemy „trenować”, opóźniając pogłębianie się chorób przewlekłych. Padły też propozycje, aby choć trochę ćwiczyć wspólnie podczas spotkań.

Do rozważenia, wyginając śmiało ciało.

Krystyna Borysewicz-Charzyńska

Panaceum 11/2022