

ניהול אורך חיים בריא ופעיל מהבית

אורי אלבר BPT, MSc



פעילות גופנית

- מאיזה גיל ועד איזה גיל מותר???
- כמה מותר להעמיס? כמה בריא? כמה צריך?
- איזה פעילות מומלצת? אירובי/ כוח
- מה הסיכונים?
- מותר להרים משקולות בכל גיל?
- גב? ברכיים? לב? זה טוב? זה בריא?
- ?????.....

שוחקת את הסתום?



"דופקת" את הגב?



ביסוס מחקר?

סיכונים מול תועלת

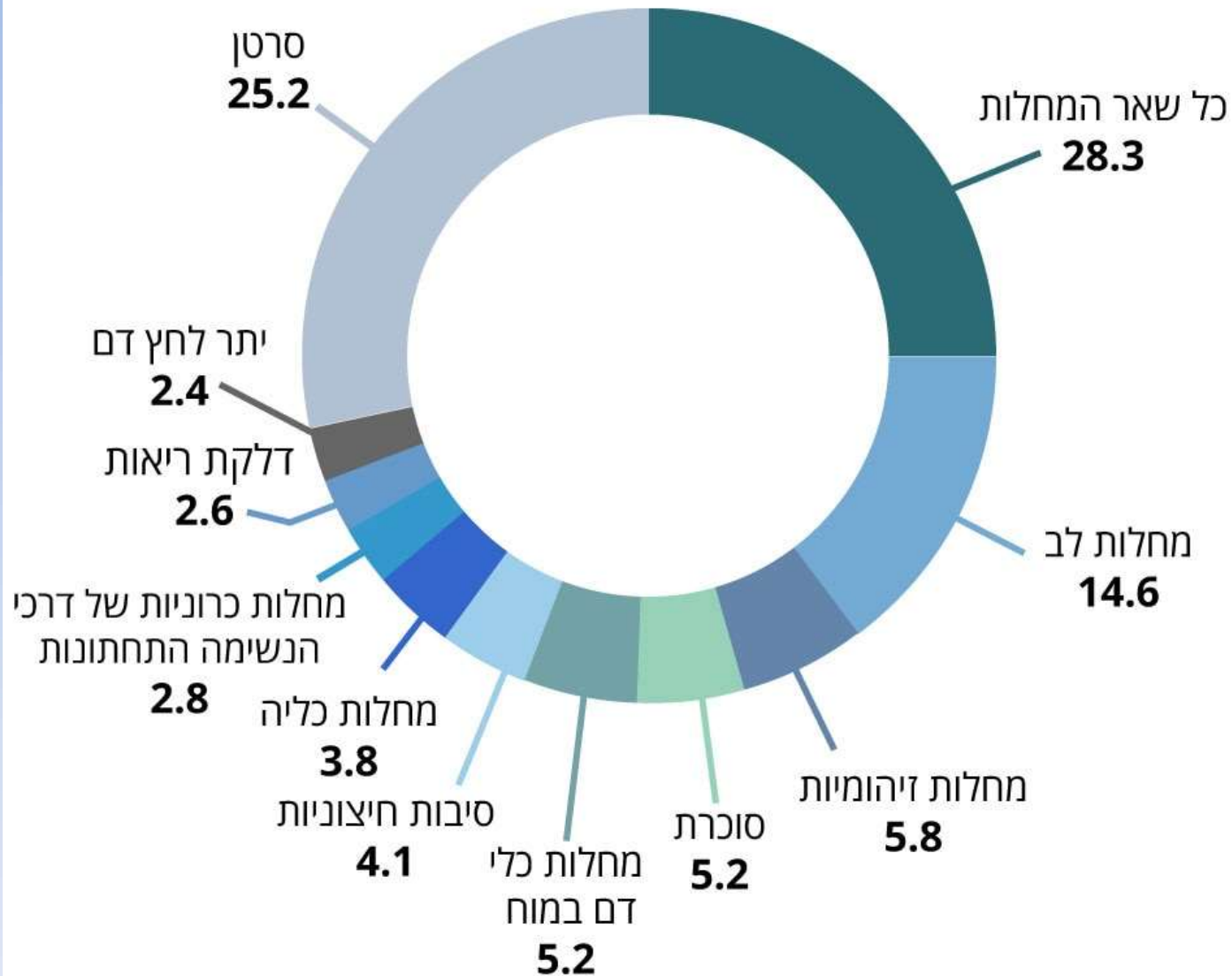


Money money money

- בעיקר ברמת הסיכונים אבל גם ברמת התועלת/
מרשמי קסם



ynet סיבות המוות בישראל (2016)

