

PARTICULARITĂȚILE APLICĂRII GIMNASTICII MEDICALE ȘI MASAJULUI ÎN GERIATRIE

Ala POGORLEȚCHI, Mariana CORMAN

Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport

Nowadays, due to realizations of medicine and pharmacology in fighting against diseases, the lifespan of people has increased considerably. However, according to the 70% of adults die because of the cardio-respiratory affections. Medical gymnastics and massage prove to be the most efficient means of normalization the organism's functions in the process of ageing and also of sustaining the people's health status.

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății, circa 40% din populația globului pământesc o constituie persoane de vârstă a treia, adică cei ce au depășit pragul de 60 de ani. În unele țări europene, ca Spania, Franța, această cifră se apropie de 50%. Majoritatea pensionarilor sunt afectați de boli cronice ale sistemului cardiovascular asociate cu alte maladii cronice căpătate pe parcursul vieții. În consecință, spre vârsta de 80 de ani aproximativ 30% din persoanele vârstnice au dificultăți în activitățile cotidiene, iar circa 20% din ele necesită asistență medicală la domiciliu [1].

În țările europene sistemul de asistență medicală, predestinat în special persoanelor în etate și persoanelor cu diferit grad de deficiență, este bine structurizat, iar serviciile medicale sunt asigurate de stat.

Spre regret, în țara noastră, din cauza situației economice precare, guvernul acordă puțină atenție problemelor și sănătății persoanelor de vârstă a treia, deși numărul acestora este în continuă creștere.

Mecanismele îmbătrânirii sunt complexe și insuficient studiate, dar, conform teoriilor lansate și acceptate de mai mulți oameni de știință, îmbătrânirea este un proces treptat de distrugere a celulelor, ceea ce duce la moartea lor. Astfel, îmbătrânirea este inevitabilă și se desfășoară strict după programa genetică a omului. Însă, deseori, sub acțiunea factorilor externi și interni, organismul uman nu realizează propriul program până la sfârșit, astfel încât procesele de îmbătrânire se desfășoară mai rapid decât ceea ce a fost predestinat de natură [2].

Cu trecerea anilor, se reduc posibilitățile funcționale ale aparatelor și sistemelor de organe cu schimbarea structurii lor. În creier, ficat, glandele endocrine se înregistrează o atrofiere parțială sau înlocuirea acestora cu țesut conjunctiv. Se suprapune și acțiunea factorilor de mediu, stările de stres și deprinderile dăunătoare (fumatul, consumul de alcool, modul sedentar de viață) care înrăutățesc și mai mult situația.

Persoanele ce depășesc vârsta de 60-65 ani, odată cu întreruperea activității profesionale, cauzată deseori de boli cronice și boli asociate, provoacă un sentiment de inutilitate, determină pasivitatea și resemnarea persoanelor în cauză, iar lipsa de mișcare sau reducerea considerabilă a acesteia atrage după sine dereglarea funcțiilor organelor interne, obezitatea, dereglarea ținutei și acutizarea bolilor cronice.

În opinia noastră, scăderea activității locomotorii a oamenilor vârstnici este nu numai o consecință a schimbărilor de vârstă, dar și una din principalele cauze ale accelerării procesului de îmbătrânire, deoarece mișcarea nu este numai o necesitate naturală a organismelor vii, dar și o forță stimulatorie a tuturor funcțiilor vitale ale organismului. Andre Morua spunea: „Îmbătrânirea este o deprindere urâtă, pentru care oamenii activi nu au timp”. Astfel, oamenii în vârstă au mai multă necesitate de o sarcină fizică adecvată decât cei tineri și sănătoși. A fost demonstrat, pe cale experimentală, că activitatea fizică regulată și bine dozată scade aproximativ cu 50% riscul sfârșitului letal la persoanele ce nu au boli cronice cardiovasculare, iar la persoanele ce au boli cronice cardiovasculare – cu circa 25%. Astfel, metodele kinetoterapeutice, cum sunt gimnastica medicală și masajul, sunt de neînlocuit în recuperarea persoanele vârstnice [3, 4].

Gimnastica medicală necesită respectarea următoarelor condiții:

1. Înainte de a începe ocupațiile de gimnastică medicală persoanele în vârstă trebuie neapărat să-și facă o evaluare la medicul de familie. Medicul va ține cont de vârstă, afecțiunile asociate, starea generală a organismului (tensiunea arterială, pulsul, tonusul muscular) și neapărat de contraindicații. În baza avizului medicului de familie, metodistul de gimnastică medicală sau kinetoterapeutul, care activează în cadrul policlinicii, va alcătui programul individual de recuperare a persoanei în cauză.

