

YAŞLILAR İÇİN EGZERSİZ

Doç. Dr. Oya Özdemir

Hacettepe Üniversitesi Kastamonu Tıp Fakültesi

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Her yaştaki birey için düzenli olarak egzersiz yapma hem bedensel hem de ruhsal sağlığın vazgeçilmez bir parçasıdır. Bununla birlikte, ilerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan çok sayıda kronik hastalık bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yaparken ciddi sınırlamalara yol açmakta, hareket kabiliyetlerini azaltmakta ve sonuç olarak yaşam kalitelerini düşürmektedir. Ayrıca, çağımızın en büyük sorunlarından biri olarak kabul edilen hareketsiz yaşam tarzı da bu durumlara katkıda bulunmaktadır.

Egzersizin pek çok hastalığın ve sakatlığın önlenmesi ya da geciktirilmesinde etkili olduğu iyi bilinen bir gerçektir. Egzersizin vücudumuza yararları aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır;

- *Kas, kemik ve bağlarınızın zayıflamasına engel olur, düşme ve kemik erimesi risklerini azaltır, kas-iskelet sistemi ağrılarını azaltır*
- *Esnekliğinizi arttırarak yaralanma riskini azaltır*
- *Kalp atışlarınızın, kan dolaşımınızın ve solunumunuzun düzenlenmesine yardımcı olur*
- *Kan basıncınızı düzenlemeye katkıda bulunur*
- *Kolesterol, trigliserid gibi kan yağlarının normal düzeyde tutulmasına yardımcıdır*
- *Şişmanlığa engel olur*
- *Şeker hastalığı riskini azaltır, kan şekerinin düzenlenmesine katkı sağlar*
- *Kabızlığa engel olur, barsak kanseri riskini azaltır*
- *Yaşamdan daha fazla keyif almanızı ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, kendinize güveninizi artırır*
- *Daha canlı ve atik olmanızı sağlar, normal günlük işlerinizde yorgunluk hissetmenizi engeller, bağımsızlığınızı artırır*
- *Daha iyi uyumanızı sağlar*

Egzersizin yararlarının yanı sıra özellikle doğru şekilde yapılmazsa bazı riskleri de vardır. Bu nedenle, ileri yaştaki bireyler aktif bir egzersiz programına başlamadan önce doktor kontrolünden geçmesinde fayda olacaktır.

Özellikle de kalp hastalığı, yüksek tansiyon, şeker gibi herhangi bir sistemik hastalığınız olduğunda egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza mutlaka başvurmalısınız.

Egzersizden sağlayacağınız yararların arttırılması ve olası risklerin azaltılması amacıyla size özel bireyselleştirilmiş bir programın hazırlanması en doğru olan yaklaşımdır. Bununla birlikte, fiziksel kapasitelerinin durumu ne olursa olsun, eğer ciddi bir hastalığı yoksa yaşlıların büyük çoğunluğu hafif düzeyde fiziksel aktivite yapmakta herhangi bir sorun yaşamazlar.

Örneğin yavaş tempolu yürüyüş gibi bir egzersize başlarken uyulması gereken genel güvenlik önlemleri arasında şunlar yer almaktadır;

- *Uzun süredir hareketsiz bir yaşam sürüyorsanız, kendinizi güçsüz hissediyorsanız egzersiz yapmaya yavaş yavaş başlamalısınız. Egzersizin süresini ve yoğunluğunu aşamalı olarak arttırabilirsiniz. Örneğin yürüyüş yapmaya 5 dakika ile başlayıp her hafta süreyi 5'er dakika daha arttırmalısınız.*
- *Egzersiz sırasında sizin aşırı terlemenize neden olmayacak, hareketinize kısıtlamayacak, mevsime uygun, rahat giysiler ve ayak tabanınızı destekleyecek ortopedik tabanlı ayakkabılar giymelisiniz.*
- *Egzersiz yaparken nefesinizi tutmamalısınız, rahat ve düzenli nefes almaya devam etmelisiniz.*
- *Fiziksel aktivite vücudun su ihtiyacını artırır. Özellikle sıcak havalarda, vücudun susuz kalmamasına özen göstermelisiniz. Susamak yaşlı kişilerde vücuttaki susuzluğun çok geç bir belirtisi olabilir. Bu nedenle fiziksel aktivitenizi arttırmaya karar verdiğiniz andan itibaren susamadan su içmeye de başlamalısınız. (Kalp yetmezliği ya da böbrek hastalığınız varsa doktorunuza danışınız.)*