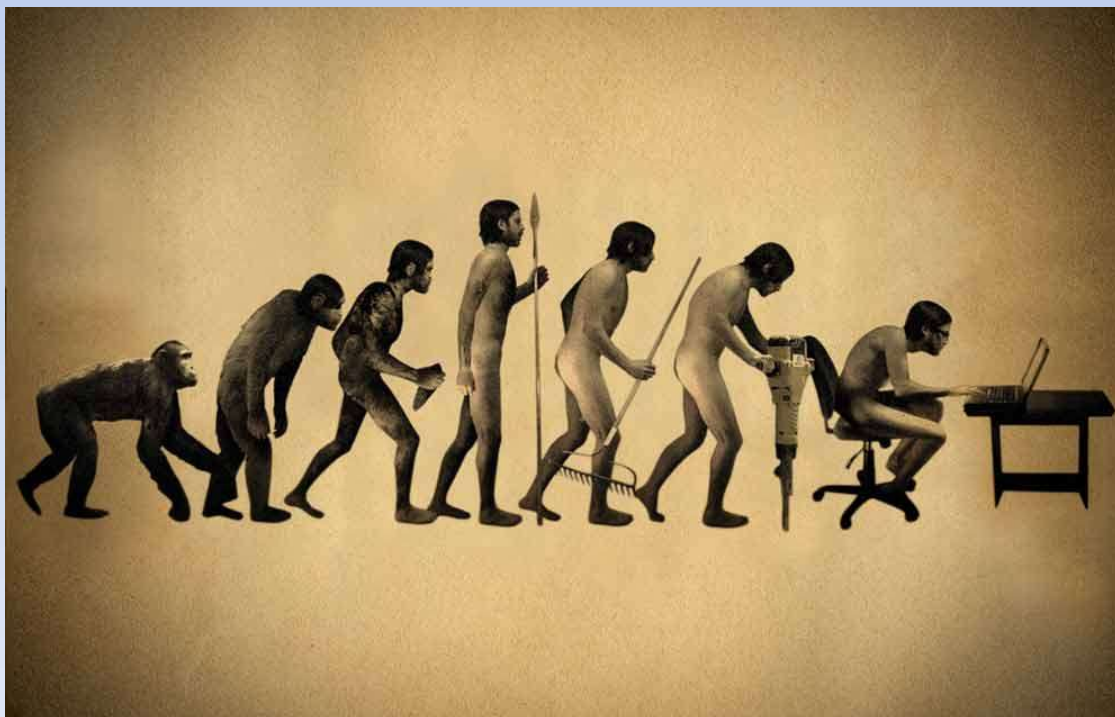


מה קובע את קצב ההתדרדרות ?



גנטיקה! (אבוד..)

אורח חיים (תזונה, אורח חיים,
פעילות גופנית, סטרס)



- ב-1960, 5 סטודנטים התנדבו לא לעשות כלום, אבל ממש כלום!..

