

REHA HUNGARY 2018 MÁJUS 26.

IDŐS, MULTIMORBID BETEGEK REHABILITÁCIÓJA

MÉSZÁROS LÁSZLÓNÉ VALI

Gyógytornász, rekreációs mozgásprogram
vezető/személyi edző

MGYFT Geriátriai Munkacsoport vezető

Az időskort ma általában 65 vagy 70 év feletti kortól számítjuk.

Az időskor kezdetének időpontja remélhetőleg tovább emelkedik, de az emberi szervezet egyes szöveteinek, így az idegszövet, az izomszövet, a porcszövet regenerációja nagyon korlátozott.

A harántcsíktolt izomzat tömegének megkevesbedése, a sarcopenia 40 éves kortól kezdődik, de az izomtömeg csökkenése nem párhuzamos az izomerő csökkenésével (Freiberger és Sieber, 2014)

A II. típusú gyors rostok pusztulnak elsősorban. A sarcopenia egyik oka , hogy idős korban a tüdő alveoláris felülete s az oxigénfelvétel csökken, a perifériás keringés csökken és romlik az izmok oxigénellátása

A sarcopenia nagyobb mértékben érinti az alsóvégtag izomzatát, de ennek okát nem ismerjük. (Apor, 2013).

A sarcopenia nagyobb mértékben érinti az alsóvégtag izomzatát, de ennek okát nem ismerjük.

(Apor, 2013).

Tény, hogy a 8. évtizedre a csípő körüli izomzat tömege 24-27%-kal csökken.

(Wroblewski et al. 2011).

Az általános izomerő 80 éves korra csak fele a 20 éves kori izomerőnek.

(Anianson et al, 2001).

A multimorbiditás definíciója nem egységes. A legtöbb szerző legalább két vagy három krónikus betegség egyidejű fennállását nevezi multimorbiditásnak.

Violan és mtsai szisztémás irodalmi áttekintésükben 12 ország több, mint 70 millió alapellátásban kezelt beteg betegségének prevalenciáját illetve multimorbiditását analizálták.

Analízisükből kiderült, hogy a 65 éven felüliek multimorbiditása igen gyakori, elérheti a 95%-ot.

(Violan és mtsai 2014)

A hazai multimorbiditási adatok hasonló eredményeket mutatnak:

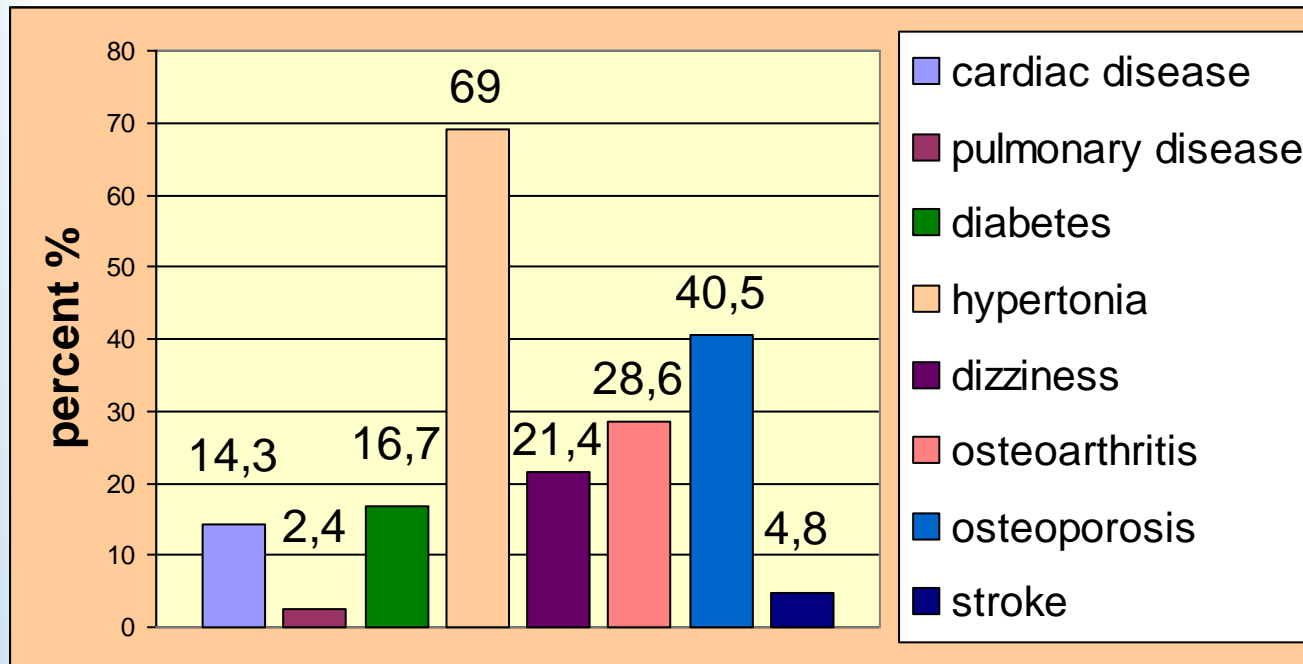
Leggyakoribbak a hypertonia, a szív és érrendszeri betegségek.

