

LIC. ZOFIA MIKOŁAJSKA, DR HAB. ZBIGNIEW NOWAK

Akademia Wychowania Fizycznego im J. Kukuczki w Katowicach

Wykorzystanie zajęć tanecznych w fizjoterapii osób starszych

Praca recenzowana

Obecny rozwój medycyny powoduje stałe wydłużanie się życia, jest to zjawisko pozytywne, jednak stawia przed fizjoterapeutami nowe wyzwania. Celem nie jest teraz przeżycie, a sprawienie, żeby ten uzyskany czas mógł być właściwie wykorzystany. Zgodnie z zaproponowaną przez K. Brummel-Smith teorią optymalne starzenie się to zdolność do funkcjonowania w wielu dziedzinach – fizycznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej i duchowej – ku własnemu zadowoleniu i mimo występujących dolegliwości. Praktycznie wszyscy starsi ludzie chcą, żeby ich życie było istotne, dawało im satysfakcję oraz chcą być relatywnie niezależni (1). Fizyczna aktywność jest najpotężniejszym narzędziem fizjoterapeutów do zoptymalizowania funkcjonowania przez całą długość życia. Brak aktywności należy postrzegać jako czynnik powodujący niesprawność w takim samym stopniu, jak patologia lub choroba (2). W miarę powiększania się populacji osób starszych zwiększa się jednocześnie zainteresowanie tym, jaki rodzaj aktywności zwiększa prawdopodobieństwo optymalnego starzenia się, wpływając

nie tylko na aspekt fizyczny, ale także psychiczny, dając satysfakcję i zadowolenie.

Na skutek procesu starzenia się we wszystkich układach zachodzą zmiany, wpływające na obniżenie jakości życia u osób starszych. Jednym z celów aktywności fizycznej jest poprawa wydolności oraz modyfikacja fizjologicznych czynników ryzyka, takich jak: nadciśnienie tętnicze, otyłość, zaburzenia gospodarki lipidowej czy cukrzyca. Wraz z wiekiem gwałtownie zwiększa się częstotliwość występowania tych schorzeń. Ma to podobne znaczenie w przypadku prewencji pierwotnej, obejmującej działania zmierzające do zmniejszenia częstości występowania w populacji osób starszych chorób sercowo-naczyniowych, jak i w prewencji wtórnej, polegającej na podejmowaniu działań mających na celu zapobieganie nawrotom i progresji miażdżycy, leżącej u podstaw już rozpoznanej choroby układu krążenia (3). Siedzący tryb życia dodatkowo przyspiesza spadek sprawności i powoduje zmniejszenie zdolności do tolerowania stresu fizjologicznego. Zakres, w jakim organizm może przystosować się do zewnętrz-

nych bodźców i utrzymać homeostazę, ma kluczowy wpływ na urazy i podatność na chorobę.

Teoria stresu fizycznego (ang. *The physical stress theory* – PST), będąca od wielu lat podstawą zalecania ćwiczeń, to przewidywalna reakcja tkanek, narządów i układów na mechaniczne i fizjologiczne stresory. Według teorii PST ruch jest najważniejszym czynnikiem, który fizjoterapeuci mogą wykorzystywać do wpływania na adaptacje tkanek. PST zakłada, że aktywność fizyczna poprawia zdrowie, ponieważ zwiększa zakres stresu działającego na tkanki, co powoduje, że stają się one odporniejsze (zwiększa się ich tolerancja) na późniejszą aktywność. W związku z tym, że tkanki mają zwiększony zakres tolerancji na stres fizyczny, są mniej wrażliwe na urazy, niezależnie od tego, jakiego systemu są częścią: oddechowego, sercowo-naczyniowego, odpornościowego, mięśniowo-szkieletowego czy nerwowego. Wzrost aktywności fizycznej łączy się z wieloma korzyściami zdrowotnymi, włączając zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, udaru oraz otyłości (4). Zatem zgodnie z PST odpo- ▶