- **תוך 3 שבועות הייתה ירידה קאטסטרופאלית ביכולת האירובית שלהם!**



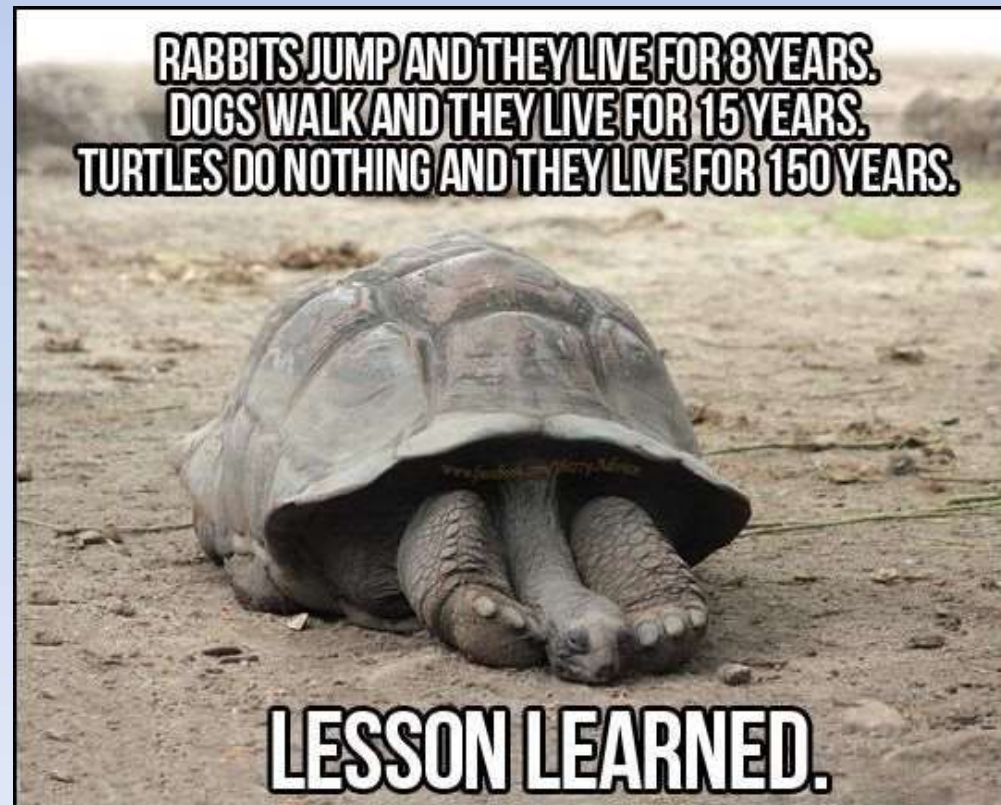
- לאורך עשורים נמצא

שהירידה הייתה

קטנה יותר מ-3 שבועות!

החדשות הטובות

age-related loss of fitness we take for granted is actually due to inactivity rather than age alone



צריכת חמצן מקסימלית (Vo2 max)

השיעור הגבוה ביותר של צריכת חמצן, אשר ניתן להגיע אליו במהלך פעילות גופנית אינטנסיבית או מרבית

- ירידה של 10% בכל עשור, מגיל 30
- אפשר לעשות הנחה של 50% !!

קצת יותר פחות...

- בכל עשור (מגילאי 40 +) בממוצע מאטים קצב פעילות ב-7%.
- (כמובן שאתם ספציפית לא נכללים במקרים אלו..)



