



Za društvo TREPETLIKA

## **Psihomotorika – nabor vaj, aktivnosti in nasvetov za vadbo**

POSKUSIL BOM PREDSTAVITI nekaj predlogov za izvajanje programa psihomotorične vadbe za bolnike s Parkinsonovo boleznijo. Za te namene obstaja že vrsta vaj, vadbenih načrtov, navodil; napotke so mnogi dobili pri zdravnikih, zdravilcih, fizioterapevtih, delovnih terapevtih, v fitness centrih, na spletnih straneh, delavnicah, v revijah ...

Za nekoliko drugačno predstavitev sem se odločil zato, ker imamo vsi težave pri ustreznem izbiranju vaj, primernem zaporedju in tudi pri številu ponovitev in trajanju (velja predvsem za ciklična gibanja– hojo, kolesarjenje, morda tudi tek na smučeh, lahkoten tek, plavanje...). Predvsem pri izbiranju vaj se pogosto dogaja, da pomešamo priporočljivo zaporedje, pozabimo določene vaje, predvsem pa se dogaja, da zanemarimo pravilno izvedbo in tako zmanjšamo učinkovitost vadbe.

Želim posredovati nekaj navodil, smernic in napotkov za učinkovitejšo vadbo. Večina smernic je namenjena krajšim enotam vadbe, ki jih naredimo sami, v domačem okolju, medtem ko je za zahtevnejše treninge bolje obiskati vadbene centre z ustreznimi programi (strokovno vodena vadba, 1-3x tedensko 45-60 minut).

Cilj predstavitve je spodbuda za samostojno izvajanje vaj, pomoč pri izvajanju in ustrezni izbiri vaj, povečanje učinkovitosti vadbe, predvsem pa večja miselna aktivacija pri pripravi in izvajanju aktivnosti. Ne nazadnje je mentalni trening osnova, ne samo za telesno vadbo, ampak tudi za vse oblike sprostitvenih tehnik.

Ob predstavitvi in kasnejši uporabi nasvetov in predlogov, bom vesel vaših ugotovitev, izkušenj in predlogov za dodatke in izboljšave.

### **I/1 Motivacija**

Brez motivacije, trdne volje in vztrajnosti, je vadba neredna, površna, manj učinkovita in predvsem dolgočasna. Aktiven pristop k vadbi, poznavanje izbranih vaj, zbranost pri izvajanju, kontinuirana samokontrola in spodbujanje za pravilno in učinkovito izvajanje, vse to omogoča boljše izvedbo in dobre rezultate – počutje. Dobra vadba koristi naši motoriki, zadovoljstvo pri aktivnosti in tudi po njej pa je koristno za dušo. Dobro telesno in psihično počutje (dobri rezultati) je dodatna spodbuda za čim bolj redno vadbo.

Iz dolgoletnih trenerskih izkušenj zanesljivo trdim, da je motivacija za trening in tekmovanja (tudi tistega s samim seboj) nepogrešljiva osnova za dober trening in dobre rezultate. Za nas sicer niso primarni rezultati in uvrstitve, "zmagujemo" pa lahko tudi tako, da se počutimo bolje in smo zadovoljni z opravljenimi nalogami.

Vsi vemo, da je težko vztrajati v stalni visoki aktivnosti, posebej ob značilnih nihanjih simptomov naše bolezni, neprijetnih bolečinah, pojavov depresije in drugih nevrčnosti.

Zaradi vsega tega je vsaka spodbuda koristna in to že pri odločitvi, še bolj pa pri izvedbi. Nedvomno je neposredna besedna spodbuda vedno dobrodošla, posebej pri vadbi v skupini, kjer je pomemben

odnos med člani in grupna dinamika. Posameznik je sicer bolj dojemljiv za individualne spodbude, tudi tiste, ki jih z uporabo napisanih motivacijskih gesel in aktivacijskih misli, posredujemo uporabnikom.

## **2. Razporeditev vadbe v toku dneva:**

- odvisna od razpoložljivega časa, sposobnosti in danih možnosti za izvajanje: kraj, prostor, oprema, od časa, ki ga imamo na voljo ter seveda od počutja...

## **3. Kraj izvajanja vadbe**

- na postelji, preden vstaneš - ob postelji
- v dnevni sobi – ( tudi ob gledanju televizije)
- na vrtu
- v bližnji okolici bivanja
- v telovadnici, fitnessu, bazenu...