Egzersiz yaptığınız sırada aşağıdaki belirtilerden herhangi birini yaşarsanız egzersiz yapmayı bırakıp en kısa zamanda doktorunuza başvurmalısınız.

- *Yeni ortaya çıkan, daha önce hissetmediğiniz bir rahatsızlık hissederseniz,*
- *Göğüs ağrısı hissederseniz,*
- *Kalp çarpıntısı ya da kalp atışlarınızda düzensizlik meydana gelirse,*
- *Nefes darlığı yaşarsanız,*
- *Baş dönmesi, göz kararması olursa,*
- *Bulantı ve kusma olursa*
- *Belirgin ve kontrolünüz dışında kilo kaybederseniz*

Ayrıca, zaman içerisinde ortaya çıkan bazı sağlık sorunlarının varlığında egzersiz programınızın yeniden gözden geçirilerek düzenlenmesi ve hatta bazen de egzersize bir süre ara vermek gerekebilir.

Aşağıda yer alan bu ve benzeri durumların varlığında egzersiz konusunda mutlaka doktorunuzun önerilerini almalısınız.

- *Kalp yetmezliği*
- *Kalp hızında artış ve ateşin eşlik ettiği enfeksiyon durumu (Ör: zatürre)*
- *Damarda pıhtılaşma sorunu (tromboz)*
- *Ağrı ve rahatsızlığa neden olan fitik*
- *İyileşmeyen ayak yaraları*
- *Düşme sonrası geçmeyen ağrı ya da yürüme güçlüğü*
- *Göz sorunu ya da geçirilmiş göz ameliyatı*
- *Atardamarda balonlaşma (aort anevrizması)*
- *Ana atardamar darlığı (aort stenozu)*
- *Eklem şişliği*
- *Kalça protezi ameliyatı (bacak egzersizleri yapmadan önce doktorunuza danışınız, bacak bacak üstüne atmayınız, kalçanızı 90 dereceden fazla bükmeyiniz)*

EGZERSİZ PROGRAMLARI

Egzersiz programları genellikle ısınma, çalışma ve soğuma olmak üzere üç ana bölümden olur. Isınmada amaç vücudu yapacağı çalışmaya hazırlamaktır. Hareketler ritmik ve doğal olmalı, bir hareketten diğerine yumuşak bir şekilde geçilmelidir. İdeal bir ısınma dönemi yaklaşık 20 dakika sürmelidir.

Soğumada ise hedeflenen vücudu egzersiz öncesindeki haline ulaştırmaktır. Bu dönemin yaklaşık 10 dakika kadar sürmesi ve kalp hızının dakikada 110-120'ye inmesi idealdir.

Egzersiz programları ideal olarak (1) dayanıklılık, (2) kuvvetlendirme, (3) germe ve (4) denge egzersizleri olmak üzere dört tür egzersizden oluşur.

1. Dayanıklılık (Endurans) egzersizleri:

Dayanıklılık egzersizleri yoğunluğu düşük, vücudumuzun büyük kasları kullanılarak yapılan, kalp ve solunum sisteminizi güçlendiren egzersizlerdir. Aerobik egzersizler olarak da bilinir. Zindelik ve direncinizi arttırarak, merdiven inip çıkma, alışveriş torbalarını taşıma gibi günlük işlerinizi çok daha kolay yapabilmeyi sağlar.