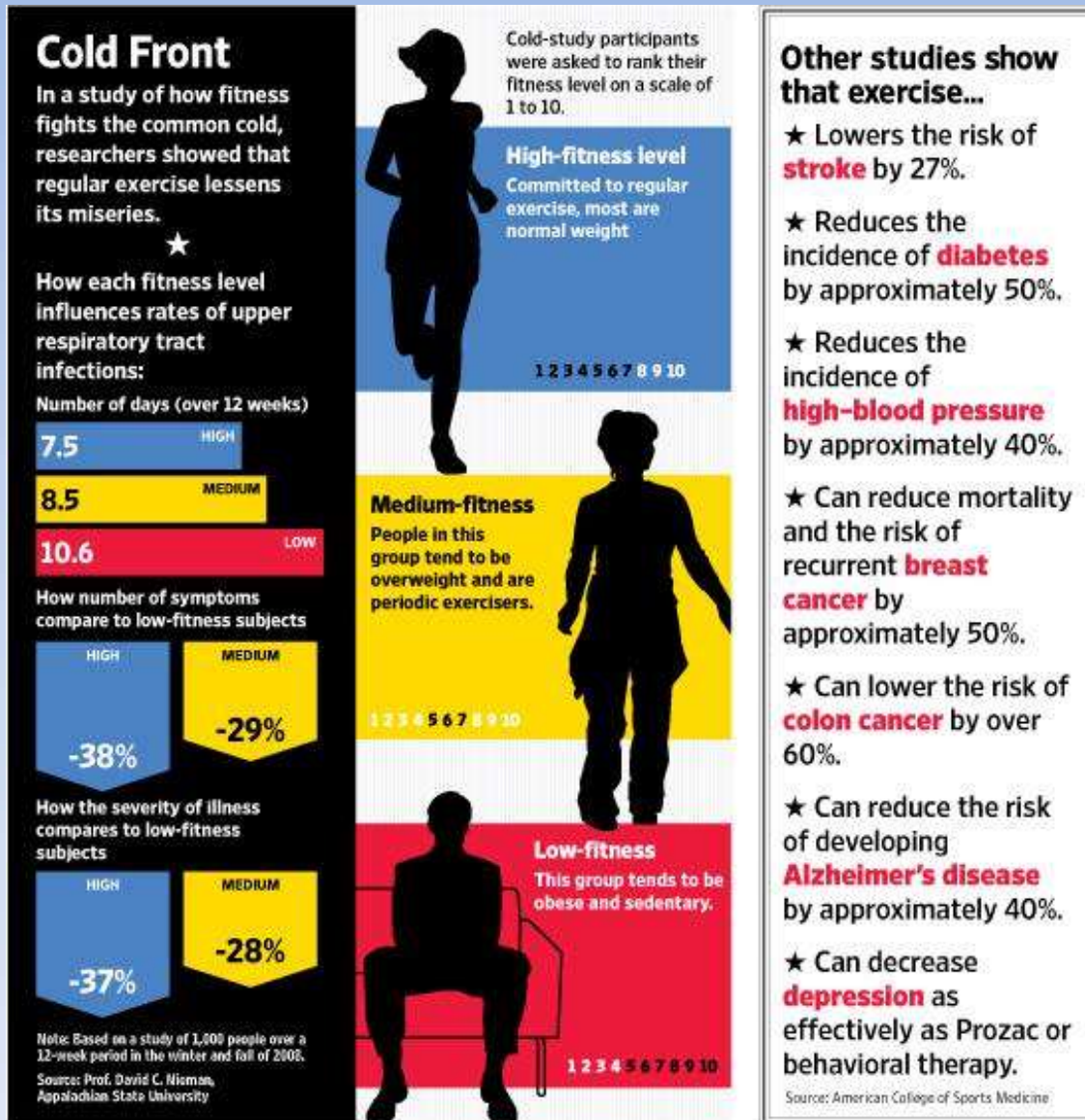
אז איך מתחילים?

Physical inactivity: the **biggest** public health problem