A mozgásszervi betegségek közül az arthrosis mellett kiemelik a csonttritkulást, nyak és derékfájást is.

Gyakori a 2. típusú diabetes, s e betegek 80-85 %-a túlsúlyos vagy kövér.

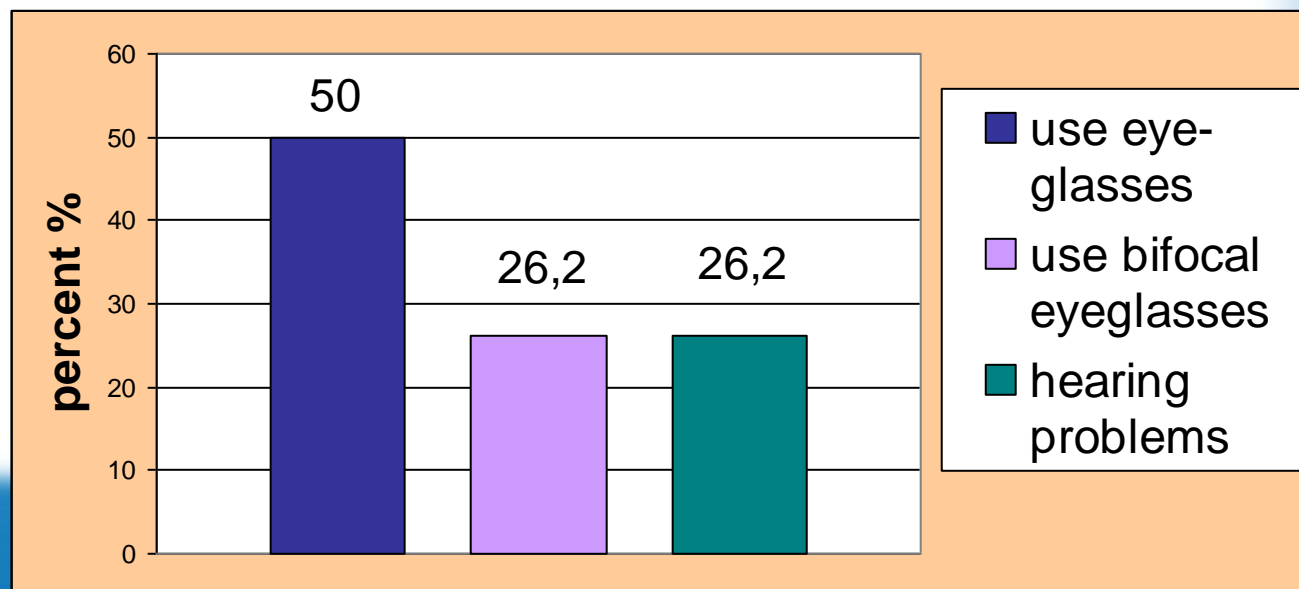
(KSH ELEF, 2014)

About multimorbidity of our club members:



Bp. XII. ker-i
OP Klub, 2016
Életkor:
átlag 70 év

N=42



2017 novemberében részt vettem egy konferencián, melynek azt a címet adták a főszervezők - Tahir Masud és Dawn Skelton -, hogy Falls Frailty Bone Health (= Esések, Frailty, Csont, Egészségi állapot) A konferencia megnyitójában Tahir Masud, geriáter professzor, a Brit Geriátriai Társaság leendő elnöke pár mondatban beszélt arról, hogy az orvosnak az idősek kezelése során mindent figyelembe kell venni – a mentális képességeket, a mobilitást, a gyógyszerelést, stb. Ez ránk, gyógytornászokra is vonatkozik!

