

## **Radost z pohybu**

Schopnost pohybovat se dává každému z nás pocit volnosti a nezávislosti. Pohyb je velmi důležitý pro zachování svalové síly a pro posílení zevního oběhu. Každodenní činnost v domácnosti je také důležitým zdrojem pohybu.

## **Co je to správná hybnost**

Je to schopnost používat pro danou situaci nejvhodnější pozice a pohyby. Tak můžeme z velké části zabránit bolesti a napětí v kloubech a svazech.

## **Důležité zásady, jak si zachovat správnou hybnost, i když stárneme:**

- Pohybovat se beze spěchu, vytrvale a obezřetně.
- Pohybu přizpůsobit správné dýchání.
- Používat pomůcky, které odlehčí tam, kde je to třeba – například hůlku.

## **Správný způsob pohybu v jednotlivých situacích**

### **Sedání**

Přiblížte se k židli, až se jí nohama dotknete. Přidržte se za opěradla, otočte se a pak se posaďte. Nezapomeňte, že je důležité, abyste seděli na celé ploše sedačky, s narovnanými zády opřenými o opěradlo židle. Zejména u křesílek je třeba dbát na to, aby výše sedačky byla dostatečná. Když je sedačka příliš nízká, je možné ji zvýšit vhodnou (ale skutečně vhodnou) podložkou.

### **Vstávání**

Když sedíte, vaše váha spočívá na pánvi a hýždích. Proto, abyste snáze vstali ze židle je třeba, abyste se posunuli blíže k jejímu okraji, nohy ponechali co nejbližší u židle, uchopili opěradla židle a za pomoci paží vstali.

### **Jak vstáváme z postele**

Vždy je třeba, abychom se nejdříve na posteli posadili.

### **Jak se správně posadit**

Lehněte si na bok a nohy pokrčené v kolenou svěste přes okraj postele tak, aby se chodidla dotkla podlahy a pomocí obou rukou snáze zvednete trup.

### **Správný stoj a chůze**

Mnoho starších lidí má tendenci sedět nebo chodit s ohnutými zády. Mají pocit, že to je nevyhnutelný důsledek stárnutí. Není tomu tak. Měli byste stále chodit vzpřímeně a držet i šíji zpříma. Když to budete potřebovat pro zachování pocitu jistoty a stability, nebojte se

použít hůlku.

Pamatujte, že je důležité mít správnou obuv s nízkými, měkkými a neklouzavými podrážkami. Nenoste pantofle. I doma je lepší nosit uzavřené a pevné boty než jen přezůvky, které vám nedají pocit jistoty a opory nohou.

### **Chůze do schodů**

Je výborným cvičením pro srdce a oběh. Pevně se přidržíte zábradlí a chvíli si odpočíte v každém mezipatře. Když odpočíváte, zhluboka dýchejte nosem.

### **Jak se přenáší břemena**

Uchopte předmět oběma rukama, přitáhněte jej co nejbližší k sobě a přemístěte.

### **Jak se zvedají věci ze země**

Uděláme co nejpohodlnější podřep pokud možno bez předklonění trupu, uchopíme břemeno, přitáhneme je opět k sobě a propnutím kolen vstaneme.

Potřebujete-li zvednout předmět ze země, setřít něco a podobně, přidržíte se jednou rukou nábytku a pozvolna udělejte pohodlný dřep se vzpřímenými zády místo toho, abyste se předkláněli. Stejně tak i vstaňte.

### **Nošení zavazadel**

Pamatujte, že je důležité váhu zavazadel rozložit stejnoměrně mezi obě ruce. Máme-li jenom jedno těžší zavazadlo, můžeme je nést zavěšené přes rameno. Těžké zavazadlo v jedné ruce bychom nosit neměli. Je lépe jít několikrát na nákup, než si ublížit nadměrnou zátěží.

### **Výška pracovní plochy**

Když vestoje vaříte, žehlíte atd., měla by být výška vaší pracovní plochy taková, abyste se nemuseli předklánět. Pokud je nižší a nedá se upravit, je lépe, když si k práci sednete.

Na vytírání podlahy použijte mop nebo smeták s rukojetí cca do výšky vašeho krku, což vám umožní zachovat při práci vzpřímený postoj.

### **Jak do vany a z vany**

Do vany vložte neklouzavou podložku nebo speciální sedačku, abyste měli větší jistotu. Podle toho, zda jste levák nebo pravák, umístěte svislé madlo na příslušnou stranu vany a šikmé madlo na zeď za vanou.

### **Nastupování do autobusu**

Řádně se podívejte, na jak vysoký schod musíte vystoupit, poté se řádně přidržíte tyče a nastupte. Vystupujte tehdy až autobus zcela zastaví, přidržíte se tyče u východu a opatrně vystupte.

## **Jak nastupovat do automobilu**

Po otevření dveří se přibližte zády těsně k sedačce automobilu, přidržte se jednou rukou opěradla a ze strany si sedněte. Teprve, když sedíte přesuňte nohy do směru jízdy.

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004