## **4. Oprema in rekviziti**

- uporabimo standardne rekvizite in opremo, kot tudi priročne rekvizite iz domačega okolja in možnosti v naravi : ležalko-blazino, sobno kolo, elastični trak, elastično vrv, žogo veliko in malo, mehke gumijaste žoge različne teže, težke žoge – medicinke, male uteži 0,5 -3,00 kg, rekvizite za trening dlani in prstov, žogice za tenis ali peščene za žongliranje, žogice za namizni tenis, za golf, orehe, valjčke za stopala, desko za ravnotežje, palice za hojo-nordijske ali pohodne, drog ali vejo drevesa, navodila za umirjanje (tudi posneta na CD-ju), primerno glasbo ...

## **5. Zaporedje vaj je odvisno od:**

- namena vadbe – (ogrevanje, nove vaje, trening, vaje za gibljivost, vaje za umiritev...)
- od prostora v katerem se nahajaš – opremljenosti in velikosti
- razpoložljivih dodatnih rekvizitov - služijo povečanju učinkovitosti vadbe..
- počutja

## **6. zaporedje vaj po namenu**

- ogrevanje je pomemben del vadbe, ogrevanje je lahko krajša ali daljša hoja, vožnja sobnega kolesa ali običajne vaje izvedene bolj lahkotno, z manjšo amplitudo, počasneje, brez uteži oz. dodatnih obremenitev
- pri krajših enotah vadbe začetne vaje izvajamo bolj lahkotno s postopnim večanjem intenzivnosti
- za izvajanje vaj za gibljivost je potrebno ogrevanje, zato priporočam izvajanje vaj proti koncu
- za zaključek je priporočljivo narediti vsaj nekaj sprostilnih vaj, še bolje pa je narediti sproščanje po eni izmed že uveljavljenih metod. ( o tem drugič, oz. na novi spletni strani.)

## **7. Napotki za pravilno izvajanje vaj:**

- Poznavanje vaje, dobra demonstracija, učenje vaje...
- Pri večini vaj naj bodo kolena rahlo pokrčena, kolena ne potiskati čez stopala
- Pri vseh vajah je pomembno dihanje- dolg vdih skozi nos in podaljšan izdih skozi usta
- Sproščeno izvajanje vaj
- Spremljanje izvajanja vaj – partner, inštruktor
- Samokontrola pri izvajanju vaj

## **8. Napotki za učinkovitejše izvajanje vaj:**

- Zbranost, koncentracija
- Štetje ponovitev, krogov – hoja z nalogami...
- Štetje ponovitev: 1,2/1,2.... ali 1,2/2,2/3,2/4,2...
- Štetje menjaje na desno /levo roko /nogo-npr od 1 do 20...
- Vmesne naloge ( ta del proge hitreje, hitreje z rokami od tu do tam,...)
- Vaje za koordinacijo izvajajmo čim bolj sproščeno
- Spodbujanje s strani partnerja, trenerja, terapevta.
- Uporaba merilcev srčnega utripa (najvišji pulz,...)
- Dnevnik treningov: količina/trajanje, vsebina vadbe, počutje med in po vadbi, TT, KT

## **9. Napotki za učinkovito sproščanje:**

- spoznati nekaj preprostih tehnik sproščanja
- redno uporabljati vaje za sproščanje
- postopoma izpopolnjevati tehniko sproščanja
- masaža, delna samomasaža
- fizioterapija

## **10. Plavanje in vaje v bazenu:**

- Vadba v bazenu je nedvomno koristna, voda daje vadbi drugačne pogoje gibanja, manj je nevarnosti za poškodbe, manj je bolečin, odpor vode povzroči večji učinek vadbe, ravnotežje je boljše...
- Sam nimam dovolj izkušenj z vadbo v vodi, zato moramo informacije poiskati pri fizioterapevtih in pri bolnikih, ki so redni obiskovalci bazenov in imajo izkušnje s temi oblikami vadbe.
- Mene zanima, če imate tudi drugi bolniki težave pri plavanju – koordinacija, plovnost...

## **11. Fizioterapija**

- Nimam prav veliko izkušenj na tem področju. Dosedanji obiski fizioterapije, ki niso bili neposredno povezani z boleznijo, so bili koristni.
- Kot Parkinsonov bolnik sem imel ciklus terapij na oddelku za nevrološko fizioterapijo. Fizioterapevtki sta se zelo potrudili, vaje so bile zanimive, poskusil sem jih narediti kar najbolje, učinek pa ni bil najboljši. Po nekaj dneh so se pojavile bolečine v mišicah trupa in nog, tudi znižanje intenzitete vadbe ni pomagalo. Končna ocena terapije je bila slaba, pravih vzrokov nismo našli, slabše počutje je trajalo še nekaj časa.
- Morda sem vaje izvajal preveč intenzivno, s preveliko vnemo. Ker gre večinoma za statične (izometrične) vaje z daljšim trajanjem sem, po vsej verjetnosti, povzročil preobremenitev.
- Pogovarjali smo se, da bi terapijo ponovili, nam pa še ni uspelo, saj sami veste kako je z napotnicami in dolgimi čakalnimi vrstami.

