

# REKREATIVNE DEJAVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE Z OKVARO HRBTENJAČE

PRIROČNIK

Patricija Jug  
Alenka Plemelj Mohorič





Univerza v Ljubljani  
*Zdravstvena fakulteta*

# **REKREATIVNE DEJAVNOSTI ZA STAREJŠE OSEBE Z OKVARO HRBTENJAČE**

**Priročnik**

**Patricija Jug, Alenka Plemelj Mohorič**

**Ljubljana, 2019**



## KAZALO

1 Uvod.....	1
2 Tehnike dihanja.....	4
3 Aktivnosti za ogrevanje .....	6
4 Aktivnosti za ohranjanje in krepitev mišične moči in gibljivost sklepov .....	12
4. 1 Aktivnosti brez pripomočkov.....	12
4. 2 Aktivnosti z uporabo uteži .....	13
4. 3 Aktivnosti z uporabo elastičnih trakov.....	16
4. 4 Aktivnosti z uporabo balonov .....	19
5 Aktivnosti za spodbujanje socialne interakcije.....	25
6 Viri in literatura.....	29





# 1 UVOD

## POMEN GIBANJA

Svetovna zdravstvena organizacija osebam z okvaro hrbtenjače priporoča redno gibanje kot sredstvo za rehabilitacijo ter vzdrževanje doseženega stanja. Gibanje je pomembno za ohranjanje zdravja na telesnem ter duševnem področju ter za ohranjanje socialnih stikov (WHO, 2013).

Redno gibanje ima pomemben vpliv na telesno in duševno zdravje ter na področje socialnih stikov. Prednosti na posameznih področjih predstavljamo v nadaljevanju.

### TELESNO ZDRAVJE:

- Ohranjanje in pridobivanje mišične moči, vzdržljivosti, gibljivosti sklepov,
- ohranjanje in krepitev ravnotežja, koordinacije gibanja,
- pridobitev telesne pripravljenosti,
- lajšanje in preprečevanje bolečin,
- preprečevanje pojavljanja bolezni ali zapletov (sladkorna bolezen, srčno – žilne bolezni, nastanek ran zaradi pritiska.

### DUŠEVNO ZDRAVJE:

- Izboljšanje razpoloženja,
- izboljšanje občutka samozavesti,



- samopodobe ter avtonomije,
- omogočanje motivacije ter tekmovalnost,
- omogočanje zabave in sprostitve,
- osebna obogatitev (osebna rast),
- občutek svobodne izbire,
- zmanjšanje stresa.

## **SOCIALNI STIKI:**

- Občutek pripadnosti skupnosti,
- spoznavanje novih ljudi,
- pridobivanje novega znanja,
- druženje, smeh,
- izmenjava nasvetov, mnenj in izkušenj.

Pri izvajanju aktivnost je potrebno skrb nameniti varnemu izvajanju, da preprečimo morebitne poškodbe ali padce. Za pravilno in učinkovito izvajanje aktivnosti je pomembno, da imamo pravilen položaj telesa v vozičku:

- Sedenje v udobnem in ustreznem položaju,
- kolenski in kolčni sklep naj bosta v pravokotnem kotu glede na trup,
- telo naj bo poravnano, glava v nevtralnem položaju,
- invalidski vozički naj bodo zavrti,
- pri osebah z ohranjenim gibanjem nog priporočamo, da stopala položijo na tla ter se pri sedenju nekoliko odmaknejo od naslonjala vozička,



- pri vseh aktivnostih smo pozorni na pravilno dihanje.

Brošura je oblikovana na osnovi pregledanih objavljenih podobnih programov v obliki diplomskih del, priročnikov ter vodnikov (Filipčič, Božič, 2016; Košnjek, 2015; Čampa, 2014; Mihorko in sod., 2014; Lavrenčič, Karpljuk, 2010; Černac, 2009).



## 2 TEHNIKE DIHANJA

**Namen:** Aktivnosti namenjene uvodu v izvajanje rekreacije, umiritvi, sprostitvi, krepitvi pravilnega in globokega dihanja ter dihalnih mišic ter učenju pravilnega dihanja.

- **Zavestno globoko dihanje:** Sedimo poravnano ter izrazito globoko dihamo z dolgimi vdihom in dolgimi izdihom, eno minuto.
- **Globoko dihanje s gibi v trupu:** Naredimo globok vdih, ob katerem dvignemo obe roki, nato sledi globok izdih, roki spustimo



- **Dihanje s trebušno prepono:** Sedimo poravnano in nežno v normalnem ritmu dihamo skozi nos, med vdihom naj se trebuh razširi, pri izdihu pa trebuh sprostimo.
- **Izmenjaje dihanje skozi nosnice:** Levo nosnico pokrijemo s palcem leve roke, medtem pa naredimo vdih skozi desno nosnico. Preden naredimo



izdih pokrijemo desno nosnico s palcem leve roke ter izdihnemo skozi levo nosnico ter tako naredimo nekaj izmenjujočih se ponovitev.





