



SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

ZIUA MONDIALĂ A ARTRITEI

— 12 OCTOMBRIE —

*Mobilitatea începe cu
sănătatea articulațiilor*





SPITALUL CLINIC REPUBLICAN
„TIMOFEI MOȘNEAGA”



USMF
„NICOLAE TESTEMIȚANU”



World Health
Organization

ZIUA MONDIALĂ A ARTRITEI

**Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății
(OMS) privind activitatea fizică la adulții cu vârsta de
65 de ani și peste**

Coordonator : GROPPA LILIANA, dr. hab.șt.med, profesor
universitar, m.c al AȘM

Medic rezident an. II specialitatea reumatologie Muntean Elizaveta



Beneficiile activității fizice la persoanele vârstnice

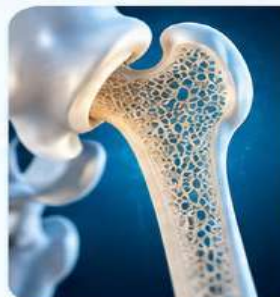


În plus, la persoanele vârstnice, activitatea fizică ajută la:



Prevenirea căderilor

Reduce riscul de căderi și de leziuni asociate acestora.



Sănătatea osoasă

Contribuie la menținerea densității minerale osoase și previne declinul sănătății osoase.



Capacitatea funcțională

Previne declinul capacității funcționale și ajută la menținerea independenței în activitățile zilnice.



1

Orice formă de activitate fizică este mai benefică decât inactivitatea fizică totală.



2

Chiar și atunci când nu sunt atinse nivelurile de activitate fizică recomandate de OMS, orice formă de mișcare, indiferent de durată sau intensitate, **poate contribui la îmbunătățirea stării de sănătate** a persoanelor vârstnice.



Sănătate
cardiovasculară
mai bună



Mobilitate
și funcție
fizică îmbunătățită



Funcție
cognitivă
mai bună



Risc mai mic
de cădere
și fracturi



Calitate a vieții
mai bună

3

Persoanele vârstnice ar trebui să **înceapă cu un volum redus de activitate fizică**, crescând progresiv frecvența, intensitatea și durata exercițiilor în timp.

Începeți cu puțin



Activități simple
de intensitate redusă

Creșteți treptat



Măriți frecvența
și durata

Ajungeți la nivel optim



Intensitate adaptată
toleranței personale

4

Persoanele vârstnice ar trebui să fie **cât mai active fizic, în limita capacității lor funcționale**, adaptând intensitatea efortului fizic la nivelul individual de pregătire și condiție fizică.



Țineți cont de capacitatea
funcțională individuală



Alegeți activități potrivite
nivelului de pregătire fizică



Ajustați intensitatea efortului
în funcție de toleranță și simptome



Respectați limitele personale
și evitați suprasolicitarea





Toate persoanele vârstnice ar trebui să practice activitate fizică în mod regulat.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Pentru obținerea unor beneficii semnificative asupra sănătății, persoanelor vârstnice li se recomandă să efectueze **săptămânal:**



- 150–300 de minute de activitate fizică aerobică de **intensitate moderată;**

- 75–150 de minute de activitate fizică aerobică de **intensitate viguroasă;**

- Sau o combinație echivalentă de activități fizice aerobice de **intensitate moderată și viguroasă, distribuite pe parcursul săptămânii.**

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine



150–300 de minute
de activitate fizică aerobică
de intensitate moderată
pe săptămână



Mers
rapid



Ciclism
recreațional



Înot



Dans



Activități
gospodărești
active

SAU



75–150 de minute
de activitate fizică aerobică
de intensitate viguroasă
pe săptămână



Alergare



Urcarea
scărilor
în ritm rapid



Drumeții
montane



Aerobic
de intensitate
crescută



Ciclism
în ritm rapid

SAU



**0 combinație
echivalentă**

de activități fizice aerobice
de intensitate moderată
și viguroasă pe parcursul
săptămânii



Aceste niveluri de activitate fizică, efectuate pe parcursul săptămânii,
contribuie la obținerea unor **beneficii semnificative asupra sănătății**
la persoanele vârstnice.