## **II/2. Zaključek**

- S tem prispevkom sem poskusil zbrati nekaj navodil in misli o izbiri in izvajanju psihomotoričnih vaj in aktivnosti primernih za našo kategorijo bolnikov. Pri tem sem izhajal iz minulih aktivnosti izvajanja treningov aktivnih športnikov, predvsem pa iz trenutnega osebnega nivoja sposobnosti. Izbral sem vaje, ki jih sam še lahko naredim, skoraj vse vaje delamo pri organizirani vadbi upokojencev v fitnes centru (2x tedensko). Vadba poteka pod strokovnim vodstvom, kar ocenjujem kot zelo primerno in uspešno. Tako obliko vadbe zelo priporočam zaradi večine zgoraj navedenih razlogov za izvajanje vadbe.
- Predlogi, izbira in zaključki pri izbiri in izvedbi vaj niso veljavni in ustrezni za vse, zato so prilagoditve nujne, če hočemo, da bodo koristne.
- Za vadbo si kompleks vaj sestavite sami na osnovi namena vadbe, kraja in razpoložljivega časa. Dobro je, če naredite vsaj nekaj vaj skupaj (npr. vaje za vrat in ramenski obroč, drugič vaje za trebušne mišice- lahko skupaj z vajami za hrbet, lahko posebej vaje za ravnotežje, posebej za gibljivost...), tako lahko za vadbo izkoristite tudi krajše časovne enote (npr. dolge nasvete za potrošnike na TV izkoristite za 5-6 vaj za ravnotežje ali za ramenski obroč - vsaj 5-10x stisniti lopatici skupaj – za lepo držo)
- Dobrodošle so vaše izkušnje, saj pomagajo veliko bolj in predvsem hitreje kot izkušnje na osnovi lastnih poskusov in zmot.
- Zato je motivacija nujno potrebna, koristna pri odločitvah in učinkovita pri izvajanju aktivnosti.
  
- Za osvežitev motivacijskih prijemov, malo za šalo in bolj zares, navajam nekaj že uveljavljenih gesel znanih proizvajalcev športne opreme. So sicer stara nekaj let, vendar zanesljivo držijo, in če držijo bi morala tudi pomagati – dati rezultate.
  
- Pa pogledjmo!
  

- JUST DO IT!	-	NAREDI TO !
- I WANT, I CAN!	-	ŽELIM SI, ZMOREM!
- YES, YOU CAN!	-	DA, TO ZMOREŠ!

  
- Veliko zadovoljstva in uspeha pri vadbi.

Vojko Orel

Glej prilogo na straneh 5-7!

**– nabor vaj, aktivnosti in nasvetov za vadbo**

-

## **Psihomotorika – nabor vaj, aktivnosti in nasvetov za vadbo**

### **III/1 Vadbeni kompleks 1: Primer jutranje vadbe ob vstajanju...**

- vaje delamo na postelji, ob nje, na tepihu, ležalki...
- raztegniti roke in noge v vse smeri
- obračanje - kotaljenje v levo in desno (bolje na zakonski postelji – levo in desno) – lažje je z rokama na prsih, težje z iztegnjenimi rokam – 3-5x
- z oprijemom za kolena (ali roke iztegnjene navzgor) kotaljenje – zibanje naprej-nazaj – 10x
- vaje za trebušne mišice – več variant položaja rok in nog – 10-20x v seriji
- vaje za hrbtne mišice (ležanje na trebuhu – dviganje rok, glave, sklece, dviganje nog... 5-10x
- vaje za hrbtne mišice- položaj za sklece kleče-opora na rokah – dviganje noge, roke – posamezno ali diagonalno leva roka- desna noga...,
- začetni položaj kot zgoraj- gibanje gor-dol v ledvenem delu (narediti grbo, pogled navzdol –zravnati hrbtenico, pogled nekoliko naprej pred sabo)
- v leži na hrbtu potisk pokrčenih in dvignjenih nog proti trupu- 10x
- v leži na hrbtu – pokrčene noge, stopala na tleh- nagib kolen vstran 3-5x
- v leži na hrbtu – iztegnjene noge – dvig ene noge do vertikale –spust vstran – roke v odročanje za stabilnost – 2-3x
- Dvignemo se do seda s pomočjo zibanja naprej – nazaj – 10 x
- Iz seda na robu postelje dvig in počep do seda - 5x in 5x brez sedanja
- V rahli stoji v razkoraku ob postelji –počep na eni nogi (5 + 5)-rahel nagib vstran
- Obuvanje nogavic, oblačenje – stoje- z lovljenjem ravnotežja – paziti na nevarnost za padec!
- Poskušati oblačenje in obuvanje narediti stoje z lovljenjem ravnotežja – samo, če je varno!
- Nekaj vaj za lovljenje ravnotežja na "okrogli deski" – opora z rokami na mizi, stolici...
- Kolesarjenje na sobnem kolesu, hoja po tekoči preprogi ali sprehod v vrtu 15-20'