2. În perioada subacută a bolii, lecțiile de gimnastică medicală se desfășoară de sine stătător (la domiciliu), conform programului recomandat, cât și în grupe de asanare (în policlinici, centre de recuperare, sanatorii etc.), adică sub supravegherea permanentă a medicului sau kinezoterapeutului.

3. Odată cu înaintarea în vârstă scade capacitatea de efort muscular aerob local, de aceea se recomandă ca ocupațiile de gimnastică medicală să se desfășoare în regim aerob, ceea ce va asigura nu numai un efect de tonifiere, dar și un efect de antrenare, înlesnind adaptarea organismului la schimbările de efort în timpul ocupațiilor și în viața cotidiană.

4. La practicarea unui efort fizic, este necesar de a altera lucrul diferitelor grupe de mușchi, odihna activă și pasivă. O atenție deosebită acordăm respirației corecte, care trebuie să fie liberă și fără reținere, iar faza expirației să fie prelungită.

5. În cadrul ocupației de gimnastică medicală cu oamenii vârstnici exercițiile fizice se îndeplinesc din poziții cu o suprafață mare de suport: decubit dorsal, șezând și stând depărtat, evitând schimbarea frecventă a acestora, pentru prevenirea riscului căderilor și a eventualelor traume.

În continuare, vom vorbi mai detaliat despre acele mijloace ale gimnasticii medicale ce pot fi ușor dozate, care sunt recomandate de specialiști, la recuperarea și întărirea sănătății persoanelor de vârsta a treia, și anume: mersul, alergarea, înotul curativ și masajul.

Mersul este partea componentă obligatorie a ocupațiilor de gimnastică, atât a celor în grup, cât și a celor de sine stătătoare.

Ca mijloc de recuperare, mersul se folosește pentru normalizarea funcțiilor pierdute după traume și boli ale sistemului nervos, ale aparatului locomotor, la dereglările schimbului de substanțe, pentru antrenarea sistemelor cardiovascular și respirator și, nu în ultimul rând, pentru adaptarea organismului la efort fizic. Iar superioritatea sa indiscutabilă față de celelalte mijloace este accesibilitatea și ușurința dozării. Dozarea mersului se face prin corelarea dintre: viteza de deplasare, lungimea distanței, frecvența pașilor, relieful localității, proprietățile solului. Persoanelor ce au probleme de sănătate li se recomandă mersul începând cu distanța de 500 m și măbind, treptat, distanța zilnică a câte 10-50 m până la 1 km. Tempoul este de 60-70 pași/min timp de 20-30 minute. Oamenilor în vârstă, fără probleme deosebite, li se recomandă zilnic sau cel puțin de trei ori pe săptămână mersul în aer liber în pas vioi (70-90 pași/min) pe o distanță de 3-4 km timp de 30-60 min., scopul fiind recuperarea funcțiilor pierdute, antrenarea sistemului cardiovascular și menținerea stării de sănătate.

Alergarea, spre deosebire de mers, presupune cerințe mai înalte față de funcționarea principalelor organe și sisteme și, respectiv, este mai greu să se realizeze dozarea efortului. Dozarea se realizează ținându-se cont de reacțiile fiziologice și fiziopatologice ale organismului pacientului. De aceea, înainte de a începe practicarea alergării, este de dorit consultația unui medic terapeut, mai cu seamă pentru indivizii ce au boli cronice ale sistemului cardiovascular (boala hipertonică, flebitele etc.).

Înotul curativ, spre deosebire de alergare și mers, are efecte deosebite asupra organismului respectiv: reduce durerea și spasmul (contractura musculară); înlesnește relaxarea generală și locală; menține sau crește amplitudinea mișcării articulare; este un mijloc bun pentru reeducarea musculaturii deficitare (creștere de forță musculară, de tonus muscular, creștere de rezistență și coordonare musculară); se folosește la reeducarea ortostatismului și a mersului; permite activități recreative particulare și generale; joacă un rol biotrofic și de activare a circulației sanguine; redresează psihica omului.

În țările europene, pentru recuperarea persoanelor vârstnice, ca mijloc curativ se folosește exercițiul fizic în apă.

Avantajele exercițiului fizic în apă (hidrokinetoterapia) sunt: descărcarea de greutate a corpului; căldura apei care reduce durerea și preîntâmpină contracturile musculare; folosirea forței hidrostatice de împingere de jos în sus a corpului; utilizarea turbulenței apei pentru exerciții cu rezistență; reeducarea mersului [5].

Plus la toate cele enumerate mai sus, exercițiul fizic în apă este ușor dozabil și foarte bine tolerat de persoanele în vârstă.