### 3 AKTIVNOSTI ZA OGREVANJE

**Namen:** Pripraviti telo na rekreacijo, povečati gibljivost mišic in obseg gibov, pospešiti cirkulacijo in ritem dihanja.

Vsako aktivnost ponovimo 8 – 10 krat.

- **Kroženje glave:** Sedimo poravnano ter počasi krožimo z glavo v eno stran, nato še v drugo.
- **Razteg vratnih mišic:** Glavo nagnemo na levo stran ter jo z levo roko nežno potisnemo proti ramenu ter zadržimo nekaj sekund, enako ponovimo tudi pri nagnjenju glave v desno stran, naprej in nazaj.



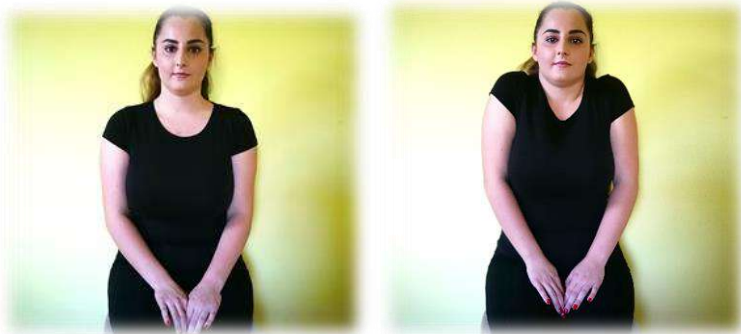


- **Potisk glave navzdol:** Naredimo pesti ter jih položimo pod brado. Glavo nato poskušamo potisniti navzdol, pri čemer pesti predstavljajo upor.
- **Kroženje z rameni:** Sedimo vzravnano ter z rameni krožimo naprej ter nazaj, pri tem poskušamo narediti čim večji obseg gibov.
- **Potisk ramen:** Sedimo vzravnano, nekoliko naprej od naslonjala. Roke so ob telesu, pokrčene v komolcih, nato ramena ter komolce potisnemo nazaj, da se stikajo s naslonjalom.





- **Dvigi ramen:** Sedimo vzravnano ter dvigujemo ramena navzgor čim bližje ušesom ter spuščamo nazaj. Po nekaj ponovitvah poskusimo ramena dvigniti ter zadržati nekaj sekund, nato pa spustiti.



- **Kroženje z rokami:** Sedimo vzravnano ter krožimo z roko v ramenskem sklepu počasi naprej, nato še nazaj, enako ponovimo tudi z drugo roko.
- **Dotiki komolcev:** Roki dvignemo v višino ramen, pokrčimo v komolcih tako, da prsti ležijo na ramenih, nato poskušamo komolca obeh rok približati tako, da se dotakneta, nato roki zopet poravnamo v širino ramen ter ponovimo.





- **Potisk dlani proti obrazu:** Roki iztegnemo pred sabo ter dvignemo dlani tako, da je hrbtišče dlani obrnjeno proti obrazu, nato z eno roko narahlo potisnemo dlan proti obrazu. Dlan obrnemo še navzdol ter zopet narahlo potisnemo proti obrazu.



- **Raztegovanje prstov:** prste rok prekržamo med sabo ter jih iztegnemo naprej.





- **Izmenično dvigovanje rok:** Izmenično dvigujemo roki kot bi želeli nekaj doseči, pri tem uporabljamo celo telo, da roki dvignemo čim višje.
- **Odklon telesa:** Izmenjujoče delamo odklone telesa v levo in desno stran kot bi se želeli z roko dotakniti tal.



- **Predklon naprej:** Pri izvajanju te aktivnosti moramo biti posebej pozorni na varnost izvedbe, saj obstaja nevarnost padca. Počasi naredimo predklon telesa, tako da gredo roke proti tlom, z obrazom pa gledamo navzdol, nato počasi telo zopet dvignemo v poravnan položaj.



- **Dvig telesa od podlage:** Nekoliko odmaknemo telo od naslonjala zadaj, roke upremo od sedalno podlago ter poskušamo dvigniti.



