

Spis treści

Wstęp	7
Część I: Starzenie się i zmieniające się potrzeby osób starszych	
1.1. Jak wygląda aktywność osób starszych	10
1. 10 sygnałów, że senior – a może także ty jako opiekun – potrzebujecie więcej ruchu ..	10
2. Czy na pewno mogę ćwiczyć	12
3. Jak polubić aktywność fizyczną? 8 praktycznych wskazówek dla opiekunów seniorów.....	16
1.2. Proces starzenia się	19
1. Metabolizm a wiek – jak zmienia się metabolizm u osób starszych	19
2. Jak utrzymać formę aż do późnej starości	21
3. Wiek nie jest przeszkodą do zmiany nawyków	25
4. Zdrowy styl życia – bilans między odżywianiem a spalaniem	28
1.3. Dieta osób starszych	32
1. Co łączy ze sobą dietę, stres i stan zapalny	32
2. Dieta aktywnych sportowo, czyli czego tak naprawdę potrzebuje twój organizm ..	37
3. Jak zbilansować posiłki przed i po treningu	40
4. Jakie suplementy mogą pomóc w leczeniu bólu stawów	44
5. Prawidłowe odżywianie dla kręgów i krążków międzykręgowych	48
6. Odpowiednia dawka witamin zamiast leków przeciwbólowych	52
7. Leczenie bólu pleców: co musisz wiedzieć o przyjmowanych lekach	55
Część II: Fizjoterapia w pracy z osobami starszymi	
2.1. Ból u osób starszych	60
1. Przewlekły ból – 8 faktów, które musisz znać.....	60
2. Sprawdź, jak czują się stawy seniora – prosty test dla opiekuna	62
3. Przyczyny bólu pleców – znajdź je i się ich pozbądź	64
4. Stłuczenie? Zwichnięcie? A może złamanie? Jak odróżnić różne urazy	71
5. Zwrodnienie kręgosłupa – objawy, leczenie i profilaktyczne ćwiczenia.....	69
2.2. Reumatyzm	72
1. Najlepsze strategie w walce z reumatyzmem	79

2. Potencjał diety w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów i innych schorzeń o podłożu zapalnym	84
3. 5 porad żywieniowych na co dzień – choroby reumatyczne o podłożu zapalnym	92
2.3. Osteoporoza	96
1. Osteoporoza, czyli kiedy kości będą zdrowe	96
2. Jak wzmocnić kości i uchronić się przed osteoporozą	106
3. Osteoporoza, czyli dlaczego kości wymagają specjalnego treningu	108
4. Ostre bóle pleców: dlaczego kobiety cierpią częściej	113
2.4. Zwyródnienie stawów – artroza	111
1. Artroza: jak utrzymać stawy w formie	114
2. Comiesięczny plan walki z artrozą	118
2.5. Metody i techniki fizjoterapeutyczne	120
1. Kinezylogia, czyli gimnastyka mózgu	120
2. Terapia laserowa: czy naprawdę pomaga przy bólach pleców	123
3. Fizjoterapia pomoże plecom	125
4. Oddech na zdrowie	126
5. Mikrofrakturyzacja pozwoli na rozrost nowych komórek chrzęstnych	129
6. Metody pozwalające na rozwój nowej chrząstki stawowej	130
2.6. Rehabilitacja i aktywność po urazach i operacjach i w skomplikowanych chorobach	132
1. Nowoczesne endoprotezy w leczeniu zwyrodnienia stawu biodrowego.....	132
2. Rehabilitacja po operacji kolana	135
3. Jak wygląda rehabilitacja po udarze	138
4. Jak naturopatia wspiera leczenie złamań	141
5. Aktywność fizyczna w chorobach otępiennych na przykładzie zespołu Alzheimera.....	145
6. Aktywność ruchowa i rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym	150
7. Ćwiczenia do samodzielnego wykonania w domu	155
8. Ćwiczenia ruchowe w chorobie Parkinsona	161
9. Ćwiczenia w chorobie Parkinsona – ogólne zasady i przykłady ćwiczeń	167
Część III: Aktywność ruchowa seniorów – rodzaje aktywności zalecane dla seniorów	
3.1. Spacerowanie i nordic walking	177

1. Chodzenie pomaga na zdrowie. Warunek: zażywaj regularnie!	177
2. Nordic walking – bezpieczna i skuteczna forma aktywności dla seniorów z artrozą	180
3. Marszobiegi, slow jogging, jogging, czyli kilka słów o bieganiu	184
4. Bieganie (także w starszym wieku)? Tak – ale z głową i wsparciem opiekuna!	187
5. Wędrówki dla zdrowia – jak bezpiecznie zachęcić seniora do pieszych wycieczek	189
3.2. Ćwiczenia w wodzie	191
1. Ćwiczenia w wodzie nawet dla tych, którzy nie umieją pływać	191
2. Pływanie i ćwiczenia w wodzie – wsparcie dla stawów i samopoczucia seniora	193
3.3. Joga	196
1. Joga kręgosłupa	196
2. Joga ze śmiechem sposobem na zapewnienie pogodnej starości	199
3.4. Ćwiczenia równoważne	203
1. Zaczynaj dzień od porcji ruchu – razem z seniorem	203
2. Trening równowagi	204
3. Nie dopuść do upadku – jak opiekun może zadbać o bezpieczeństwo seniora w domu	208
4. Trening w domu – jak pomóc seniorowi z artrozą zadbać o sprawność i równowagę	210
3.5. Ćwiczenia latem i w upały	212
1. Ciało seniora potrzebuje ruchu – bezpieczne i aktywne lato seniora	212
2. Jak trenować w upały	217
3. Jak wspierać aktywność fizyczną seniora podczas upałów	220
3.6. Ćwiczenia zimą	226
1. Zimą ruszaj na powietrze!	226
2. Jak zdrowo i bezpiecznie przetrwać zimowe miesiące	228
3. 6 sprawdzonych zasad zimowej ochrony płuc seniora	231
Część VI. Praktyka i wdrożenie – przykładowe programy ćwiczeń dla seniorów	
1. Ćwicz z wnukami!	234
2. Ćwiczenia dla dwojga	240
3. Najlepsze ćwiczenia na mięśnie tułowia	242
4. Wskazówki i ćwiczenia przeciwbólowe	245

5. Ćwicz relaks i bądź uważny 247
6. Gimnastykuj się, łagodź ból, poprawiaj ruchomość i zwiększaj siły 250
7. Jak poprawić równowagę, sprawność i wzmocnić śródstopie? Ćwicz stopy! ... 253
8. Dotyczy również artrozy stawów biodrowych: kto się leni, ten rdzewieje! 256