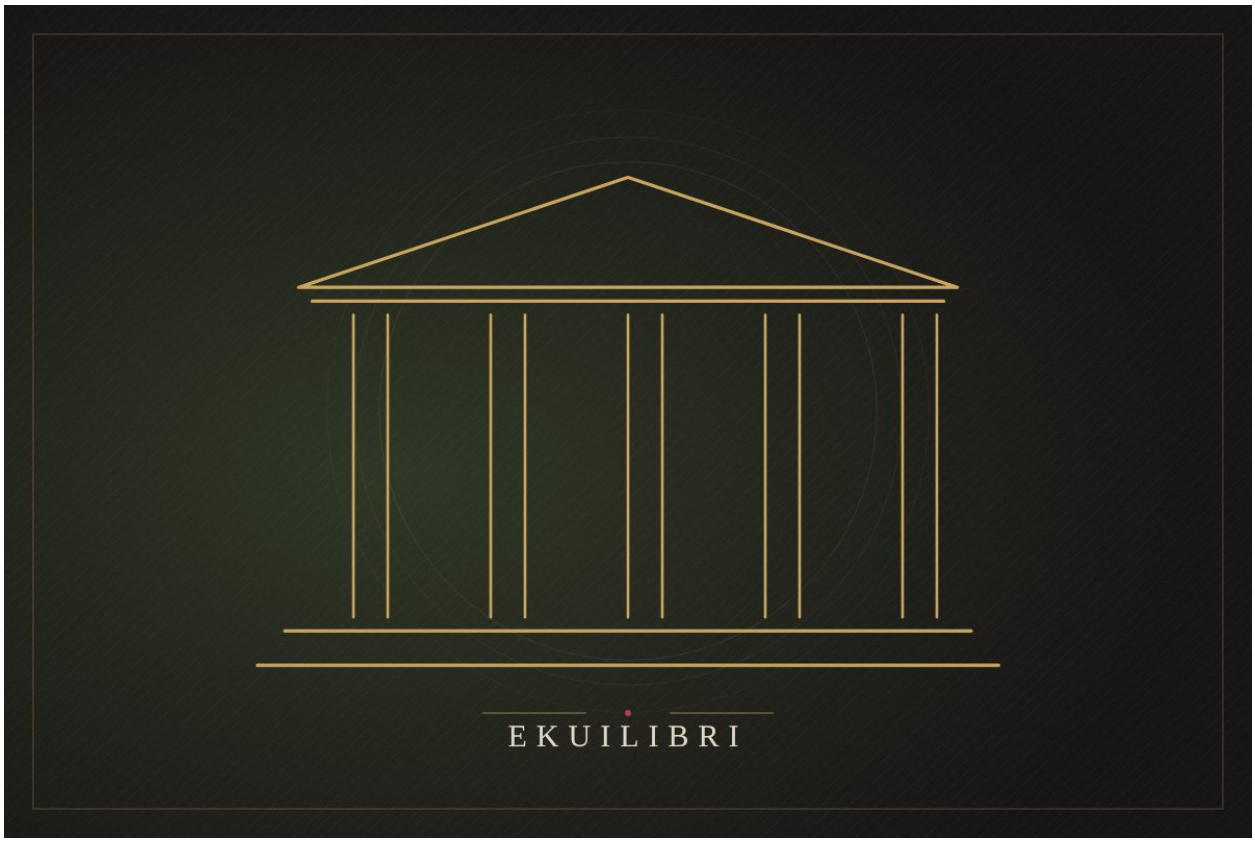
Trupi

Ekuilibri dhe rrëzimet: ushtrimet që mbrojnë pavarësinë në moshën e tretë

Rishikimi Cochrane i Catherine Sherrington-it dhe kolegëve (2019) me 108 prova klinike dhe ushtrime të thjeshta që mund t'i bëni në shtëpi

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Për shumë të moshuar, një rrëzim nuk është vetëm një dhimbje e përkohshme. Mund të sjellë një thyerje të ijës, javë në spital dhe, shpesh, humbje të besimit për të dalë vetëm nga shtëpia. Frika nga rrëzimi mund ta zvogëlojë lëvizjen, dhe lëvizja më e pakët e dobëson trupin edhe më shumë.