of the 21st century

Br J Sports Med 2009;43:1-2



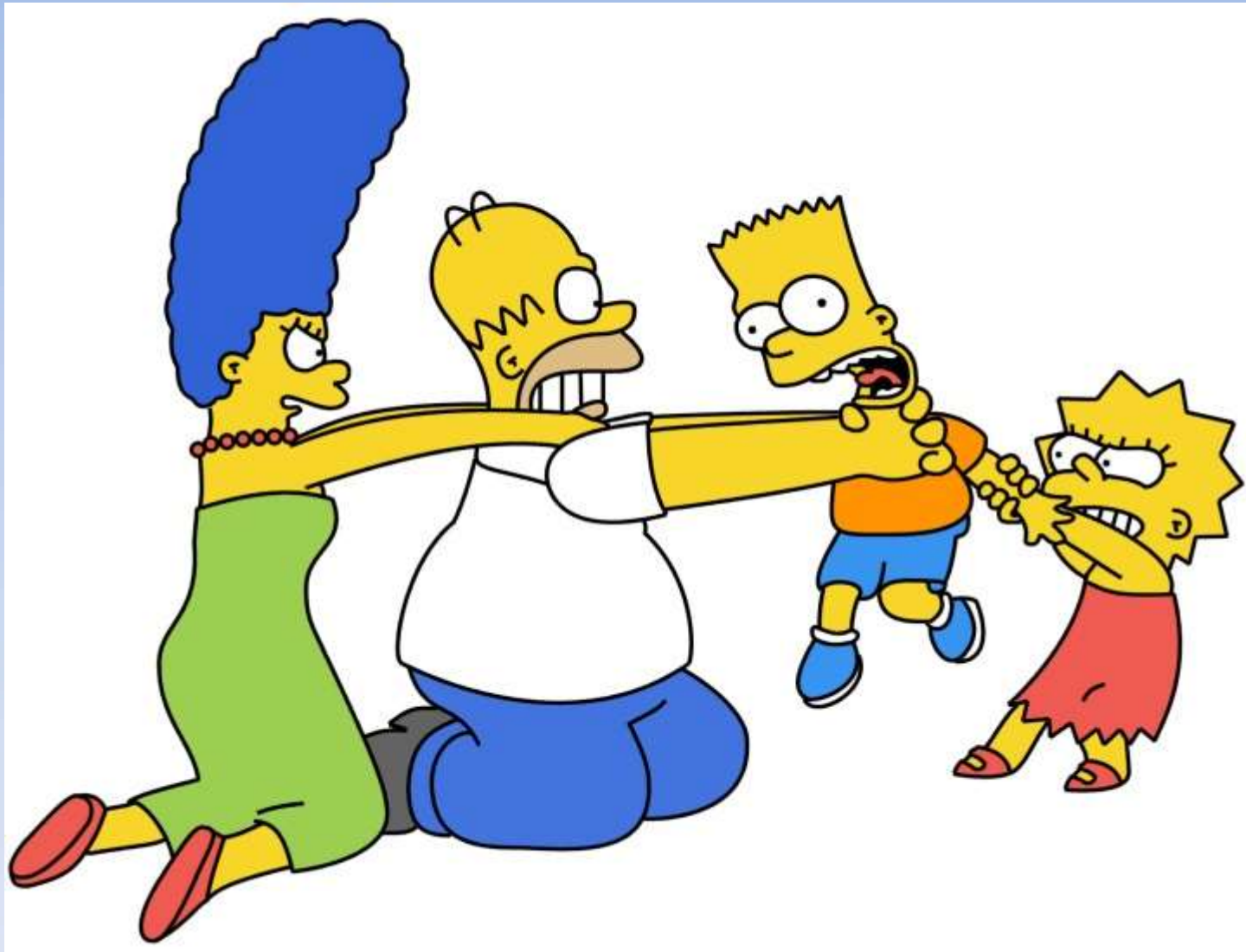
תועלת, תועלת ובגדול!