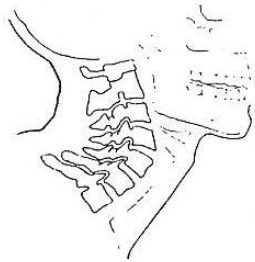
Multimorbid idősek rehabilitációja

A rehabilitáció célja az önálló életvitel elveszített képességének helyreállítása.

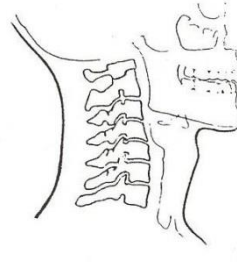
Idős korban rendszerint meg kell elégedni azzal, hogy a beteg ismét képessé váljon a mindennapi tevékenységeinek önálló elvégzésére.

Az izomegyensúly megváltozása kóros folyamatok és az idősödés hatására. Jellegzetes időskori testtartás:

HELYTELEN



HELYES



HELYTELEN



MILYEN TESTHELYZETBEN TÖLTİK IDEJÜKET AZ IDŐSEK?

Alvással töltött idő / nap:	(KSH ADATOK)	
60 és 74 éves kor között:	534 perc	(= 8,9 óra)
74 és 84 éves kor között:	576 perc	(= 9,6 óra)

Tévézéssel, videózással, internetezéssel eltöltött idő:

Idős korú férfiak: napi	227 perc	(3,78 óra)
nők	180-212 perc	(3-3,5 óra)

Az idősek napi 26-44 percet töltenek közlekedéssel, **14 perccel sétával**, illetve sporttal, míg 37 percet olvasással.

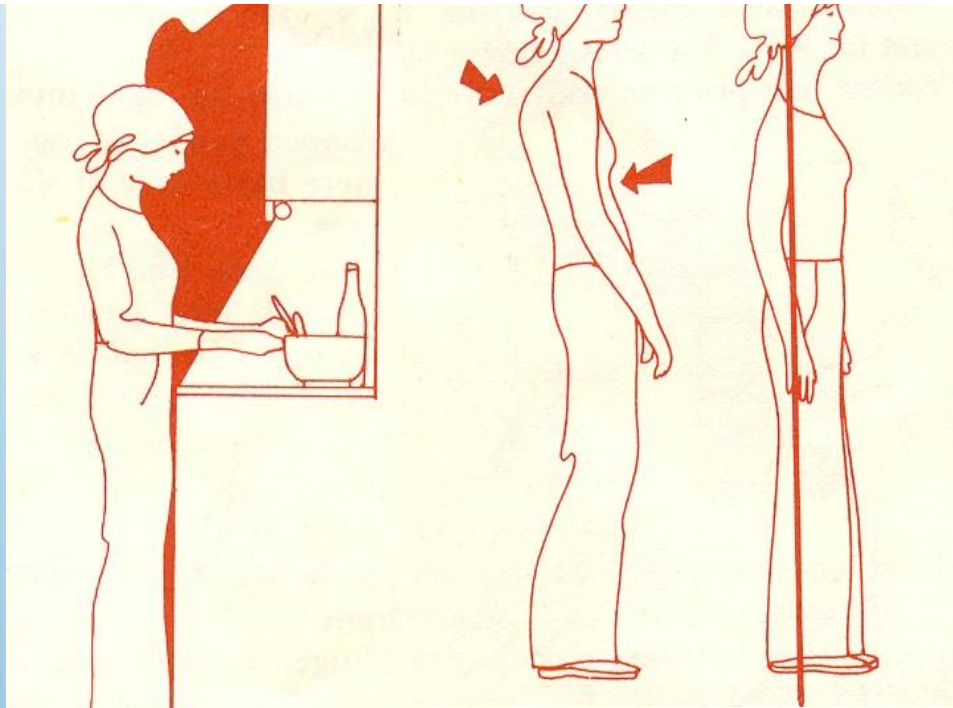
Napi min. 4 órát tehát ülnek. DE HOGYAN?

