Paweł Hofman: Na żadnym etapie życia nie wolno rezygnować z aktywności sportowej

data aktualizacji: 2023.12.25

Życie to sport wyczynowy wymagający kompensacji jednostajnych czynności. Otoczeni rozpędzoną cywilizacją włączamy się w jej pęd. Goniąc świat w zrozumieniu zapominamy o sobie. Nasze wnętrze płaci cenę za cywilizacyjny postęp.

Postępujące z wiekiem **zmurszenie bio-funkcji** w udręczeniu szepcze o ratunek. Im szybciej usłyszymy **szmer zużycia**, tym szybciej odkopiemy starą zasadę: **umiesz liczyć, to licz na siebie**.

Późny wiek nie musi być czasem fizycznych zmartwień nawarstwiających się tabunami. Organizm zawsze podąża drogą najmniejszego oporu. Zaburzenie równowagi mięśniowej dotyczy każdego obszaru ciała. Dysbalans mięśniowy, to **trudny przeciwnik**.

Co decyduje o tym, że jedni wierzą w **sprawczą siłę amatorskiego sportu**, a drudzy nie chcą słyszeć o marszu, rowerze, basenie, skłonach i przysiadach, czując fundamentalny opór na samą myśl o zamiarze?

Znam osoby w wieku daleko przekraczającym przywilej ustawy emerytalnej, które z upływem czasu

nie mają w sobie przypadłości fizycznych ułomności przynależnych (w przekonaniu społecznym) tej grupie wiekowej. Znam jednak więcej tych, którzy **z trudem znoszą konieczność codziennych czynności**.

Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie: dlaczego starość jest pozbawiona sprawności? Są jednak podpowiedzi, jak powinniśmy zadbać o niezbędne minimum, aby wiek nie był tak dokuczliwy w ograniczeniu ruchu. **Na żadnym etapie życia nie wolno rezygnować z aktywności sportowej**.

Trzeba dostosować rodzaj i potrzebę do możliwości pamiętając, że najlepszy jest złoty środek. Zarówno nadmiar, jak i brak ruchu potrafi zaszkodzić.

Wygodny fotel należy się każdemu. Lepiej jednak, aby był dostępny po niezbędnej porcji ćwiczeń usprawniających ciało. Starszy wiek nie może być pozbawiony aktywności. Walka o zachowanie nawet szczątków sprawności mięśniowej, ich siły, jest **istotą życia na każdym etapie**. Braki funkcyjne to dramat wielu seniorów. Zaniedbania utrudniają powrót do samodzielności, nawet po rehabilitacji koniecznej w przypadku urazów, które czyhają za każdym rogiem.

> Warto wsłuchać się w swoje ciało, aby je zrozumieć w potrzebie. To nie jest łatwy temat. Obszar narastających ograniczeń potrafi zniechęcić każdego. **Aby pokonać swoje strachy i oswoić demony blokujące odczuwanie sprawności trzeba się z nimi zmierzyć**.

Negatywne myślenie, to smutny epizod życia. Nie zapraszajmy go do siebie. Sposób odżywiania wielu z nas wepchnął w rozmiary **XL i więcej**. A przecież nasza natura, to była **S-ka, M-ka, czy L-ka**. To pierwsza przyczyna ucieczki od sportu. To ona decyduje o tym, jak trudno udźwignąć nawet najmniejszy postęp. Panująca w społeczeństwie dewiza, że "chudy, to chory" - rozgrzesza umysły. Pocieszeni nią betonujemy bezruch.

Zostawieni sami sobie starsi ludzie, bez specjalistycznego wsparcia otoczenia nie wyjdą z zapętlonej w sobie ograniczonej fizyczności. Nie tylko dlatego, że nie chcą. Przede wszystkim dlatego, że boją się naruszyć akceptowalną konstrukcję fizycznej ułomności. Obawiają się **niepokojącego bólu** po sportowych próbach.

Niezrozumienie działania własnego ciała jest wszechobecne w społeczeństwie. Oczekujemy medycznego cudu naprawy. Walczymy o kilka zabiegów w wierze likwidacji sprawnościowego długu. Po początkowej nadziei wracamy do pierwostanu.

Kinezyterapia – **leczenie ruchem**, to przyszłość dla każdej grupy wiekowej. To obowiązek starszego pokolenia zaniedbanego przez system. Żeby to dostrzec, trzeba najpierw pokonać strome schody, aby odrzucić, że niemożliwe nie istnieje.

Zamknięta starość bez grup wzajemnie wspierających się w aktywności zwinie sprawność każdego z nas. Żeby cokolwiek zrobić z własnymi ograniczeniami, **trzeba mieć wiedzę**. Nie mając jej, trzeba mieć możliwość dostępu do tych, co ją posiadają. Zaufać im. Trzeba szukać odwrócenia ułomności fizycznych ograniczeń. System w tym wsparciu jest daleko za potrzebami wieku dojrzałego seniora. Geriatria w medycynie z trudem raczkuje.

Złoty wiek nie powinien być przymusem uwapnienia. Nie może być tylko kręceniem się w coraz mniejszym kółku koniecznych czynności. To czas dbania o własne potrzeby.

> Widzę aktywnych starszych ludzi na swojej drodze. Uśmiech goszczący na ich twarzy, to nie reklama paramedycznych suplementów. **To efekt ćwiczeń, marszu, truchtu** na skutek endorfinowej nadwyżki wynikającej z odkrycia prostej zależności przyczyny i skutku.

Wzmocnione aktywnością starsze pokolenie nie przyjmuje do siebie oceny, że **"jak stary, to już nie wypada się wygłupiać"**. Potrafi zripostować uwagi nastolatków.

Zaniedbana aktywność spowalnia życiowe funkcje, osłabia mięśnie posturalne, zmienia sylwetkę odchylając ją w ucieczce od strefy bólu. Przygaszone napięcie okołostawowe doprowadza do ciasnoty stawowej powodującej wiele ułomności. Leniwe krążenie nie nadąża za potrzebami szwankującego organizmu. **Pracująca na pół gwizdka biomechaniczna maszyna zacina się w wielu miejscach.**

Nie bójmy się początkowego lęku przymusu. Kilka fizycznych delikatności w tygodniu zmieni na lepsze każde ciało. Wchodząc czasami w graniczny w odczuciu wysiłek poznawczo odkrywamy zależności funkcji. Hormonalna równowaga odkopie zapomniany optymizm.

Sport seniora to odkrycie, które zaskakuje wtedy, jak będziemy w nim obecni systematycznie. Bądźmy widoczni w społecznej przestrzeni. Jesteśmy potężną społeczną grupą, która powinna domagać się przewodników w odkrywaniu należnych nam praw zapomnianych przez lata. **Skandynawowie, Szwajcarzy** te zależności odkryli już dawno.

Paweł Hofman

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73057-pawel-hofman-na-zadnym-etapie-zycia-nie-wolno-rezygnowac-z-aktywnosci-sportowej