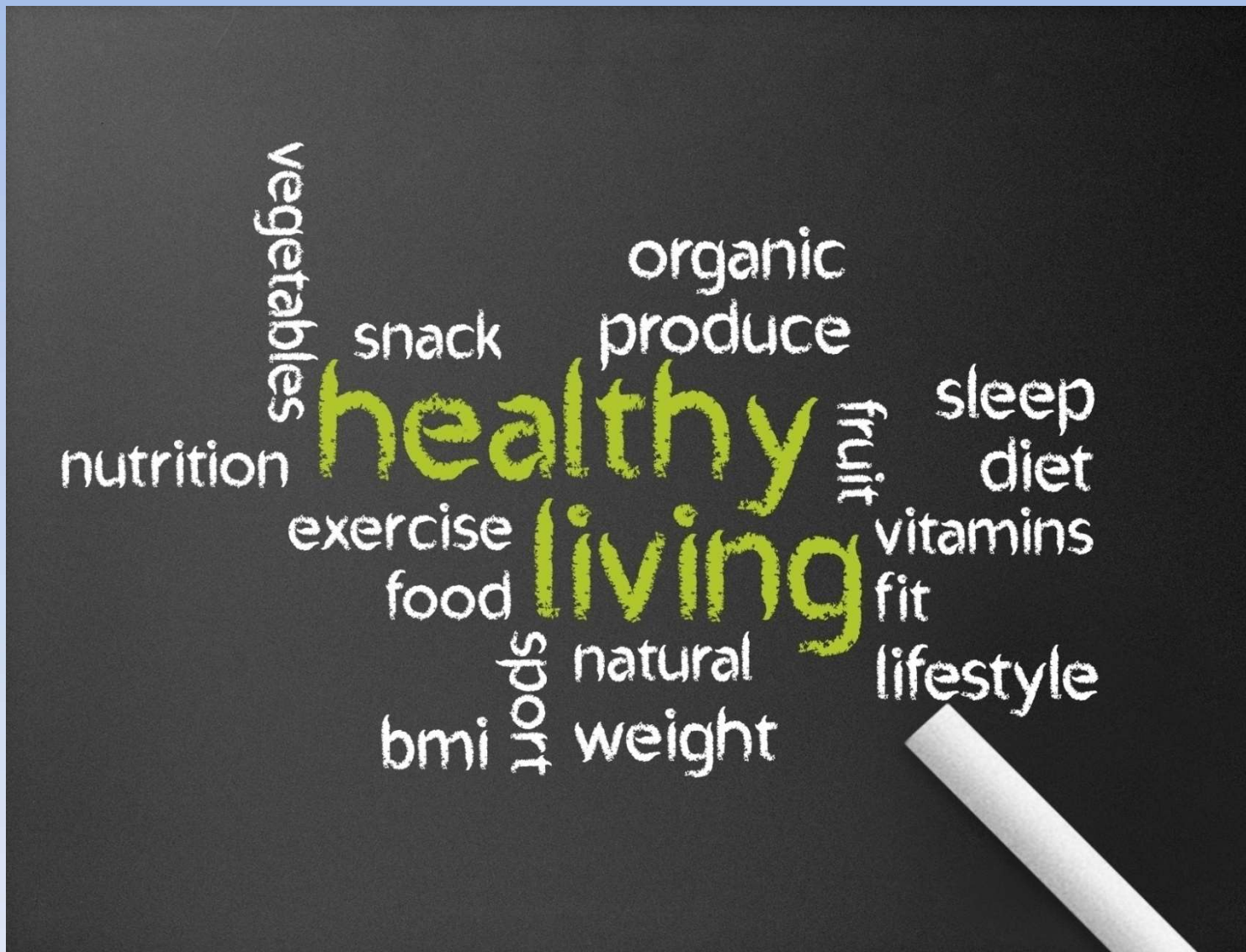
יתרונות הפעילות הגופנית

- ✓ זמינה, נגישה, עם מינימום איבוד זמן
- ✓ זולה (...???)
- ✓ תבנית תנועה, יחסית, פשוטה
- ✓ אין צורך בקבוצה או שותפים לפעילות (אבל מומלץ!)
- ✓ מה עם הדיאטה?..
- ✓ שיפור סיבולת לב ריאה
- ✓ חיזוק העצמות
- ✓ עיצוב וחיטוב
- ✓ ...!

הפחתת stress



אורה חיים: דרישות מול תנאים



בעיות כתוצאה מטרואמה - נפילות

נפילות באוכלוסיה המבוגרת ✓

מניעה במקום שיקום "פעם אחת יותר

מדי!"



Yes we can!

תרגול עצמאי תוך מיקוד בשיפור שיווי
משקל, מניעת נפילות, חיזוק שרירי ושיפור
סיבולת לב ריאה



מתחילים בהבנה ש...אפשר: מחקרים

✓ שיפור תגובות שיווי משקל בקשישים:

Oddsson L & Melzer I

✓ היכולת לשפר את שיווי המשקל גם בגיל מאוחר:

Sowden et al, 1996; Gillespie et al 1997

✓ כוח שריר, שיווי משקל, ואיכות הליכה/ יציבה - ניתנים

לתיקון (Lord et al, 2003)

✓ ע"י חיזוק ואימון ספציפי לשיפור שיווי משקל ניתן

להפחית היארעות נפילות בקשישים

(Campbell et al, 1997)

