

PRILAGOJENA TERAPEVTSKA VADBA ZA STAROSTNIKE – ŽOGA BEND

Therapeutic training for elderly – ŽOGA BEND

Irma Čebašek, Lidija Grašič, Katja Logar

Dom starejših občanov Preddvor

irma.cebasek@dso-preddvor.si, lidija.grasic@dso-preddvor.si, katja.logar@dso-preddvor.si

Povzetek

V Domu starejših občanov Preddvor se od julija 2013 izvaja prilagojena terapevtska vadba - Žoga bend.

To je trening motoričnih, kognitivnih, perceptivnih spretnosti ob glasbi.

To je udarjanje s kugalicami po velikih gimnastičnih žogah v ritmu glasbe.

To je vadba, ki se širi med domove za starejše.

To je vadba ob kateri vadeči »ne ve da vadi«.

Ključne besede: vadba, velike gimnastične žoge, starostniki

Abstract

The residents of DSO Preddvor are practicing adapted therapeutic exercise named Žoga bend since July 2013.

Žoga bend is an exercise of motor, cognitive and perceptive skills with music.

The participants are drumming by swiss balls with the rhythm of the music.

The participants have a lot of fun during practicing Žoga bend.

Keywords: exercise, swiss ball, elderly

Uvod

Namen prispevka je predstaviti trening motoričnih, kognitivnih, perceptivnih spretnosti ob glasbi – Žoga bend in sprejetost tovrstne vadbe med starostniki v socialnih zavodih širom Slovenije in v lokalnem okolju.

Osrednji del

Ideja o Žoga bendu se je razvijala od videne vadbe Drums alive, preko realnosti in zavedanja o psihofizičnemu stanju starostnikov (degenerativne spremembe lokomotorne sistema, kardio-respiratorne težave, osteoporoza, kognitivni upad...), do združevanj različnih znanj o gibanju in skupinski dinamiki.

Žoga bend je trening motoričnih, kognitivnih, perceptivnih spretnosti ob glasbi. Aktivirata se telo in um. Vadeči udarjajo s kuhlavicami po velikih gimnastičnih žogah v ritmu glasbe in/ali po vnaprej pripravljeni koreografiji.

Vadba je prilagojena starostnikom:

- Položaj za izvajanje vadbe je sedenje na stolu ali invalidskem vozičku. Sedenje mora biti aktivno, zaželen je stol brez naslonov za roke, zaradi večjih obsegov gibov. Nogi naj bosta v rahli abdukciji v kolkih, stopali na tleh.
- Žoga stoji pred vadečim odmaknjena toliko, da sta zgornja uda v semifleksiji v glenohumeralnem in komolčnem sklepu, za doseg optimalnega gibanja.
- Gibi rok in nog so namensko izbrani in sledijo terapevtskim ciljem. Lahko se gibljejo samo roke, lahko samo noge, lahko oboje kar naredi vadbo koordinacijsko zahtevnejšo.
- Upoštevajo se psihofizične zmožnosti posameznika, skupina se prilagodi najslabšemu, vsak dela kot zmore, pri znakih utrujenosti si je potrebno privoščiti aktiven odmor.
- Glasba je namensko izbrana, prilagojen je ritem, hitrost in glasnost.

Za vadbo potrebujemo velike gimnastične žoge (premer 65 cm), plastične pručke kamor žogo postavimo in kuhlavnice dolžine 40 centimetrov.

Vadba poteka v manjših skupinah (6, 7 udeležencev), zaželena je homogenost skupine. Čas trajanja vadbe je 30 minut, lahko tudi več če psihofizično stanje vadečih to dopušča. Začne se z ogrevanjem, nadaljuje s »tonsko vajo« - udarjanje s kuhlavicami po žogah s ciljem učenja različnih udarcev in zaporedja udarcev brez glasbe. Sledi ritmično udarjanje po predhodno izbrani glasbi in koreografiji. Na koncu vadbe je sprostitvev, največkrat izgovarjava samoglasnikov (krepitev respiratornega sistema) sočasno z hitrim udarjanjem z majhnim obsegom giba.

Cilji vadbe:

- Vzdrževanje in izboljšanje kardiovaskularnega sistema in psihofizične kondicije,
- Ohranjanje in izboljšanje gibljivosti,
- Krepitev mišic,
- Trening perceptivno - kognitivnih funkcij, koordinacije in posturalne kontrole,
- Sprostitev, druženje, socializacija...

Vadba je bila v Domu starejših občanov Preddvor zelo dobro sprejeta.

Sprva je jo obiskovalo 6 stanovalcev v Preddvoru in 6 v Naklem, danes pa imamo 2 skupini po 7 stanovalcev v matičnem domu in 10 stanovalcev na enoti.



Z vadbo so se seznanili zaposleni v Domu starejših občanov Preddvor, direktorji socialnih zavodov Slovenije, svojci, dijaki, preko Simbioze giba - lokalna skupnost, prostovoljci v Domu, Zavod Korak, vrtec Janček Visoko...

V februarju in marcu 2014 so v organizaciji in izvedbi terapevtk iz Doma starejših občanov Preddvor potekale delavnice za delovne terapevte in fizioterapevte. Udeležilo se je 39 terapevtov iz 20 socialnih zavodov. Po povratnih informacijah je Žoga bend zaživel v večini teh socialnih zavodov in še nekaterih drugih.

Letos marca je bilo organizirano prvo srečanje Žoga bendov stanovalcev socialnih zavodov Slovenije, katerega se je udeležilo 7 domov. Pozitivnemu vzdušju je prisostvoval tudi predsednik republike Slovenije gospod Borut Pahor.

Zaključek

Žoga bend je živa vadba, saj se ves čas razvija in spreminja. Ker terapevtke opažamo mnogo pozitivnih učinkov na zdravje - izboljšanje mobilnosti in kognitivnih funkcij, smo se odločile da vadbo podkrepimo z raziskavo o vplivu vadbe na ravnotežje.

