

「小+」 细节 大健康

康复医学专家解读： 老年人科学运动“密码”

平衡训练

老年人的平衡功能下降,因此发生摔倒的概率较高,常造成骨折、关节积血、关节脱位、扭伤、血肿等严重问题,并且因为害怕再次摔倒而拒绝运动,进一步导致体力功能下降,造成摔倒风险更高。对于老年人而言,只要进行正确的平衡训练,其平衡能力会得到改善。

平衡训练可先从打太极拳、单腿站立、跨障碍物练习(比如不同高度的门槛)。随着平衡能力不断提高,可以增加训练难度,比如在柔软表面行走(如泡沫床垫),或在行驶的车辆上保持平衡(如公共汽车),或者减少其他感官输入(如闭眼站立),或者在保持平衡的同时进行分散注意力的活动(如进行聊天、猜谜语等活动)。

平衡训练需要每天坚持,每次训练1组或2组,每组包含上述多种不同的训练方式。

有氧训练

即使老年人存在步态、平衡障碍或骨关节炎等问题,也需要逐步增加训练强度,安全有效的有氧训练方法有:

步行:逐渐增加难度,具体参考上文。

骑自行车:提高速度;增加脚踏板阻力;增加坡度。

游泳:这项运动被众多老年朋友推崇,因为游泳在减少对关节负担的同时可以活动全身肌肉。但是该项运动也因需要上臂进行大量的上举动作,因此存在损伤肩关节的风险,特别是对于那些肩背部肌肉较弱的人群来说更需要注意。游泳属于中强度有氧运动,建议每次游泳的时间在30分钟左右,每周游泳3-5次。

跳舞:加快动作节奏,增加手臂和腿部动作。

这些活动可每周进行3-7天,每次20-60分组,训练初期可以从每次5-10开始,之后过渡为每次15-30分钟,直至最大限度。强度以在运动过程中可以保持说话为宜。



步行训练

俗话说“人老腿先老”,维持步行能力对老年人身体健康具有重要意义。老年人可以在步行中改变步伐和方向;或增加手腕周围重量并摆动手臂;或增加步行的速度,如使用竞走形式;或在跑步机上行走和爬山等活动。适当爬山或爬楼梯,对增强下肢步行功能具有重要意义,在上坡时使用手杖可以降低爬坡难度,增强稳定性;下坡时对关节的冲击比较大,建议减慢速度,降低迈步幅度。

对于患有有关节炎或平衡障碍的病人,可进行水中步行、坐式踏步和卧式自行车运动。

力量训练

进行力量训练可大大减少老年人的残疾程度。力量训练可借助专业的健身设备进行,不过并不代表在没有训练设备的情况下就不能进行力量训练了。推荐老年人用自身体重作为阻力进行训练,如先从高一点的椅子上快速站起来,随着动作不断熟练,可以逐渐降低椅子高度。这种方式多被推荐在病房、家庭或养老院中使用。

需要强调的是,老年人运动的重点在于通过与生活方式整合,将运动融入日常活动中以促进运动,如用楼梯代替电梯;洗碗时单腿站立;不借助力臂力量缓慢站立或坐下,这分别属于有氧训练、平衡训练和强化训练。

/ 相关链接 /

什么时间段健身效果最好?这是很多喜爱运动的人都会问的问题。浙江医院康复医学科副主任黄雄昂表示,根据最新研究结果显示,傍晚训练比早上训练要好。

人们经过一夜睡眠,刚起床时大脑神经细胞的兴奋性及各器官系统的功能状态处于一个比较低的水平。特别对于中老年人来说,早晨是心肌梗死、脑血管疾病的高发时间,早晨锻炼诱发急性晕厥、心律失常等意外情况会更多一些。而且,人们晨练时往往空腹的情况比较多,这时候容易出现血糖、蛋白质、脂肪代谢的紊乱。

当然,早晨也不是不能锻炼,特别是对老年人来说,可以在早晨起床后1个小时,选择一些缓和的活动,像散步、快走、太极拳、舞剑等活动。但要先吃点食物补充水分后再进行锻炼,时间控制在30-45分钟,这样相对比较安全。

傍晚5-7时这个时间段,人体内的神经系统、内分泌系统比较活跃,新陈代谢的调节能力比较强,心率和血压比较平稳,身体与外界环境相适应的应激反应能力达到最高水平,如果选择这个时候去锻炼,能最大限度地发挥人体潜能和身体适应能力,达到锻炼健身的目的。像年轻人可以进行一些比较剧烈的体育活动,老年人呢也可以适当参加一些强度比较大的活动,比如广场舞之类的。运动时间也可以适当长一些,比如60-90分钟,都是可以的。

本报记者 徐小翔

生命在于运动,哪些运动对普通老年人群的健康最有益?

随着年龄增长,人体各项机能都逐渐变弱,且常患各种慢性疾病,无法进行曾经喜爱的活动。而科学的锻炼可大大延缓机体功能的减退,且对心血管疾病、糖尿病、骨质疏松症等慢性疾病起着重要预防作用,同时具有改善心理健康和生活质量等好处。

根据全球36位专家制定的《老年人国际运动建议:专家共识》,浙江省人民医院康复医学科主任叶祥明给出一些实用的运动建议。