TITLE: Use of ballroom dancing classes in elderly people physiotherapy

STRESZCZENIE: Związane z rozwojem medycyny wydłużanie życia powoduje zwiększanie się populacji osób starszych. Regularna aktywność fizyczna, wpływając na wzrost wytrzymałości oraz modyfikując czynniki ryzyka, takie jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy otyłość, zwiększa prawdopodobieństwo optymalnego starzenia się. Problemem związanym z aktywizacją osób starszych jest często brak chęci z ich strony do uczestnictwa w zajęciach ruchowych. Dlatego

duże znaczenie ma stworzenie takiego rodzaju treningu, który da im możliwość samorealizacji, zwiększając ich zadowolenie z życia. Praca ta porusza zagadnienie wykorzystania zajęć tanecznych jako formy rehabilitacji osób starszych.

SŁOWA KLUCZOWE: taniec towarzyski, podeszły wiek, aktywność fizyczna

SUMMARY: Due to the development of medicine, the population of elder people is rising. Regular physical activity, which affects the augmentation of endurance and modification of risk factors, i.e. arterial hypertension, diabetes

mellitus and obesity, increases the probability of optimal aging. Frequently the problem is that elderly people do not want to take a part in physical activity. It is important to create training which gives them the chance for self-realization and to increase their life satisfaction, something better than the obligatory exercises they do not like. The paper presents the issue of using ballroom dancing lessons as a part of physiotherapy for elderly people.

KEYWORDS: ballroom dancing, elderly people, physical activity

▶ wiednio dozowana aktywność fizyczna może zapobiegać dolegliwościom związanym z już występującymi chorobami u osób starszych, a nawet je zmniejszać. Pojawia się jednak kluczowe zagadnienie, jak zaktywizować seniorów, którzy często są przekonani o roli „oszczędzania” swojego organizmu i nieprzemęczania się w procesie pomysłnego starzenia się. Choć w fizjoterapii o istotnej roli aktywności fizycznej mówi się od dawna, wielu starszym osobom ćwiczenia kojarzą się wyłącznie z nieuzasadnionym wysiłkiem, który może być dla nich wręcz szkodliwy. Występujące choroby często są przyczyną usprawiedliwiania siedzącego trybu życia, co tylko zwiększa dolegliwości i doprowadza do pogorszenia stanu ogólnego. Zadaniem fizjoterapeuty jest zatem znaleźć taki rodzaj ćwiczeń fizycznych, które spełnią rolę aktywizacji seniorów, jednocześnie zapewniając im możliwość wyboru zajęć dających satysfakcję i samorealizację, a nie tylko bierne uczestnictwo w nie lubianej formie spędzania czasu wolnego.

Formą spędzania wolnego czasu cieszącą się dużym zainteresowaniem przez osoby w starszym wieku jest uczestnictwo w zajęciach muzycznych, które mogą mieć charakter:

- pasywny, odbiorczy, oparty na słuchaniu muzyki,
- aktywny, czynny, oparty na ekspresji dźwiękowej z pomocą instrumentów lub głosu ludzkiego (śpiew),
- choreografii, rytmiki, gdzie istotą zajęć jest taniec, ruch ciała w rytmie muzyki (5).

Trening taneczny

Zajęcia taneczne dla osób po 60. roku życia spotkały się z pozytywnym odbiorem. Aktywność ruchowa w takiej formie to doskonały sposób na zaktywizowanie niezainteresowanych tradycyjną formą ćwiczeń fizycznych seniorów, którzy często twierdzą, że już się w życiu ruszali, a teraz mają czas na odpoczynek. Taniec towarzyski to forma ruchu, której uczestnicy nie traktują jako ćwiczenia, tylko jako przyjemne spędzenie czasu przy muzyce czy też spotkanie się ze znajomymi.