Düz zeminlerde yapılan yürüyüş en kolay dayanıklılık egzersizidir. Süresi yavaş yavaş arttırılarak haftada en az 3 kez olmak üzere, 20-40 dakika süreyle yürüyüş yapılması önerilir. Eğer kendinizi güçsüz hissediyorsanız ya da çabuk yoruluyorsanız günde 5 dakikalık yürüyüşlerle başlayın ve kuvvetlendiğinizi hissettikçe süreyi 5'er dakika arttırarak devam edin.

Bu aktivite sırasında solunum ve kalp hızında artış olması beklenen bir durumdur. Ancak yürüme hızınızı nefes nefese kalmayacak, yanınızdaki kişiyle rahatlıkla konuşabilecek bir tempoya göre ayarlamalısınız.

Yüzmek, dans etmek, bisiklete binmek, çim biçmek ya da bahçeyi tırmıklamak gibi aktiviteler de yürüme gibi "düşük yoğunluklu" dayanıklılık egzersizleridir. Yürümek yerine bu aktivitelerden birini de tercih edebilirsiniz.

2. Kuvvetlendirme egzersizleri:

Yaşın ilerlemesiyle kas miktarı yaklaşık %20-40 oranında azalır ve kas kuvveti zayıflar. Kuvvetlendirme egzersizleri kas kaybını önlediği gibi kas miktarında artış da sağlarlar. Kas kitlesindeki az bir miktarda artış olması bile kuvvetinizde belirgin fark yaratır. Kuvvetlendirme egzersizleri ayrıca metabolizmanızı düzenleyerek kilo almanıza engel olur, kan şekerinizi düzenler. Kemik kaybını da yavaşlatır.

Kuvvetlendirme egzersizleri ağırlık kullanılarak yapılan dirençli egzersizlerdir. Çalışmaya küçük ağırlıklarla başlanmalı ve 8-15 tekrarlı 2-3 set halinde yapılmalıdır. Ağırlık 3 saniye boyunca kaldırılmalı ve 3 saniye boyunca ilk pozisyona dönmelidir. Tekrarlar arası birkaç saniye, setler arası birkaç dakika dinlenme süresi bulunmalıdır. Kuvvetlendirme egzersizleri haftada en az 2 gün, 30-40 dakika süreyle yapılmalıdır.

Kuvvetlendirme egzersizleri sırasında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır:

- *Fiziksel kapasitenize göre yarım ya da bir kilogram gibi küçük ağırlıklarla ya da ağırlıksız olarak kuvvetlendirme egzersizlerine başlayınız. Kuvvetlendikçe önce tekrar sayısını, daha sonra ağırlığı her 10-15 günde bir, 0.5-1 kilogram olacak şekilde ağırlığı arttırarak devam ediniz.*

- Egzersiz sırasında nefesinizi tutmayınız, normal nefes alıp vermeye devam ediniz. Aksi halde kan basıncınız (tansiyonunuz) yükselebilir.
- Ağırlığı istenilen pozisyona getirmek için yumuşak ve sürekli bir hareket sağlayınız.
- Ani ve zorlayıcı hareketlerden kaçınınız.
- Kol ve bacak eklemlerinizi gergin pozisyonda kilitlemekten kaçınınız.
- Ağırlığı kaldırırken ya da iterken nefes alıp, ağırlığı bıraktığınızda nefes veriniz.
- Kas güçlendirme egzersizlerini yaptıktan sonra birkaç gün kasta acı hissetmek ya da hafif bir halsizlik hissi normaldir. Aşırı yorgunluk hissi, eklem ağrısı ya da ağrılı kas çekilmeleri normal değildir. Bu durumda ağırlığı azaltınız.
- Üst üste 2 gün aynı kas gruplarını çalıştırmayınız.
- Fazla miktarda ağırlıkla çalışmanın ya da gereğinden fazla tekrar yapmanın kas yaralanmalarına neden olacağını unutmayınız.

3. Denge egzersizleri:

Yaşın ilerlemesi ve hareketsizlik düşme riskini arttırmaktadır. Özellikle kemik erimesi olan yaşlı kişilerde düşmeler kalça kırığı ya da diğer sakatlanmalara neden olarak kişinin bağımlı hale gelmesine yol açabilir. Denge egzersizleri düşmelerin önlenmesinde çok yararlı egzersizlerdir.