### **III/2 Vadbeni kompleks 2:**

#### **Primer krajše vadbene enote – ogrevalna ali samostojna enota**

- Naklon glave naprej, nazaj (2-4x), kroženje v eno in drugo stran (2+2x)
  - Kroženje v ramenih naprej – nazaj (5+5x)
  - Kroženje z rokami naprej – nazaj (5+5x)
  - Kroženje z boki v obe smeri ( 3+3x)
  - Roke v bok, predklon 3x, predklon-pogled med korakom nazaj 3x
  - Širša stoja v razkoraku – počep vstran, zadržati- počep na drugo stran 2+2x
  - Noge skupaj, stopanje na prste 10x
  - Noge skupaj, roke na kolena – kroženje v kolenih 3+3x
  - Stoje – ob steni, vogalu stene, ob vratnem podboju, zunaj ob drevesu –počep, dviganje in z iztegnjenimi rokami drsenje navzgor do kar gre, zadržati 2-3 sekunde, počasi navzdol- 3-5 x
- 
- Vadbo lahko nadaljujemo z izborom npr. vaj za krepitev
  - Lahko vaje z žogo, elastiko, vaje za spretnost, za ravnotežje itd...
  - Nekaj vaj za raztezanje – stoje, sede, leže...
  - Vaje za sprostitve leže, sede...

### **III/ 3 Nabor vaj – za lažje in hitro izbiranje –(tudi za osvežitev spomina)**

### **Vaje za spretnost rok:**

- kroženje z dlanmi v obe smeri (tudi s podlahtmi)
- kroženje v ramenih, obračanje dlani
- zasuk z rokami v odročanju z nihanjem in brez (preizkus z zaprtimi očmi!!!)
- nihanje z rokami v predklonu – dviganje in spuščanje trupa v predklon...
- iz vzročanja (roki iztegnjeni nad glavo) gre ena roka v padanje naprej, druga nazaj do začetnega položaja 5x- nato 5x v drugo smer – nato še 6-10x kombinacija
- simulacija gibanja rok (lahko vključimo tudi noge) kot pri teku čez ovire

### **vaje za spretnost prstov in dlani:**

- igračkanje z valjčki v dlani – vrtenje naprej in nazaj...
- igračkanje z antistres mehko žogico v dlani – stiskanje, sproščanje...
- igračkanje z dvema orehoma /žogicami za namizni tenis/ golf – vrtenje naprej, nazaj...
- podajanje dveh žogic za tenis iz ene roke v drugo ali s partnerjem...
- žongliranje z dvema žogicama (tremi?) napolnjenima s peskom- postopoma...

### **Vaje za občutek za prostor:**

- na postelji – enojni - obračanje levo-desno
- na zakonski postelji – obračanje (kotaljenje) do roba postelje in nazaj (roke na prsih pomagajo, težje z iztegnjenimi rokami)
- leže na hrbtu, nogi pokrčeni (lahko s prijemom za kolena ali brez oprijema) – guganje naprej – nazaj v različnih amplitudah, poskusiti zadržati gibanje za trenutek v skrajni točki
- stoje-stopala do širine ramen, roke v odročanju – obračanje trupa v eno smer, nato v drugo (postopoma povečati število ponovitev, poskusiti tudi miže...)
- stoje – vrtenje v levo in desno- roke ob telesu ali v odročanju 2-3 kroge
- vaje, ki jih delamo na nevroloških pregledih – z gledanjem in miže ...

### **Vaje za krepitev z uporabo rekvizitov: (stoje, sede)**

- z utežmi v rokah nihanje v različne smeri
- z utežjo na vrvi- vrtenje palice za dviganje in spuščanje uteži - vrtenje naprej, nazaj, kombinirano (ena roka naprej, druga nazaj) – menjava večkrat
- z mehko žogo v rokah - stiskanje- spuščanje in gibanje v več smeri
- z mehko majhno žogo stiskanje – spuščanje, gibanje v več smeri, met in lovljenje...
- vaje z elastiko - trakom v različnih položajih-stoje, leže, sede...