Çfarë thonë provat

Në vitin 2019, një grup studiuesish të udhëhequr nga Catherine Sherrington publikuan një rishikim Cochrane, një nga llojet më të rrepta të rishikimeve shkencore. Ata analizuan 108 prova klinike me gati 23 mijë pjesëmarrës mbi 60 vjeç që jetonin në shtëpitë e tyre.

Programet e ushtrimeve e ulën numrin e rrëzimeve me rreth **23 për qind**. Ushtrimet që përfshinin ekuilibrin dhe aktivitete funksionale, si ngritja nga karrigia ose ecja në vija të ngushta, ishin ndër më efektivet. Edhe tai chi tregoi efekte të mira. Programet që kombinonin disa lloje ushtrimesh, si ekuilibrin dhe forcën, gjithashtu e ulnin rrezikun.

> *Ekuilibri nuk humbet vetëm nga mosha. Humbet edhe nga mosushtrimi, dhe mund të rifitohet.*

Pse funksionojnë

Ekuilibri varet nga muskujt e këmbëve dhe të trupit, nga shqisat që na tregojnë ku ndodhemi në hapësirë dhe nga shpejtësia e reagimit. Të gjitha këto dobësohen nëse nuk përdoren, por përmirësohen me praktikë, edhe në moshë të shtyrë.

Ushtrime të thjeshta për shtëpi

Bëjini pranë një tavoline ose një karrigeje të qëndrueshme ku mund të mbaheni:

1. **Qëndrimi në një këmbë:** 10–30 sekonda për secilën këmbë, duke u mbajtur lehtë nëse duhet.
2. **Ecja thembër-gisht:** ecni në vijë të drejtë, duke vendosur thembrën e njërës këmbë para gishtave të tjetrës, për 10–20 hapa.
3. **Ngritja nga karrigia** pa duar, 5–10 herë.
4. **Ngritja në gishta:** ngrihuni ngadalë në majë të gishtave dhe zbrisni, 10 herë.
5. **Hapa anash:** 10 hapa majtas dhe 10 djathtas, duke mbajtur trupin drejt.

Studimet sugjerojnë se programet funksionojnë më mirë kur bëhen rregullisht, rreth tri herë në javë, për disa muaj.

Pse rrëzohemi

Në vitin 1988, Mary Tinetti dhe kolegët ndoqën për një vit mbi 300 të moshuar që jetonin në shtëpitë e tyre në Konektikat. Rreth një e treta e tyre ranë të paktën një herë. Rreziku rritej shumë me numrin e faktorëve që kishte një person: përdorimi i qetësuesve, dobësia në këmbë, problemet me ekuilibrin dhe ecjen, problemet me shikimin dhe

dëmtimi i kujtesës. Te njerëzit pa asnjë nga këta faktorë, rreziku ishte i ulët, ndërsa te ata me katër ose më shumë faktorë, shumica ranë gjatë vitit. Kjo tregoi se rrëzimet kanë shumë shkaqe që mund të ndikohen.

Programi Otago

Në vitin 1997, John Campbell dhe kolegët në Zelandën e Re testuan një program ushtrimesh në shtëpi për gra 80 vjeç e më të vjetra. Një fizioterapiste i vizitoi gratë disa herë dhe u mësoi ushtrime të thjeshta force dhe ekuilibri, si ngritja nga karrigia, qëndrimi në majë të gishtave dhe ecja me një këmbë para tjetrës, si dhe ecje të rregullt. Pas një viti, gratë që ndoqën programin patën rreth një të tretën më pak rrëzime se gratë në grupin e kontrollit. Ky program, i njohur si programi Otago, përdoret sot në shumë vende.