Bu egzersizler dengeyi geliştirmeye yönelik olarak planlanan, özellikle bacak kaslarını kuvvetlendirmeye yönelik hareketlerdir. Denge egzersizleri yaparken başlangıçta sağlam bir yere tutunmakta fayda vardır, kuvvetlendikçe tutunma miktarı azaltılmalıdır.

Her zaman ve her yerde yapabileceğiniz en basit denge egzersizleri şöyle sıralanabilir:

Ayakta dururken (örneğin sırada beklerken) tek ayak üzerinde durabildiğiniz kadar uzun durunuz, daha sonra ayak değiştiriniz.

Düşmemek için yakınınızda tutunabileceğiniz bir yer olmalıdır. Diğer bir egzersiz parmak topuk yürüyüşüdür. Ya da ellerinizi kullanmadan sandalyeye oturup kalkma hareketini yapabilirsiniz.



4. Germe egzersizleri:

Germe egzersizleri esnekliğinizi artırarak günlük işlerinizi daha kolay yapmanızı sağlar ve yaralanma riskini azaltır. Gevşemenize yardımcı olur. Dik ve düzgün durmanızı sağlar.

Germe egzersizleri yapmadan önce mutlaka vücudunuzun ısınmış olmasına dikkat ediniz. Örneğin kuvvetlendirme ya da dayanıklılık egzersizlerinden sonra vücudunuz ısınmış olur ve germe egzersizlerini bu aktivitelerinizden sonra yapabilirsiniz.

Ani germelerden kaçınılmalı, germe yavaş hareketlerle ve sabit kuvvetlerle yapılmalıdır. Hafif bir rahatsızlık ya da çekilme hissi normaldir, ancak ağrıya neden olmamalıdır. Germe egzersizleri 20-30 saniye süreyle her kasa 3-5 tekrar olacak şekilde, toplam 20 dakika ve haftada 2 kez yapılmalıdır.



SON SÖZ

- Kuvvetinizde azalma ve kolay yorulma gibi belirtiler yaşınızın ilerlemesi sonucu olan doğal bir süreç değildir, daha az hareket ettiğiniz için meydana gelen bir durumdur.
- Her bireyin ihtiyacı olan egzersiz ya da yapabileceği fiziksel aktivite farklıdır. İhtiyacınıza ya da kapasitenize uygun egzersiz programı almak için bir Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanına danışabilirsiniz.
- Egzersiz ve fiziksel aktivitenin miktarından çok sürekli ve düzenli yapılması önemlidir. Sürekli yapılmazsa işe yaramaz, kazanılan dayanıklılık, esneklik ve kuvvet hızla geri kaybedilir.
- Herhangi bir nedenle egzersize birkaç hafta ara verdiyseniz, en son yaptığınız egzersizin yarısı kadar süre ile yeniden başlayınız ve yavaş yavaş artırarak devam ediniz.
- Düzenli egzersiz yapmayı kolaylaştıracak ve cazip hale getirecek planlar yapınız. Örneğin yalnız yürümeyi sevmiyorsanız bir yürüyüş arkadaşı edininiz ya da yürümek yerine bahçe işleriyle uğraşmak ya da dans etmek gibi sevdiğiniz ve eğlenceli bir aktiviteyi yapınız.
- Ne kadar ilerlediğinizi görmek egzersiz yapma isteğinizi arttırabilir. Egzersize başlamadan önce bir kat merdiveni ne kadar sürede çıkabildiğinizi, 6 dakikada ne kadar yol yürüyebildiğinizi ve tek ayak üzerinde ne kadar durabildiğinizi ölçerek not ediniz. 1 ay sonra aynı ölçümleri yaptığınızda sonuçlara şaşırarak sevineceksiniz.
- Egzersizi günün yorgun olmadığınız saatlerinde yapınız ve günlük yaşamınızın bir parçası haline getiriniz.
- Güvenlik önlemlerini daima hatırlayınız.