

## תרגול בשווי משקל-יוגה נשית לגיל השלישי

### שווי משקל, מה למה ואיך?

שווי משקל הוא חוש בסיסי לקיום האנושי, בלעדיו איננו יכולים להתקיים במרחב. התהליך מתחיל באיסוף נתונים דרך העיניים, איבר שיווי המשקל באוזן הפנימית וחיישנים הנמצאים בעור ובמפרקים. המידע מעובד במוח, והתוצאה מתורגמת להבנה של מיקומינו במרחב.

כחלק מהשינויים הפיזיולוגיים בתהליך ההזדקנות, חלה ירידה בראיה ובשמיעה. כמו כן יש האטה בהולכה עצבית ותהליכי עיבוד במוח. בהתאם, תהליך שיווי המשקל משתנה ונפגע.

### מדוע חשוב לתרגל שווי משקל?

נפילות ותאונות הן סיבה עיקרית לערעור הבריאותי בגיל השלישי. נפילה עלולה לגרום לתחלואה וציאה מאיזון של מחלות קיימות.

זמן ההחלמה מתארך עקב חילוף החומרים האיטי והפחתה ביכולת הסתגלות לשינויים האופייניים לגיל. הצורך במנוחה ומיעוט תנועה גורמים לתחלואה.

ניתן למנוע נפילות ותאונות ע"י התאמת הבית וסביבת המגורים. שימור ושיפור שווי משקל חיוני במיוחד כמניעה ראשונית ובסיסית.

### נפילות שווי משקל ונשים.

מבחינה סטטיסטית, אכן גברים נפגעים יותר מנפילות ותאונות מאחר והם נוטלים יותר סיכונים. לעומתם, נשים, ניזוקות באופן חמור מכל נפילה. כנראה, עקב שינויים דרמטיים ברמות ההורמונים, אוסטאופורוזיס, דלדול רקמת עור ורקמות חיבור. לדוגמא: שברים בצוואר הירך. תוחלת החיים של הנשים ארוכה. יותר נשים בגיל השלישי, חיות לבד, וחשופות לנפילות ותאונות.

### נשים, יוגה נשית ושווי משקל.

היוגה הנשית עוסקת בתרגול שרירי ליבה עם התמקדות בשרירי רצפת אגן. אימון מפרקי הגוף עם מיקוד בפרקי הירכיים.

תרגול לחיזוק שרירי ליבה תורם באופן ישיר לאיזון שווי משקל דרך ארגון יציבה בסיסית נכונה. אימון המפרקים תורם גם הוא לגמישות רקמת חיבור ושרירים. חשיבותו עולה בזמן פגיעה. יחס תקין של כוח/גמישות יתרום לשרירים ארוכים וחזקים ובזמן נפילה ייגרם פחות נזק מקומי לעצמות ומפרקים ופחות נזק היקפי לאברים פנימיים. בגוף מאומן, יש אספקת דם טובה והריפוי יהיה יעיל יותר.