Persoanele vârstnice ar trebui să practice exerciții de **fortificare musculară de intensitate moderată sau ridicată**, care să solicite toate grupele musculare majore, **minimum 2 zile pe săptămână**, pentru a obține beneficii suplimentare asupra sănătății.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

Exerciții de fortificare musculară pentru persoanele vârstnice

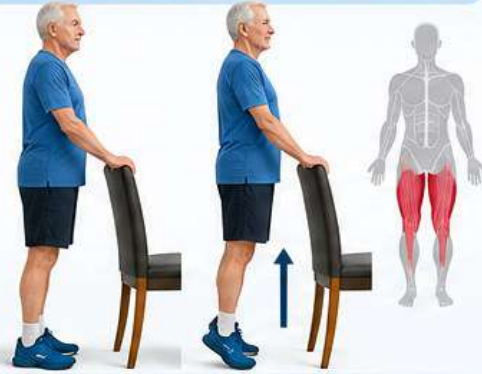
Cel puțin 2 zile
pe săptămână

1. Genuflexiuni la scaun (squat la scaun)



Lucrează mușchii picioarelor și ai feselor.

2. Ridicări pe vârfuri (calf raises)



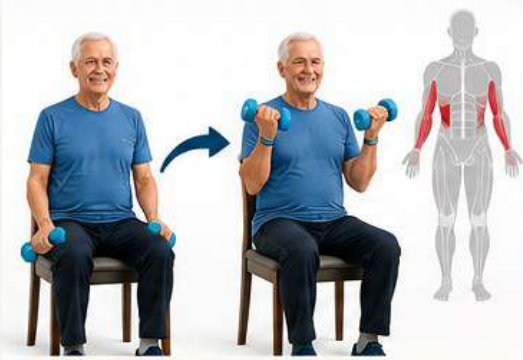
Întărește mușchii gambei.

3. Abducția șoldului (în picioare)



Lucrează mușchii fesieri și ai șoldului.

4. Flexii pentru brațe (cu gantere sau sticle cu apă)



Întărește mușchii brațelor (biceps).

5. Extensii pentru brațe (deasupra capului)



Lucrează mușchii umerilor și ai brațelor
(triceps).

6. Ramat cu bandă elastică (sau gantere)



Întărește mușchii spatelui.

7. Extensii pentru genunchi (la scaun)



Lucrează mușchii coapsei
(cvadriceps).

8. Fandări asistate (înainte sau înapoi)



Întărește mușchii picioarelor și ai feselor.

Ramat cu bandă elastică

Lucrează mușchii spatelui (dorsali, romboizi) și ai brațelor.



Poziția inițială

- Așezați-vă pe scaun cu spatele drept.
- Banda elastică este fixată sub tălpi.
- Țineți capetele benzii cu brațele întinse în față.



Mișcarea

- Trageți banda către corp, îndoind coatele și apropiind omoplații.
- Mențineți spatele drept.
- Reveniți lent în poziția inițială.

Grupe musculare implicate



Dorsali, romboizi, trapez, biceps



Repetări

8–12 repetări



Seturi

2–3 seturi



Frecvență

≥ 2 zile pe săptămână

Ramat cu gantere

Lucrează mușchii spatelui, umerilor și brațelor.



Poziția inițială

- Așezați-vă pe scaun, spatele drept, trunchiul ușor aplecat înainte.
- Ganterele în mâini, brațele întinse în jos, palmele orientate una către alta.



Mișcarea

- Trageți ganterele către corp, îndoind coatele și apropiind omoplații.
- Mențineți controlul mișcării.
- Reveniți lent în poziția inițială.

Grupe musculare implicate



Dorsali, romboizi, trapez, biceps



Repetări

8–12 repetări



Seturi

2–3 seturi



Frecvență

≥ 2 zile pe săptămână

Recomandări practice:



Alegeți o rezistență potrivită nivelului de pregătire.



Creșteți progresiv rezistența sau numărul de repetări.



Mențineți o respirație normală și o postură corectă.



Exercițiile pot fi adaptate în funcție de capacitatea funcțională și eventualele afecțiuni.



Persoanelor vârstnice li se recomandă efectuarea activităților **fizice multicomponente**, care combină **exerciții pentru echilibru, forță musculară și antrenament funcțional**, de intensitate moderată sau ridicată, **minimum 3 zile pe săptămână**, pentru îmbunătățirea capacității funcționale și reducerea riscului de căderi.