Masajul ca mijloc de sporire a calității vieții oamenilor bătrâni

Folosirea masajului la vârstnici are mai puține limitări în comparație cu mijloacele gimnasticii medicale, contraindicațiile fiind cauzate, în special, de afecțiuni în perioada de acutizare.

Masajul la oamenii vârstnici se efectuează, mai cu seamă, în pozițiile șezând și culcat. Se îndeplinește netezirea ușoară a porțiunii cervicale, adică începând cu partea de jos a cefei spre gât și umeri. Pe lângă

netezire se folosesc frecționarea și frământatul ușor. Brațele sunt masate începând de la falange spre articulația umărului, folosind procedeele de netezire și frecționare superficială. Sunt posibile vibrațiile ușoare. Se exclud frământatul și procedeele de zdruncinare pentru a nu provoca microtraumatisme, deoarece la oamenii în etate oasele și ligamentele sunt mai fragile. Se indică masarea degetelor picioarelor, suprafața plantară și mai apoi coapsele – de jos în sus.

Masajul mâinilor și picioarelor este preferabil de executat la pacient din poziția semiculcat și culcat. Fiecare procedeu se îndeplinește câte 3-4 ori.

Dar, cu părere de rău, în viața de zi cu zi nu întotdeauna poți să apelezi la serviciile unui masor calificat, astfel suntem nevoiți să apelăm la automasaj.

S-a demonstrat că ședința de automasaj cu durata de 5-8 minute înlocuiește odihna pasivă de 20-30 minute, reabilitează forța, reîntoarce senzația de vigoare și buna dispoziție. În timpul automasajului nu este recomandat îndeplinirea multor procedee, selectarea lor trebuie efectuată după criteriul de eficiență și confort la folosirea în diferite porțiuni ale corpului. La supraaboseală, care este însoțită de dureri musculare, automasajul este mai eficient când este combinat cu proceduri acvatice calde (duș, cadă, baie).

Cu toate acestea, avantajele masajului și automasajului sunt evidente. Datorită masajului, sângele se redistribuie de la organele interne spre suprafața pielii și spre mușchi, se produce o dilatare moderată a vaselor periferice, înlesnind lucrul ventriculului stâng, sporește eficiența activității miocardului, înlesnind lucrul inimii. Astfel, se înlătură fenomenele de stază sanguină în circuitul mare și mic, se activează schimbul de substanțe în celule și absorbția oxigenului de către țesuturi. Masajul stimulează funcția de reînnoire a sângelui, înlesnind ridicarea conținutului de hemoglobină, globulină și eritrocite în sânge. Masajul capului, gâtului, umerilor și al regiunii sacrale scade tensiunea arterială la indivizii ce suferă de boala hipertonică.

Masajul și automasajul înlesnesc absorbția edemelor și depunerilor patologice în articulații, care cu înaintarea în vârstă devin tot mai multe. Sub acțiunea masajului se mărește mobilitatea în articulație, elasticitatea tendoanelor și eliminarea lichidului sinovial. De asemenea, se mărește elasticitatea musculară, forța, capacitatea de muncă și se încetinesc procesele de dezvoltare a atrofiei.

La afecțiunile aparatului respirator acțiunea masajului constă în înlăturarea spasmului musculaturii netede a bronhiilor, se recuperează mobilitatea cutii toracice și a diafragmei, se mărește elasticitatea țesutului pulmonar, volumul vital al plămânilor, se ameliorează circulația sanguină și limfatică.

Concluzii:

La baza mecanismelor de acțiune a gimnasticii curative și a masajului stau procesele reflectorice, neuro-humorale și neuroendocrine, care se completează și sunt reglate de sistemul nervos central. Reacțiile locale ce apar ca rezultat al acțiunilor mecanice nemijlocite asupra țesuturilor nu sunt de sine stătătoare, ci reprezintă reacții cu caracter reflector-generator ale organismului. În rezultatul integrării tuturor componentelor are loc mobilizarea tuturor mecanismelor de apărare și compensare ale organismului, obținându-se normalizarea tuturor funcțiilor.

Referințe:

1. Бирюков А. Лечебный массаж. - Издательский Центр «Академия», 2004.
2. Попов С. Физическая реабилитация. - Ростов-на-Дону, 2005.
3. Белая Н. Лечебная физкультура и массаж. - Москва: Советский спорт, 2001.
4. Попов С. Лечебная физическая культура. - Москва: Физкультура и Спорт, 1998.
5. Cristea C., Lozincă I. Principii de kinetoterapie recuperatorie la vârsta a treia. - Editura Universității din Oradea, 1999.

Prezentat la 09.12.2010