נפילות בקשישים

נפילות גורמות לפגיעה מהותית באיכות החיים ✓

כל קשיש שלישי שחי בקהילה ייפול לפחות פעם בשנה ✓

עולה עם הגיל. ✓

כ־50% מהמבוגרים בגיל 80 ויותר יפלו בשנה ✓

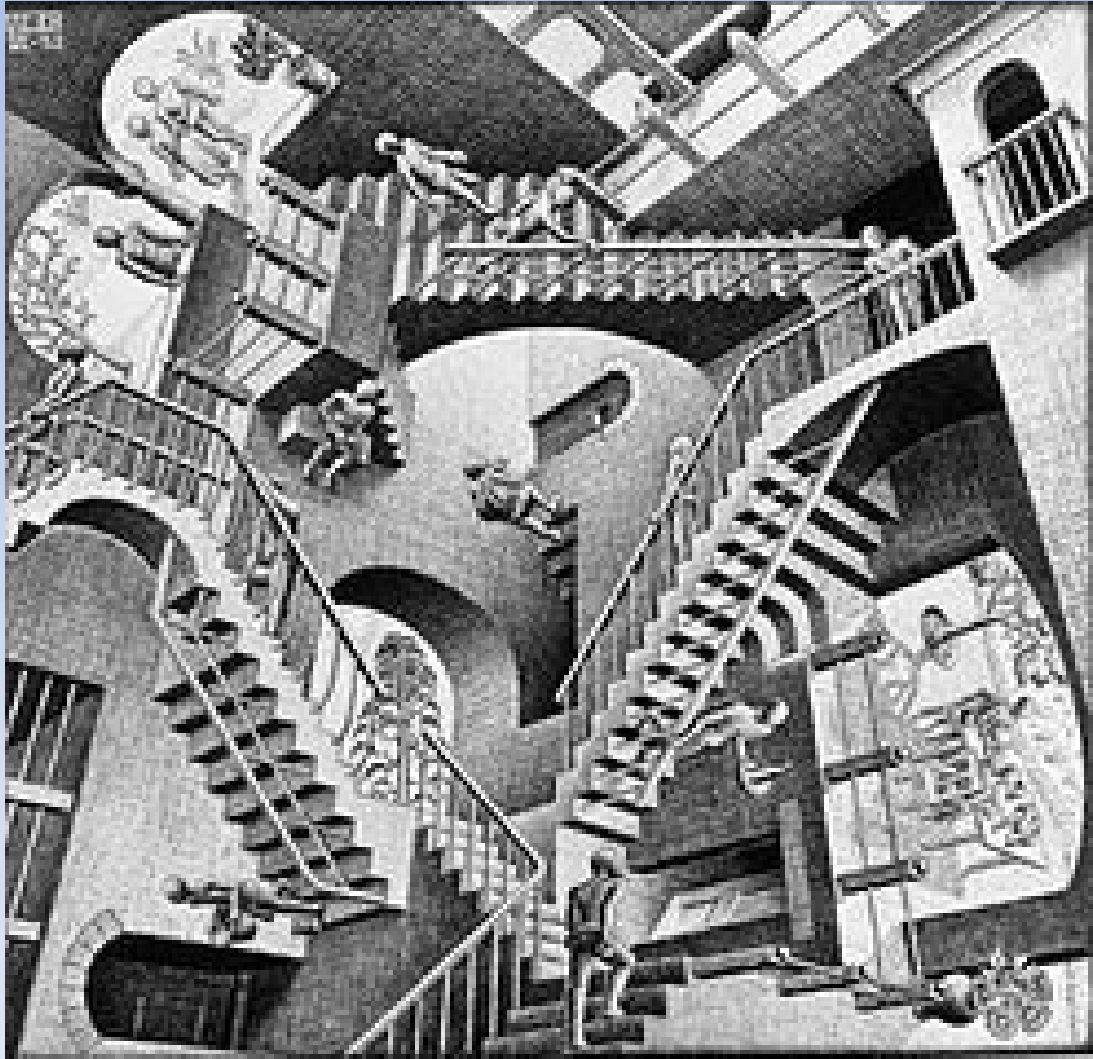
פציעות כתוצאה מנפילה

- בוגרים מועדים יותר להיפצע מנפילה. למה?
- 1. זמן תגובה ארוך
- 2. תגובות הגנה עצמית ירודות
- 3. קומורבידיות (אוסטאופורזיס)
- ב-15-5% מהמקרים, הנפילה גורמת לפגיעה קשה:
- שברים
- לסרציות
- מכות ברקמות יבשות.
- טראומת ראש

מערכת שיווי המשקל:
איך זה עובד?