Fot. 1, 2. Zajęcia taneczne w Chorzowskiej Akademii Seniora

Prowadzenie zajęć tanecznych zaczyna się od nauczania powoli nowego elementu. Następnie stopniowo zwiększa się tempo, aż do uzyskania częstotliwości ruchu pozwalającej na ćwiczenie kroków do rytmu muzyki. Sprawia to, że zajęcia są wysiłkiem o formie przerywanej (interwałowej). Ma to znaczenie zwłaszcza wtedy, jeśli uczestnicy wcześniej nie brali udziału w zajęciach sportowych i ich wytrzymałość nie będzie pozwalała na formę ciągłą.

Początkowo niezbędne są przerwy po zaprezentowaniu nauczanej choreografii i tańczeniu jej przez czas trwania jednego utworu (standardowo są to ok. 2 minuty). W trakcie kolejnych zajęć, wraz ze zwiększaniem się wytrzymałości uczestników, częstotliwość przerw można zmniejszać. Powinno się jednak zachować jedną przerwę w połowie zajęć, ze względu na to, że nauczanie kroków i choreografii jest wysiłkiem nie tylko fizycznym, ale wymaga także zaangażowania układu nerwowego. Rezygnując całkowicie z przerw, obniżamy koncentrację uczestników i zajęcia stają się mniej efektywne.

Opis treningu tanecznego został przygotowany w oparciu o zajęcia prowadzone w Chorzowskiej Akademii Seniora. Jednym z elementów programu były zajęcia tańca towarzyskiego, odbywające się minimum raz w tygo-

dniu, trwające 60 minut. Spotkania odbywały się przez 3 miesiące. Uczestnicy zajęć to grupa około 20 osób po 60. roku życia, co jest warunkiem uczestnictwa w zajęciach Akademii Seniora. Podczas zajęć nauczane były podstawowe figury wybranych tańców standardowych (walc angielski, walc wiedeński, foxtrot, tango) oraz latynoamerykańskich (samba, cha-cha, rumba, jive), zgodnie z wprowadzonym przez Międzynarodową Radę Tańca Towarzyskiego (International Council of Balroom Dancing) Światowym Programem Tanecznym, który zakładał ujednoczenie programu tanecznego, ograniczenie repertuaru do figur podstawowych, przystosowanie tych figur do warunków, w jakich się najczęściej tańczy, marginalne traktowanie techniki tanecznej (6).

Z podstawowych kroków tworzone były krótkie choreografie. Różnorodność tańców towarzyskich daje prowadzącemu duże możliwości zorganizowania zajęć ruchowych o zróżnicowanym i dopasowanym do grupy stopniu intensywności i trudności.

Krótką charakterystyką tańców:

- Walc angielski – powolny, o charakterze romantycznym, taniec ruchowo-przestrzenny, tańczony po liniach ukośnych, tempo: 30-31 taktów na minutę.
- Tango – tworzy klimat dominacji mężczyzny, jednocześnie pokazując, że jest on pod uwodzicielskim działaniem kobiety. Kroki nie są posuwiste, stawiane są płasko, stopy nie ocierają o posadzkę, tempo: 33 takty na minutę.
- Walc wiedeński – król tańców salonowych, o charakterze lirycznym, romantycznym, taniec wirowy, tempo: 60 taktów na minutę.
- Foxtrot (*slow*) – tańczony posuwicie, bez dodatkowych ostrych ruchów ciała, tempo od 30 taktów na minutę.
- Quickstep – zbliżony do foxtrota, szybsze tempo i różnice techniczne ukształtowały się pod wpływem charlestona, tempo: około 50 taktów na minutę.
- Samba – szybki taniec, z charakterystycznym „resorującym” ruchem cia-

ła (*bouncing movement*) uzyskiwanym przez zginanie i prostowanie kolan, tempo: 54-56 taktów na minutę.

