

HEILSUPISTILL



EFNISYFIRLIT

- Byltur
- Jafnvægi er flókið fyrirbæri
- Breytingar á jafnvægi með hækkanði aldri
- Þjálfun jafnvægis
- Skynörvandi jafnvægisþjálfun

JAFNVÆGI OG JAFNVÆGISÞJÁLFUN

Höfundur pistils: Bergþóra Baldursdóttir, PhD í líf- og læknávisindum



Að standa upprétt og halda jafnvægi er okkur eðlilegt. Börn og unglingar hreyfa sig oft mikið. Þau hoppa, róla sér, fara handahlaup, kollhnís, sveifla sér í köðlum og fleira sem örvar hreyfiskynið og eflir stjórnun jafnvægis.

Hreyfiþörfin verður gjarnan minni þegar fólk eldist og það dregur úr örvun skyn- og líkamskerfa sem mikilvæg eru í stjórnun jafnvægis. Þannig er það ekki fyrr en við eldumst eða verðum fyrir áföllum að það getur orðið okkur erfitt að halda jafnvægi í uppréttri stöðu.

BYLTUR

Óstöðugleiki og byltur eru algengar meðal aldraðra einstaklinga. Þriðji hver einstaklingur 65 ára og eldri dettur einu sinni eða oftar á ári. Hætta á byltum eykst enn frekar með hækkandi aldri.

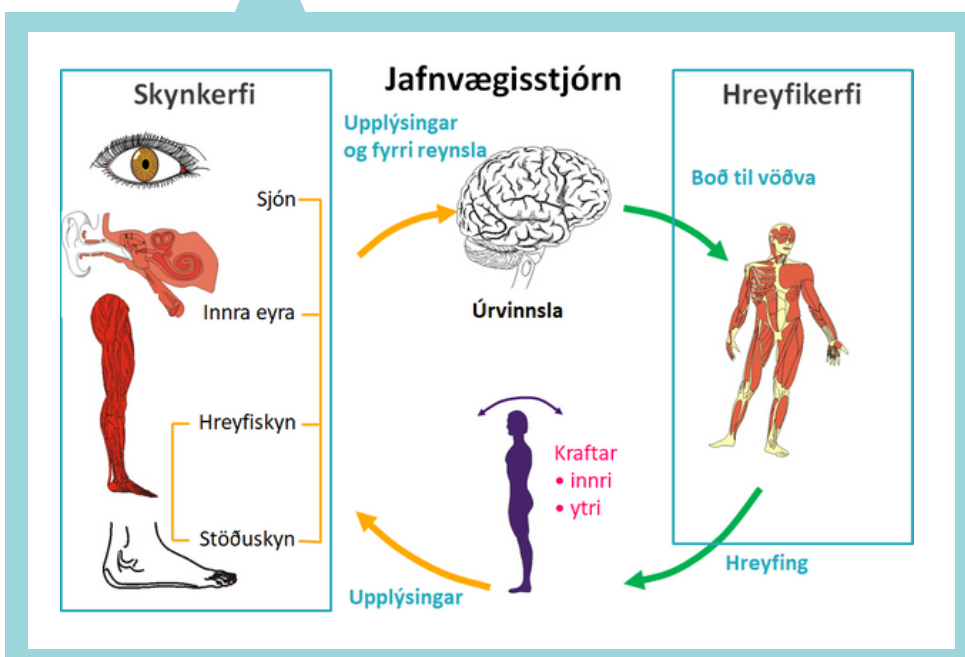
Fólk sem hefur dottið er oft hrætt við að detta aftur og hreyfir sig því minna. Smám saman minnkar líkamleg geta og um leið verður einstaklingurinn enn óstöðugri. Áverkar og brot í kjölfar byltna, sérstaklega mjaðmarbrot, valda oft miklum breytingum á lífi einstaklinga. Þessar byltur geta haft óafturkræf og neikvæð áhrif á lífsgæði fólks og jafnvel leitt til dauða. Því er mikilvægt að stunda jafnvægisþjálfun samhliða annari þjálfun eins og styrkþjálfun eins lengi og kostur er.



JAFNVÆGI ER FLÓKIÐ FYRIRBÆRI

Stjórnun jafnvægis í uppréttri stöðu og hreyfingu er flókið ferli. Þetta eru samhæfðar hreyfingar sem stýrt er af miðtaugakerfinu en miðtaugakerfið nýtir fyrri reynslu og boð frá skynkerfum. Þannig veitir sjónin upplýsingar um aðstæður í umhverfinu. Skynviðtakar í vöðvum, sinum, liðböndum og húð gefa upplýsingar um stöðu og hreyfingar líkamans og dreifingu þunga á iljar. Þess vegna er mikilvægt að þjálfna jafnvægi berfættur því þá nýtum við skynið í fótunum eins vel og hægt er.