Recomandare puternică, dovezi cu grad moderat de certitudine

De ce exercițiile de echilibru sunt recomandate minimum 3 zile pe săptămână , iar cele de fortificare musculară minimum 2 zile pe săptămână?

-Exercițiile de echilibru și cele funcționale contribuie la prevenirea căderilor , în timp ce fortificarea musculară urmărește menținerea forței.

Exerciții pentru echilibru la persoanele vârstnice

1 Stând pe un picior



Mențineți poziția 10–30 secunde pe fiecare picior. Repetați de 3–5 ori.

2 Mers călcăi-vârf (pe o linie)



Călcăiul atinge vârful

Mergeți încet, plasând călcăiul din față exact în fața vârfului. 10–20 de pași. Repetați de 3 ori.

3 Transferul greutateii



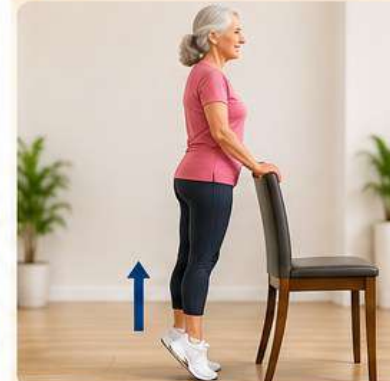
Transferați greutatea corpului de pe un picior pe altul. 10–15 repetări.

4 Tandem (călcăi în fața vârfului)



Stați cu un picior în fața celuilalt, călcăiul în fața vârfului. Mențineți 10–30 secunde. Repetați de 3–5 ori pe fiecare parte.

5 Ridicarea pe vârfuri



Ridicați-vă pe vârfuri, mențineți 2–3 secunde, apoi reveniți. 10–15 repetări.

6 Ridicarea pe călcăie



Ridicați vârful picioarelor, mențineți 2–3 secunde, apoi reveniți. 10–15 repetări.

7 Pași laterali



Faceți pași mici în lateral, menținând stabilitatea trunchiului. 10–15 pași pe fiecare parte.

8 Urcarea pe o treaptă



Urcați și coborâți de pe o treaptă stabilă. 10–15 repetări pe fiecare picior.

9 Echilibru pe suprafață instabilă



Stați pe o suprafață instabilă (saltea de echilibru) 10–30 secunde. Repetați de 3 ori.

10 Rotația trunchiului



Rotiți trunchiul ușor la stânga și la dreapta, menținând echilibrul. 10–15 repetări pe fiecare parte.



Pentru obținerea unor beneficii suplimentare asupra sănătății, persoanele vârstnice pot crește volumul săptămânal al activității fizice aerobice la:

- Peste **300 de minute** de activitate fizică aerobică de intensitate **moderată**;
- Peste **150 de minute** de activitate fizică aerobică de intensitate **viguroasă**;
- Sau o combinație echivalentă de activități fizice aerobice de intensitate moderată și viguroasă, distribuite pe parcursul săptămânii.

Recomandare condițională, dovezi cu certitudine moderată

Semne de alarmă în timpul activității fizice la persoanele vârstnice



Fii atent la semnalele transmise de corp!



OPREȘTE IMEDIAT EXERCITIUL
și solicită asistență medicală dacă apar următoarele simptome:

Bătăi rapide sau neregulate ale inimii (palpitații)



- Senzația de inimă care bate foarte repede sau neregulat.
- Poate fi însoțită de amețeli, dificultăți respiratorii sau durere toracică.

Durere sau presiune în piept



- Senzație de strângere, presiune sau durere.
- Poate iradia spre brațe, gât sau mandibulă.

Dificultăți de respirație (dispnee)



- Respirație dificilă, disproporționată față de efort.
- Dacă persistă și după oprirea exercițiului, necesită evaluare medicală.

Amețeli, leșin, transpirații reci, confuzie



- Senzație de amețeală sau pierderea conștiinței.
- Transpirații reci, slăbiciune marcată, confuzie.

Durere de gambă sau probleme circulatorii/respiratorii



- Durere intensă sau bruscă la nivelul gambei.
- Mai ales dacă este asociată cu tumefiere sau dificultăți respiratorii.