- Cha-cha – najważniejsza w cha-cha jest rytmiczna akcja nóg, a najbardziej charakterystycznym ruchem jest akcja *chasse* (ryc. 2), tempo: 32-34 takty na minutę.
- Rumba – ze względu na erotyczne zabarwienie ludowej rumbi, z której wywodzi się jej użytkowa wersja, jedną z najbardziej charakterystycznych cech jest ruch bioder (w prawo wykonuje się krok w prawo, w lewo wykonuje się krok lewą nogą), tempo: 28-32 takty na minutę.
- Paso doble – charakter tańca objawia się głównie w rytmicznej prostocie muzyki marszowej, ważniejsze od typowej wesołości pozostałych tańców latynoamerykańskich jest stłumione opanowanie we wszystkich ruchach, tempo: 60 taktów na minutę.
- Jive – klasyczny taniec jazzowy, powstały poprzez usunięcie figur akrobatycznych z jitterburga, pobudza do ekspresji i tanecznego szaleństwa, tempo: 32-48 taktów na minutę (6).

Prowadzący zajęcia dodatkowo ma możliwość wykorzystania charakterystycznych cech tańca do osiągnięcia korzyści wynikających z wpływu na określone struktury, np. ruch samby angażuje intensywnie stawy kolanowe, cha-cha polepsza rytmizację ruchów, a zmieniające się kierunki w walcu angielskim wymuszają u uczestników

zająć aktywność w zakresie orientacji przestrzennej.

Ciekawym przykładem wykorzystania tańca jako formy treningu może być użycie występujących w jive podskoków (zaczepniętych z rock & rolla) jako wprowadzenia do treningu plyometrycznego. Chociaż wielu terapeutów nie wyobraża sobie włączania plyometrii do programu ćwiczeń dla osób starszych, istnieje wiele zalet tego typu ćwiczeń (2). Wykazano, że skakanie wywiera pozytywny efekt na zmniejszenie ryzyka upadku u osób objętych opieką długoterminową, kiedy jest połączone ze wzmacnianiem, rozciąganiem i treningiem aerobowym (7). Plyometria może ponadto pomóc w formowaniu kości, zgodnie z prawem Wolffa, poprzez zwiększanie sił sprężystych, jakie kość musi zaabsorbować (8).

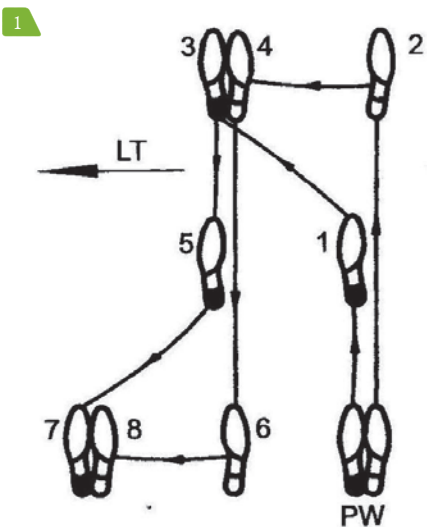
Czynnik socjalno-psychologiczny

Zorganizowane zajęcia taneczne wpływają na poprawę relacji społecznych, które często u osób kończących aktywność zawodową ulegają znaczącemu pogorszeniu. Zmniejsza się częstotliwość spotkań, ogranicza się liczba znajomych, zdarza się, że jedynymi osobami, z którymi utrzymywane są relacje, są członkowie rodziny. Samotność i izolacja społeczna są wymieniane jako jeden z czynników wpływających na występowanie niepełnosprawności, a nawet przedwczesną umieralność