Jafnvægiskerfi í hægri og vinstra innra eyra gefa upplýsingar um stöðu og hreyfingar höfuðs. Jafnvægiskerfið tekur einnig þátt í stjórnun augnhreyfinga og sendir boð sem virkja fallviðbrögð líkamans þegar stöðugleika okkar er ógnað, t.d. þegar við hrösum eða stjakað er við okkur.



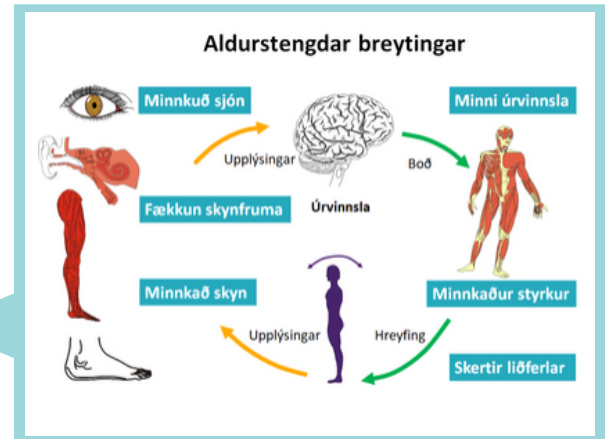
“

Hreyfiþörfin verður gjarnan minni þegar fólk eldist og það dregur úr örvun skyn- og líkamskerfa sem mikilvæg eru í stjórnun jafnvægis.

BREYTINGAR Á JAFNVÆGI MEÐ AUKNUM ALDRI

Hörnnunarbreytingar tengdar auknum aldri hafa fundist í öllum kerfum líkamans sem taka þátt í stjórnun hreyfinga og jafnvægis. Vöðvastyrkur og snerpa minnkar og það hægist á viðbrögðum. Teygjanleiki í liðböndum og sinum minnkar einnig og því verða liðirnir stíðari. Skynviðtökum í húð, vöðvum og sinum fækkar og því verður erfiðara að finna hvernig þungi dreifist á iljar og skynja stöðu og hreyfingar líkamans. Með hækkanði aldri fækkar jafnframt skynviðtökum í jafnvægiskerfi innra eyra og taugapráðum sem bera boðin.

Þessar breytingar geta gerst með ósamhverfum hætti. Hér er átt við að minni starfsemi verður í jafnvægiskerfi annars eyrans miðað við hitt. Slík ósamhverfa leiðir til truflaðra skilaboða frá jafnvægiskerfinu, fallviðbrögð verða ómarkvissari og hætta á byltum eykst. Minnkað skyn og minni vöðvastyrkur í fótum veldur einnig óstöðugleika og eykur líkur á byltum.



ÞJÁLFUN JAFNVÆGIS

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á hagstæð áhrif þjálfunar í því skyni að bæta stöðugleika og fækka byltum. Skynörvandi jafnvægisþjálfun er þar á meðal en það er þjálfunaraðferð sem þróuð var í sjúkraþjálfun á Landakoti. Rannsókn á öldruðum óstöðugum einstaklingum leiddi í ljós að skynörvandi jafnvægisþjálfun bætti jafnvægi þeirra, gönguhraða, vöðvastyrk og almennt öryggi við daglegar athafnir. Jafnframt gáfu niðurstöður til kynna að skynþjálfunin fækkaði byltum.

HVAÐ ER SKYNÖRVANDI JAFNVÆGISÞJÁLFUN?

Í æfingunum eru einstaklingarnir berfættir, en það örvar skynvitund í fótum. Athygli beinist stöðugt að dreifingu þunga á iljar til að örva skynjun og bæta stjórnun á stöðu og hreyfingum líkamans. Æfingarnar eru í byrjun gerðar á hörðu undirlagi en síðan einnig á mjúku undirlagi eins og æfingadýnu eða jafnvægispuða sem er meira krefjandi. Þjálfunin felst meðal annars í því að halda stöðugleika um leið og höfuð er hreyft til hliðar eða upp og niður með augun ýmist opin eða lokað.

Fallviðbrögð er hægt að þjálfva sérstaklega og fólk lærir að bregðast við jafnvægisröskun til að hindra að það detti. Þessar æfingar krefjast mikillar einbeitingar af iðkendum. Til að framfarir verði sem mestar er mikilvægt að æfingarnar verði sífellt erfiðari upp að getumörkum hvers einstaklings.

Skynörvandi jafnvægisþjálfun var þróuð og rannsökuð á Landakoti af sjúkraþjálfurum Bergþóru Baldursdóttur og Ellu Kolbrúnu Kristinsdóttur.

Unnið í samstarfi við Janus heilsuefingu.