(KSH "Nők és férfiak Magyarországon, 2012" elnevezésű évkönyve.)

A MINDENNAPI AKTIVITÁSAINKAT IS ERGONÓMIAILAG HELYESEN KELLENE VÉGEZNÜNK!!

HELYES ÁLLÁS

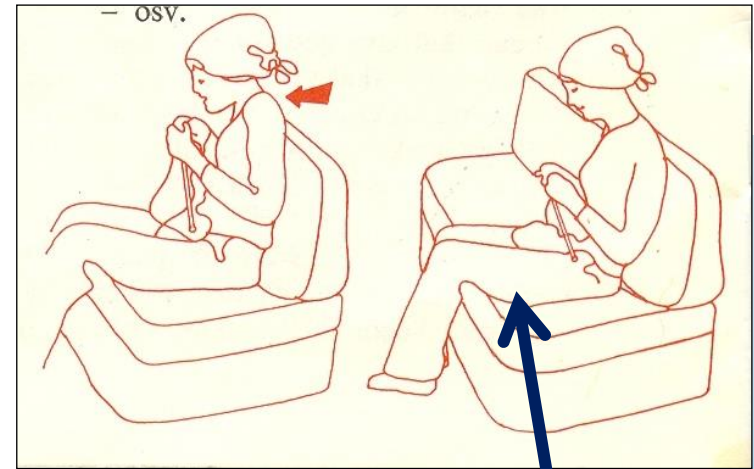
HELYTELEN HELYES



**A SZÉLES KANAPÉ „ÜLÉSMÉLYSÉGE” NAGYOBB,
MINT A COMB HOSSZA.**

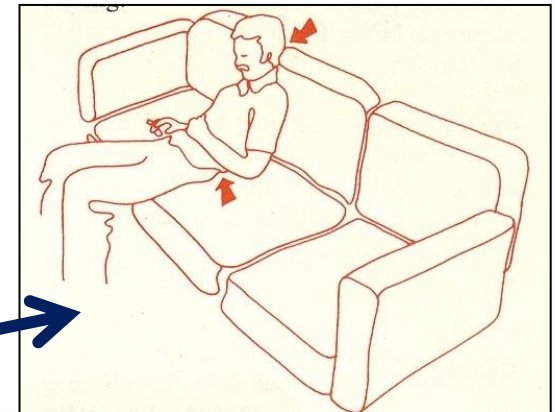
(A képek forrása:
Arbejdbevaegelser.
ISBN 8774080474)

ÍGY NEM SZABAD ÜLNI!



**LEENGEDETT VÁLLAL
KELL KÖTNI !**

ÍGY



A mozgásszervi betegségek általános jellemzői: mozgáskorlátozottság és/vagy fájdalom

Az izomeredetű zavarok ízületi problémákat hozhatnak létre és fordítva.

Az alsó végtagban fellépő fájdalom miatt járáskor reflexesen flexor-túlsúly jön létre. Sok esetben a térd teljes nyújtását a duzzanat akadályozza.

A duzzanat csökkentése tehermentesített mozgással:



A korai rehabilitáció vagy preventív rehabilitáció különösen fontos az immobilizációs szindróma veszélye miatt. Immobilizációs szindrómán a hosszan tartó ágynyugalom, inaktivitás következtében kialakuló, az egész szervezetet érintő tünetegyüttest értjük.

Az izomerő csökkenés mértéke a fekvés, az inaktivitás következtében egy hét alatt elérheti az 5-20 %-ot is, különösen az antigravitációs izmokban lehet ez jelentős.