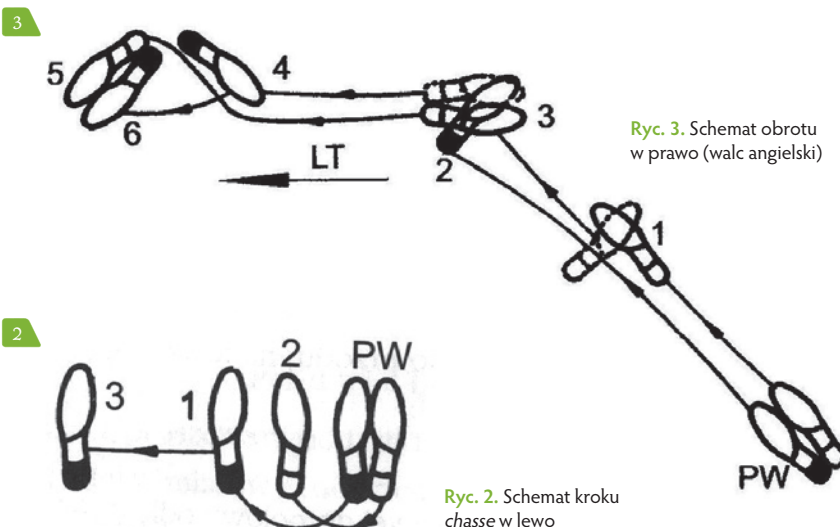
u osób w starszym wieku (9). Uczestnictwo w zorganizowanych zajęciach dla grupy wiekowej 60+ jest okazją do spotkania osób w podobnym wieku i o zbliżonych zainteresowaniach oraz do nawiązania relacji. Czynnikiem socjalno-psychologicznym to jeden z tych czynników, które są unikalne dla każdej osoby, jej stylu życia, i potencjalnie może być modyfikowany. W niektórych okolicznościach czynnik ten może być tak samo istotny, jak czynniki mechaniczne (4). Osoby uczestniczące w zajęciach tanecznych nie tylko nawiązały nowe znajomości, często po zajęciach dodatkowo spędzały czas w powstałych grupach. Dużym zainteresowaniem cieszyły się zorganizowane specjalnie z myślą o seniorach zabawy taneczne, w trakcie których była możliwość zaprezentowania nowych umiejętności, spotkania ze znajomymi i spędzenia wolnego czasu.

Wiadomo, że nawyki człowieka mają ogromny wpływ na jego zachowanie, cotygodniowe uczestnictwo w zajęciach tanecznych powoduje „przyzwyczajenie” człowieka do większej aktywności i wyjścia z domu. W konsekwencji może być pierwszym bodźcem do szukania kolejnych form aktywnego spędzania czasu, dając możliwość osobom w starszym wieku dłużej cieszyć się sprawnością psychofizyczną. □

Piśmiennictwo dostępne na www.rehabilitacja.elamed.pl



Ryc. 1. Schemat czwórkroku do przodu (foxtrot)



Ryc. 2. Schemat kroku *chasse* w lewo

Ryc. 3. Schemat obrotu w prawo (walc angielski)

Piśmiennictwo

1. Brummel-Smith K: *Optimal aging, part I: demographics and definitions*. „Ann Long Term Care”, 2007; 15 (11): 26-28
2. Guccione A.A., Wong, R.A., Avers D.: *Fizjoterapia kliniczna w geriatriczynie*. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2014; s. 26,51-53.
3. Kałka D., Sobieszcańska M., Marciniak W.: *Aktywność fizyczna jako element prewencji chorób sercowo-naczyniowych u osób w podeszłym wieku*. „Pol Merk Lek”, 2007; XXII: 127, 48.
4. Mueller M.J., Maluf K.S.: *Tissue adaptation to physical stress: a proposed Physical Stress Theory to guide physical therapist practice, education, and research*. „Phys Ther”, 2002; 82 (4): 383-403.
5. Kaczmarczyk M., Trafiałek E.: *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*. „Geront Pol”, 2007; 15 (4): 116-118.
6. Wieczysty M: *Tańczyć może każdy*. Ad Oculos, Rzeszów 2006.
7. Cakar E., Dincer U., Kiralp M.Z. et al.: *Jumping combined exercise programs reduce fall risk and improve balance and life quality of elderly people who live in long-term care facility*. „Eur J Phys Rehabil Med”, 2010; 46: 59-67.
8. Stengel S.V., Kemmler W., Pintag R. et al.: *Power training is more effective than strength training for maintaining bone mineral density in postmenopausal women*. „J Appl Physiol”, 2005; 99 (1): 181-188.
9. Bień B.: *Proces starzenia się człowieka*. [W:] *Geriatriczyna z elementami gerontologii ogólnej*. Red. T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skalska. Via Medica, Gdańsk 2006; s. 42-46.