În cazul acestor simptome, așază-te sau întinde-te într-o poziție sigură.
Dacă simptomele nu se ameliorează rapid, **solicită ajutor medical de urgență.**
Nu relua exercițiile până la evaluarea medicală.

Alte semne care necesită ajustarea intensității efortului

Oboseală excesivă



- Dacă oboseala persistă și a doua zi, este un semn că efortul a fost prea intens.
- La următoarea sesiune se recomandă activități mai ușoare.

Dureri musculare persistente



- Dureri musculare care durează mai multe zile pot indica un nivel de solicitare prea ridicat.
- Se recomandă reducerea duratei sau intensității efortului.

Recuperare dificilă după exerciții



- Dacă te simți epuizat, fără energie sau ai nevoie de mai mult timp pentru recuperare.
- În cazul persistenței simptomelor, se recomandă un consult medical.



Mesaj-cheie

Activitatea fizică la persoanele vârstnice trebuie să fie regulată, progresivă și adaptată capacității funcționale, cu recunoașterea precoce a semnelor de intoleranță la efort.



Concluziile grupului de elaborare a recomandărilor OMS (GDG)

1. Dovezi cu grad înalt de certitudine

activitate fizică mai intensă, ce combină exerciții pentru echilibru, forță musculară, mers și antrenament funcțional (activitate fizică multicomponentă), este asociată cu reducerea ratei căderilor și a riscului de traumatisme cauzate de acestea la persoanele vârstnice.

2. Dovezi cu grad moderat de certitudine

Programele care includ mai multe tipuri de exerciții fizice pot avea efecte semnificative asupra sănătății osoase și asupra prevenirii osteoporozei.

Ghidul OMS privind activitatea fizică și comportamentul sedentar

Recomandări pentru persoanele vârstnice (≥ 65 de ani)



World Health Organization

Consecințele unui timp sedentar cresc la persoanele vârstnice



Mortalitate prin toate cauzele



Mortalitate prin boli cardiovasculare



Mortalitate prin cancer



Incidența bolilor cardiovasculare



Incidența cancerului



Incidența diabetului zaharat tip 2

1 Limitați timpul petrecut în poziție sedentară

Recomandare fermă, dovezi cu grad moderat de certitudine



Reduceți și întrerupeți timpul sedentar

- ✓ Ridicați-vă regulat
- ✓ Evitați perioadele lungi în șezut
- ✓ Faceți pauze active

2 Înlocuirea timpului sedentar cu activitate fizică aduce beneficii

Recomandare fermă, dovezi cu grad moderat de certitudine

Înlocuirea timpului petrecut în poziție sedentară cu activitate fizică de orice intensitate (inclusiv intensitate ușoară) oferă beneficii pentru sănătate.

Activitate ușoară (activități zilnice)



- Treburi casnice
- Grădinărit
- Mers încet
- Activități cotidiene

Activitate moderată



- Mers rapid
- Ciclism
- Înot
- Gimnastică ușoară

Activitate viguroasă



- Mers foarte rapid
- Ciclism intens
- Înot intens
- Exerciții aerobice

3 Pentru a reduce efectele negative ale unui timp sedentar crescut, persoanele vârstnice ar trebui să depășească nivelurile recomandate de activitate fizică de intensitate moderată până la viguroasă.

Recomandare fermă, dovezi cu grad moderat de certitudine

Nivelurile recomandate (minime)



Cel puțin **150–300 minute** pe săptămână de activitate aerobă de intensitate moderată

SAU



Cel puțin **75–150 minute** pe săptămână de activitate aerobă de intensitate viguroasă



Exerciții de fortificare musculară cel puțin 2 zile pe săptămână (grupele musculare majore)

Pentru beneficii suplimentare

- ✓ Peste 300 minute activitate moderată/săptămână
- ✓ Peste 150 minute activitate viguroasă/săptămână
- ✓ Sau o combinație echivalentă de activitate moderată și viguroasă



Mesaj-cheie

- ✓ Reduceți timpul sedentar. Înlocuiți șezutul cu mișcare.
- ✓ Faceți mai multă activitate fizică decât nivelul minim recomandat.
- ✓ Chiar și activitatea ușoară aduce beneficii.
- ✓ Orice mișcare contează!