## 4 AKTIVNOSTI ZA OHRANJANJE IN KREPITEV MIŠIČNE MOČI IN GIBLJIVOST SKLEPOV

**Namen:** Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo moči in vzdržljivosti mišic ramenskega obroča, rok ter trebušnih in hrbtnih mišic (izboljševanje ravnotežja).

### 4. 1 AKTIVNOSTI BREZ PRIPOMOČKOV

- Roki odročimo vstran, naredimo pesti ter roke pokrčimo v komolcih proti glavi. Pri tem pesti napnemo.



- Roki predročimo, naredimo pesti ter roke pokrčimo v komolcih proti glavi. Pri tem pesti napnemo.



## 4. 2 AKTIVNOSTI Z UPORABO UTEŽI

- V roki primemo uteži ter jih pred sabo dvignemo v višini ramen ter jih poskušamo zadržati nekaj sekund, nato roki počasi spustimo navzdol ter ponovimo.



- V roki primemo uteži, dvignemo roki nad glavo, tako da so prsti, ki objemajo uteži obrnjeni drug proti drugim, roki počasi pokrčimo v komolcu tako, da uteži približamo vratu zadaj, nato zopet počasi iztegnemo v začetni položaj, naredimo nekaj ponovitev.



- V roki primemo uteži ter roki predročimo in počasi pokrčimo v komolcih, nato počasi iztegnemo v začetni položaj, naredimo nekaj ponovitev.





- V roki primemo uteži ter jih odročimo in počasi pokrčimo v komolcih, nato počasi iztegnemo v začetni položaj, naredimo nekaj ponovitev.



- V roki primemo uteži tako, da so obrnjene proti tlor, roki iztegnemo ter odročimo ter jih počasi približujemo skupaj, tako, da se ob koncu giba stikajo, nato počasi roki vrnemo v začetni položaj, naredimo nekaj ponovitev.





### 4. 3 AKTIVNOSTI Z UPORABO ELASTIČNIH TRAKOV

- **Razteg pred telesom horizontalno:** Elastični trak držimo z rokama v višini ramen – razmak rok je odvisen od težavnosti, s katero želimo aktivnost izvajati; trak počasi raztezamo narazen, ga v končnem položaju malo zadržimo, nato počasi popuščamo nazaj v prvotno obliko, naredimo nekaj ponovitev.



- Kot v prejšnji aktivnosti raztezamo trak narazen, pri tem pa ena roka samo drži trak (ga stabilizira), druga pa ga razteza počasi, ter nato popusti, roki še zamenjamo.



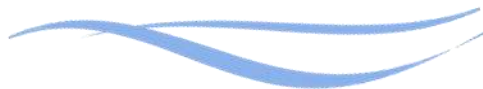
- **Razteg pred telesom vertikalno:** Elastičen trak držimo pred telesom navpično tako, da ena roka drži trak pred obrazom, druga roka pa nekoliko nižje, trak počasi raztezamo narazen, ga v končnem položaju malo zadržimo, nato počasi popuščamo nazaj v prvotno obliko, naredimo nekaj ponovitev.





- Kot v prejšnji aktivnosti raztezamo trak narazen, pri tem ena roka samo drži trak (ga stabilizira), druga pa ga razteza počasi, ter nato popusti, roki še zamenjamo.
- **Razteg nad glavo:** Primemo elastičen trak na dveh mestih ter roki dvignemo nad glavo, nato elastičen trak počasi raztezamo narazen, ko pridemo do končnega položaja malo zadržimo, nato počasi popuščamo nazaj v prvotno obliko, naredimo nekaj ponovitev.





## 4. 4 AKTIVNOSTI Z UPORABO BALONOV

### OBRAČANJE BALONA

**Izvajanje:** Balon držimo z rokama pred sabo, v višini ramen, tako da je ena roka nad balonom, druga pa pod balonom. Obračamo ga v levo in desno stran, kolikor lahko – pri tem se roki ne smeta dvigniti od površja balona.

#### Namen:

- Raztezanje in krepitev mišic ramenskega obroča.
- Ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjanje in izboljšanje poravnave telesa.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presedanja.





## LOVLJELNJE BALONA NA ROKAH

**Izvajanje:** Roki predročimo tako, da sta dlani obrnjeni navzdol ter malo razmaknjeni, na hrbtišče roke namestimo balon ter ga poskušamo ohranjati nad rokami, pri tem roki gibljemo v levo in v desno stran.

### Namen:

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice ter mišice trupa in s tem izboljšujemo stabilizacijo in poravnavo.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.





