

## Физическая активность в пожилом возрасте



*Поддержание активного образа жизни и регулярная физическая активность занимают первое место в формировании здоровья и качества жизни пожилых людей. Хотя с возрастом и возникают потенциальные физические ограничения, которые влияют на объём физической активности, занятие спортом имеет множество преимуществ для пожилых людей, например, поддержание мобильности, укрепление мышц и костей, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и психологического благополучия.*

*Давайте посмотрим на значимость физической активности в пожилом возрасте, типы упражнений, соответствующие рекомендации и преимущества активного образа жизни.*

### **Какие изменения происходят в организме с возрастом?**

С возрастом организм проходит ряд физиологических изменений, которые могут влиять на способность пожилых людей к физической активности и допустимую физическую нагрузку. Вот некоторые из этих изменений:

— мышцы пожилых людей утрачивают свою массу и силу. Это приводит к ухудшению физической производительности и возможным ограничениям в выполнении некоторых видов физических упражнений;

— пожилые люди подвержены риску развития остеопороза и снижению костной плотности. Их кости более хрупкие и подвержены переломам. При выборе физической активности для пожилых людей необходимо учитывать состояние их костей и избегать упражнений, которые могут повысить риск травм;

—сердечно-сосудистая система подвергается изменениям, таким, как уменьшение кардиоваскулярной емкости и снижение максимального пульса. Это

ограничивает выносливость и способность пожилых людей выполнять интенсивные физические упражнения;

— растёт риск развития хронических заболеваний, таких как артрит, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Любые имеющиеся у человека заболевания ограничивают допустимую физическую нагрузку и требуют более осторожного подхода к выбору упражнений;

Важно понимать, что изменения в организме пожилых людей не означают, что они не могут быть физически активными. Напротив, регулярная физическая активность имеет множество положительных эффектов для здоровья и благополучия пожилых людей. Однако необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

### **Какие упражнения делать не рекомендуется?**

При выборе упражнений для пожилых людей следует обращать внимание на их состояние здоровья, физические возможности и рекомендации медицинских специалистов. Вот несколько типов упражнений, которые следует избегать или выполнять с осторожностью:

1. Избегайте слишком интенсивных упражнений, которые создают сильную физическую нагрузку и повышенный риск травм. Например, быстрый бег, прыжки, интенсивные аэробные тренировки и подъемы с большими весами.

2. Избегайте упражнений, которые создают сильную нагрузку на суставы, особенно если у пожилого человека есть проблемы с суставами или риск развития артрита. Например, бег по твердой поверхности, прыжки, приседания с большим весом могут негативно влиять на суставы.

3. Избегайте упражнений, которые требуют избыточной гибкости и могут привести к растяжениям или травмам, особенно если у пожилого человека есть ограничения в подвижности. Это включает глубокие выпады, неконтролируемые растяжки или сложные позы в йоге.

4. Избегайте упражнений, которые могут быть противопоказаны из-за определенных медицинских состояний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, высокое или низкое артериальное давление, проблемы с позвоночником или другие хронические заболевания. В таких случаях следует обратиться к врачу или физиотерапевту для получения рекомендаций по безопасным упражнениям.

### **Примеры полезной физической активности**

Вот несколько примеров полезной физической активности для пожилых людей:

1. Прогулки на свежем воздухе являются простым и доступным способом физической активности. Они способствуют укреплению мышц, поддержанию кардиоваскулярной формы и повышению общего физического состояния. Пожилые люди могут выбирать места для прогулок, которые им нравятся, например, парки или набережные.

2. Участие в групповых занятиях, таких как гимнастика, йога, плавание или танцы, может быть не только полезным с точки зрения физического здоровья, но и способствовать социальной активности и установлению новых контактов.

3. Легкие силовые тренировки, использующие легкие гантели, резиновые ремни или собственный вес тела, могут помочь укрепить мышцы, улучшить гибкость и поддержать здоровье костей. Пожилые люди могут

выполнять такие упражнения под руководством опытного тренера или специалиста по физической реабилитации.

4. Плавание или аквааэробика являются отличными вариантами физической активности для пожилых людей. Вода помогает уменьшить нагрузку на суставы и мышцы, что делает тренировки более мягкими и безопасными.

5. Упражнения на растяжку и гибкость, такие как йога или пилатес, помогут улучшить гибкость, равновесие и координацию. Они также способствуют улучшению осанки и снятию напряжения в мышцах.

Важно помнить, что перед началом любой физической активности пожилым людям рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или врачом по лечебной физкультуре, чтобы оценить их физическую способность и получить индивидуальные рекомендации по безопасной и эффективной активности.

*Врач–методист ГКУЗ НСО «Региональный центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Офкин А.О.*