**(Dénes Z: Az immobilizáció hatásai és elhárításuk.
Praxis, 1996. 5. 33-37.)**

Célok lehetnek:

- A koordinált, célszerű mozgás megtanítása
- A megfelelő terheléssel való gyakorlás megtanítása a túlterhelés és a fájdalom megelőzése céljából

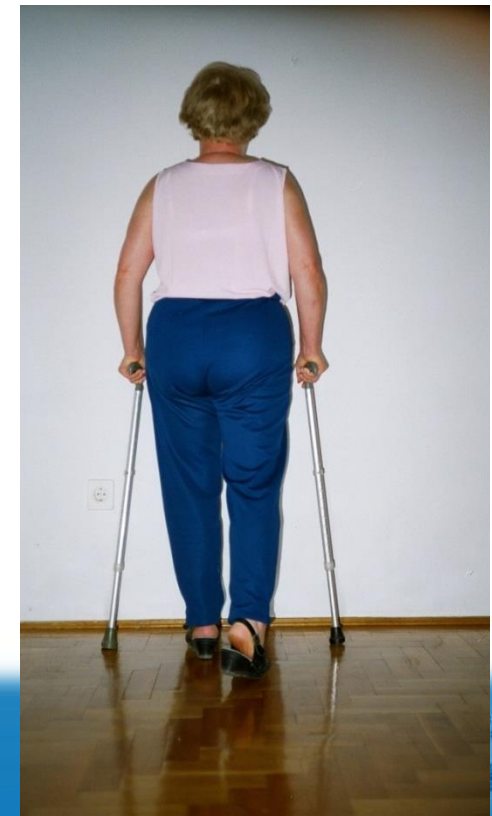
Egy bot is elég



Egy bot kevés!



Két bot használat megfelelő



A feladatok egymásra épülnek. A sorrend nagyon fontos.

Pl. helytelen egy olyan testrész izomzatával erősítő gyakorlatokat végeztetni, ahol még ízületi duzzanat vagy fájdalom van.

Ilyenkor meg kell tanítanunk a betegnek azokat a csak „aktivizáló” gyakorlatokat , melyekkel a beteg fájdalom nélkül használhatja izmait és fenntarthatja a normális kapcsolatot a mozgást irányító és végrehajtó szerv között.

Az idős szervezet élettani jellemzőihez kell az aktív rehabilitációs terhelést igazítani.

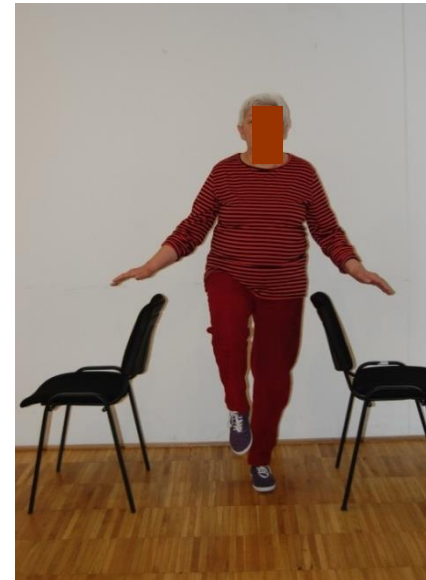
A rehabilitáció folyamata hosszabb időt vesz igénybe az előbbiek miatt.

A teammunka fontossága, a gondozás jelentősége. Feladatunk a családtagok/gondozók megtanítása is a beteg szükséges mindennapi mozgásának biztonságos gyakorlására: székről felállás, leülés, ágyból felkelés. Ezek a gondozók ízületvédelme miatt is fontosak, rájuk szüksége van az idősnek esetleg évekig...

Csoportban, biztonságos körülmények között végzett egyensúly-megtartás egy lábon. A helyes mozgás elképzelése is fontos!

A biztonságos gyakorlási helyzet otthon, egyedül:

Háta mögött a fal, kétoldalt 1-1 szék. Ezt is meg kell tanítani!



Az idősek rehabilitációjának módszertani szempontjai:

A gyakorolandó mozgás egyszerű legyen, hogy az idős könnyen megértse, megjegyezze.

Egyszerre kevés ismétlésszámmal gyakoroljon, hogy a mozgása célszerű és koordinált legyen.

Vegyük figyelembe az összes betegségét és fogyatékoságát s mindezek mellett a gyakorlás során legyen sikerélménye, mely a mozgás iránti motivációját fenntartja.

meszaroslasz lone@t-online.hu