## KOTALJENJE BALONA PO ROKAH

**Izvajanje:** Roki predročimo ter jih nekoliko razmaknemo. Z roko primemo balon ter ga kotalimo po drugi roki od prstov do ramen ter nazaj, nato zamenjamo roki. Pri tem poskušamo obdržati komolec čim bolj iztegnjen. Roko po kateri kotalimo balon, dvignemo še nekoliko višje in zopet ponovimo.

### Namen:

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice ter mišice trupa in s tem izboljšujemo stabilizacijo in poravnavo telesa.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri oblačenju zgornjega dela telesa.





## ODBIJANJE BALONA Z ENO ROKO

**Izvajanje:** Zaradi nevarnosti padca poskrbimo za varnost tako, da eno roko namestimo pod držalo invalidskega vozička zadaj. Z drugo roko pa poskušamo čim večkrat odbiti balon brez da bi padel na tla. Po nekaj odbojih roki še zamenjamo.

### Namen:

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice in mišice trupa ter s tem ohranjamo in krepimo stabilizacijo in poravnavo telesa.
- Omogočamo ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presedanja.





## POBIRANJE BALONA S TAL

**Izvajanje:** Zaradi nevarnosti pred padcem poskrbimo za varnost tako, da eno roko namestimo pod držalo invalidskega vozička zadaj. Balone namestimo na tla med invalidske vozičke, nato poskušamo balone pobirati (telo je v predklonu ali odklonu v stran).

### Namen:

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo mišice trupa ter s tem izboljšujemo in ohranjamo stabilizacijo in poravnavo telesa.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presejanja.





## **ODBIJANJE BALONA S KUHALNICO – INDIVIDUALNO**

**Izvajanje:** V eni roki držimo kuhlalnico, drugo namestimo pod držalo invalidskega vozička zadaj, da preprečuje nevarnost padca. S kuhlalnico poskušamo čim večkrat odbiti balon, brez da bi padel na tla.

### **Namen:**

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice in mišice trupa ter ohranjamo in krepimo stabilizacijo in poravnavo telesa.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presedanja.



## 5 AKTIVNOSTI ZA SPODBUJANJE SOCIALNE INTERAKCIJE

### ODBIJANJE BALONA S KUHALNICAMI – SKUPINSKO

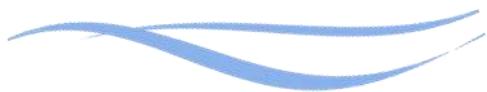
**Izvajanje:** Z invalidskimi vozički smo nameščeni v krogu. V aktivnost izmenično vključujemo obe roki. Z odbijanjem balona s kuhalnico med soigralci želimo doseči, da je balon čim dlje v igri in ne pade na tla. Igra lahko poteka tako, da si balon podajamo v krogu po vrstnem redu, ali da ga podajamo izbrani osebi, lahko pa poteka povsem naključno, kjer balon odbije tisti, ki je najbližji.

#### **Namen:**

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice in mišice trupa ter ravnotežje.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne držbe med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presedanja.
- Aktivnost spodbuja socialno interakcijo.

### POBIRANJE BALONA S TAL – SKUPINSKO

**Izvajanje:** Z invalidskimi vozički smo nameščeni v krogu. V aktivnost izmenično vključujemo obe roki. Balon si podajamo s kuhalnicami le po tleh.



Lahko si ga podajamo po vrstnem redu ali podamo izbrani osebi, lahko tudi naključno in balon poda dalje tisti, ki ga najlažje ali najprej doseže.

**Namen:**

- Z izvajanjem aktivnosti ohranjamo in krepimo ramenske mišice in mišice trupa ter ravnotežje.
- Aktivnost omogoča ohranjanje pokončne telesne drže med mirovanjem in v gibanju.
- Ohranjamo motorične spretnosti, ki so pomembne pri aktivnosti oblačenja ter presedanja.
- Aktivnost spodbuja socialno interakcijo.







## 6 VIRI IN LITERATURA

Čampa Š (2014). Vadba ravnotežja pri starostnikih. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Černac T (2009). Pilates vadba za invalide. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Filipčič T, Božič B (2016). Gibalno/športne aktivnosti za odrasle invalide in invalide starostnike. Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Dostopno na: <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-HRQHUB9M> <15. 2. 2019>.

Košnjek N (2015). Vaje za razbremenitev hrbtenice za začetnike. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Lavrenčič J, Karpljuk D (2010). Spletna knjižica telesnih vaj za starejše odrasle. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Mihorko B, Štrumbej B, Čander J, Cimerman Sitar M (2014). Smernice za šport in rekreacijo invalidov. Maribor: Društvo vojnih invalidov Maribor.

WHO – World health organization (2013). International perspectives on spinal cord injury.