קבלת תמונת מצב מיקום הגוף במרחב



- ראייה
- ווּסטיבולרי
- פרופריוספציה

עיבוד נתונים



- עיבוד מוחי
- חלוקת קשב

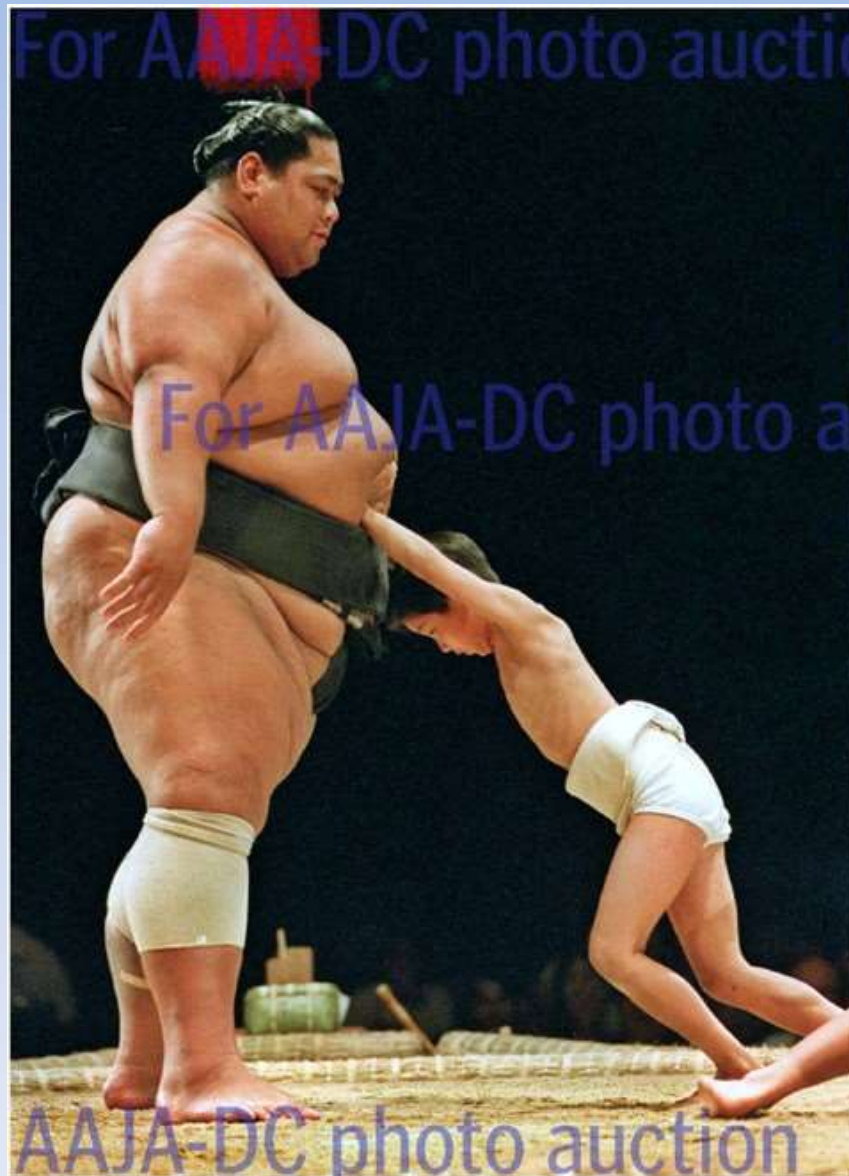
ביצוע תיקונים והתאמות



- מהירות תגובה
- שיווי משקל
- כוח שרירי

אז איך משפרים?

1. נמנעים מהגעה למצב של נפילה



אז איך משפרים?
2. בלימה בזמן הנפילה עצמה



אז איך מתחילים לזוז? ...



דגשים לאימון לשיפור שיווי משקל

- ✓ שיפור ספציפי של שיווי המשקל
- ✓ חיזוק שרירי בדגש על כוח אנאירובי
- ✓ שיפור סיבולת שרירית

דגשים לאימון לשיפור שיווי משקל- המשך

שיפור גמישות ✓

שיפור מהירות תגובה ✓

הטמעת תגובות שיווי משקל כתבנית ✓

אוטומטית

cross training / גיוון, בכל הרמות



ספציפיות





כ-1000 קשישים נופלים בכל יום בישראל
כיצד ניתן למנוע את הנפילה הבאה?

התאימו את הבית - שיהיה בטוח יותר



עסקו בפעילות גופנית באופן סדיר

דאגו לתזונה נכונה ולשתייה נאותה



בדקו את הטיפול התרופתי עם רופא

שמרו על ראייתכם ושמיעתכם



השתמשו בעזרים -
לפעילותכם ולבטיחותכם

פנו לרופא לבירור במקרים הבאים:

אם נפלתם יותר מפעמיים בשנה אחרונה
אם עקב נפילתכם נזקקתם לטיפול רפואי (כולל אשפוז)
אם יש לכם בעיה בהליכה ו/או בשינוי משקל



נפילות

סיכום



מניעה

- 01. מניעת נפילות
- 02. גורמי סיכון וסקולריים
- 03. ניהול מחלות כרוניות

אורח חיים בריא

- 01. פעילות גופנית
- 02. תזונה נכונה
- 03. פעילות משמעותית
- 04. גירוי קוגניטיבי

מניעה ואורח חיים בריא

הגדרת מושגים

זהירות: ממכר...



אורי אלבר
בריאות למרחקים ארוכים

פיזיותר
בריאות למרחקים ארוכים