Tai Chi

Steven Wolf dhe kolegët në Atlanta krahasuan në vitin 1996 trajnimin e ekuilibrit me kompjuter, stërvitjen e Tai Chi-së dhe një grup edukimi te rreth 200 të moshuar. Pas 15 javësh, grupi i Tai Chi-së, me lëvizjet e tij të ngadalta dhe të kontrolluara, uli rrezikun e rrëzimeve të shumëfishta me rreth 47 për qind gjatë periudhës së ndjekjes. Pjesëmarrësit raportuan gjithashtu më pak frikë nga rënia. Studime të mëvonshme kanë konfirmuar në përgjithësi se Tai Chi është një nga format më të dobishme të ushtrimeve për këtë qëllim.

Pasojat e një frakture kofshe

Pse janë kaq të rëndësishme rrëzimet? Frakturat e kofshës, që shpesh shkaktohen nga një rënie, janë veçanërisht të rrezikshme. Në vitin 2010, Patrick Haentjens dhe kolegët bashkuan të dhënat e studimeve të shumta dhe gjetën se në tre muajt e parë pas frakturës së kofshës, rreziku i vdekjes ishte rreth pesë deri në tetë herë më i lartë se te njerëzit e së njëjtës moshë pa frakturë. Edhe ata që mbijetojnë shpesh humbasin një pjesë të pavarësisë. Kjo e bën parandalimin e rrëzimeve një nga prioritetet më të mëdha të kujdesit për të moshuarit.

Një test i thjeshtë

Mjekët shpesh përdorin teste të shkurtra për të vlerësuar rrezikun. Një prej tyre është pjesë e baterisë së shkurtër të performancës fizike, të zhvilluar nga Jack Guralnik dhe kolegët në vitin 1994. Personi ngrihet nga një karrige pa përdorur krahët pesë herë rresht, sa më shpejt që mundet, dhe matet koha. Bateria përfshin edhe teste ekuilibri dhe shpejtësie ecjeje. Rezultate të dobëta në këto teste lidhen me rrezik më të lartë rrëzimesh dhe humbjeje të pavarësisë. Nëse ngritja nga karrigia pa krahë është e

vështirë, ia vlen të flitet me mjekun.

Përveç ushtrimeve

- Kontrolloni shikimin dhe ilaçet që shkaktojnë marramendje.
- Hiqni tapetet e vogla që rrëshqasin dhe ndriçoni mirë korridoret dhe shkallët.
- Vendosni dorezë në banjë dhe pranë shkallëve.
- Flisni me mjekun ose fizioterapistin nëse keni rënë më parë ose keni frikë se do të bini.

Nuk është kurrë vonë për të filluar. Shumë nga pjesëmarrësit në provat e përfshira në rishikim ishin mbi 70 vjeç, dhe përfitimet u panë edhe te ta. Nëse keni një prind ose gjysh të moshuar, mund t'i bëni ushtrimet bashkë: kështu ai ose ajo ndihet më i sigurt dhe ju kaloni kohë së bashku.

Burimet

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K. et al. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

World Health Organization (2021). *Step Safely: Strategies for Preventing and Managing Falls Across the Life-Course*. who.int

Tinetti, M. E., Speechley, M. & Ginter, S. F. (1988). Risk factors for falls among elderly persons living in the community. *New England Journal of Medicine*, 319(26), 1701–1707. PubMed

Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M. et al. (1997). Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. BMJ, 315(7115), 1065–1069. PubMed

Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G. et al. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: An investigation of Tai Chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*, 44(5), 489–497. PubMed

Haentjens, P., Magaziner, J., Colón-Emeric, C. S. et al. (2010). Meta-analysis: Excess mortality after hip fracture among older women and men. *Annals of Internal Medicine*, 152(6), 380–390. PubMed

Guralnik, J. M., Simonsick, E. M., Ferrucci, L. et al. (1994). A short physical performance battery assessing lower extremity function. *Journal of Gerontology*, 49(2), M85–M94. PubMed