### **vaje za krepitev in raztezanje brez rekvizitov:**

- na postelji ali ležalki – leže na hrbtu, dviganje trupa v različnih kombinacijah položaja rok – pokrčene za glavo, iztegnjene nad glavo ali za glavo, pokrčene na prsih, iztegnjene ob telesu, kombinirano..., ob dvigu naj bo med brado in trupom za pest prostora. Noge so lahko iztegnjene, pokrčene na celih stopalih (prstih, petah); noge pokrčene – stopala dvignjena
- na postelji ali ležalki – leže na hrbtu- roke ob telesu – dviganje bokov čim više- roki sta lahko v pomoč
- na postelji ali ležalki – leže na hrbtu- dvig pokrčenih nog – potisk kolen proti trupu, tej vaji dodamo še vajo z objemom kolen in vlečenjem skupaj z dvigom trupa
- na postelji ali ležalki – leže na boku – spodnja noga rahlo pokrčena – dviganje iztegnjene zgornje noge - 2. dvig noge in kroženje v obe smeri-3. dvig in nihanje naprej-nazaj
- na postelji ali ležalki – leže na boku – spodnja noga iztegnjena – zgornja rahlo pokrčena in nekoliko pred sabo – dviganje spodnje noge

- na postelji ali ležalki – leže na hrbtu. Dvig pokrčene noge do vertikale – roke v odročanju – zvrčanje noge v stran – v skrajni legi zadržati za trenutek
  - na postelji ali ležalki – dvig iztegnjene noge do navpičnice- roke v odročanju-zvrčanje noge v stran – vztrajati v skrajnem položaju nekaj trenutkov – povezati z dihanjem
  - na postelji ali ležalki- leže na trebuhu – roki pokrčeni v višini ramen- (roke so lahko iztegnjene naprej ali nazaj ob telesu)- dviganje glave brez pomoči in s pomočjo rok –  
 varianta : dviganje rok in premikanje po ali nad podlago (dvignemo celo roko ali samo del) –  
 dviganje noge v različnih kombinacijah...
  - sede ali stoje –zasuk glave v stran (pogled čez rame), nagib glave v stran, nagib glave naprej-nazaj, potisk glave (brade) naprej-nazaj, kroženje v obe smeri...
  - stoje – različna kroženja z rokami, zasuki, odmik in primik lopatic
  - stoje - stopala v širini ramen - odkloni, predkloni z rahlo pokrčenimi koleno- pogled nazaj med korakom, kroženje v bokih
  - stoje - stopala skupaj- počasi v predklon – roke na kolena – kroženje v obe smeri- oprijem za meča ali višje in ob globokem dihanju drsenje navzdol, poskus vztrajanja v zadnji točki gibanja
  - Stoje – ob steni, vogalu stene, ob vratnem podboju, zunaj ob drevesu –počep, dviganje in z iztegnjenimi rokami drsenje navzgor do kar gre, zadržati 2-3 sekunde, počasi navzdol- 3-5 x
  - Stoje – pod drogom, vejo..., oprijem z rokami: dviganje na prste; krčenje rok in približevanje lopatic, z ali brez dviganja na prste;
  - Stoje – pod drogom, vejo..., oprijem z rokami – visenje (lahko z oporo na nogah) – krčenje in napenjanje rok ter mišic ramenskega obroča; - z gibanjem glave in trupa rahlo naprej/nazaj – enaka vaja kot zgoraj - vključujemo več mišic rok in ramenskega obroča
  - sede na ležalki : razne oblike raztezanja – paziti na dihanje
- 
- **vaje za krepitev in ravnotežje**
  - počep s sedanjem na posteljo ali klop,
  - počep brez seda
  - počep na eni nogi – samo z rahlim nagibom v stran, z rahlo dvignjeno drugo nogo
  - rahel počep na eni nogi, drugo premikamo naprej-nazaj, v stran, krožimo...
  - kot zgoraj – dodamo majhno žogo v roke (stiskanje, prenašanje žoge iz roke v roko...)
  - lovljenje ravnotežja na deski – levo desno – naprej nazaj, v vse smeri
  - hoja po črti, robniku !!!???
  - sedenje na veliki žogi (previdno- možnost opore-varovanje pred padci!)

#### **vaje za vzdržljivost:**

- hoja po ravnem in navkreber
- kolesarjenje -previdnost pri odločitvi in izvedbi, uporaba čelade!
- Sobno kolo, tekoča preproga

Veliko veselja in uspešno vadbo!

Vojko Orel