



**Magiczny  
Kraków**

## **Klub Sprawnego Seniora**

2018-11-20

**Klub Sprawnego Seniora - dobrowolnie podjęta inicjatywa osób w Krakowskim Centrum Seniora.**

W Krakowskim Centrum Seniora, w maju 2014 roku, rozpoczął swoją działalność Klub Sprawnego Seniora, który trwa i rozwija się do dnia dzisiejszego.

Któż z nas, seniorów, nie zna takiej sytuacji – chcemy wstać, chcemy po coś sięgnąć, chcemy coś komuś podać, a tu stawy w ręce czy nogi jak zabetonowane. Coś w nich trzeszczy, nieprzyjemnie chrupie, boli...

Zmiany kostne, jakie następują u osób po pięćdziesiątym roku życia, zazwyczaj są związane z zaburzeniami przemiany wapniowej. Jeżeli zaburzenia te nie są leczone mogą doprowadzać do rozwoju osteoporozy. Ponadto z wiekiem ulega pogorszeniu ruchomość poszczególnych stawów, zmniejsza się elastyczność więzadeł i grubość chrząstki stawowej. Wszystkie te czynniki wpływają zarówno na sprawność ruchową ludzi starszych jak i na ich samopoczucie.

U osób starszych, a szczególnie u prowadzących siedzący tryb życia, z powodu braku ruchu, płaszczyzna powierzchni stawowych blokowana jest stopniowo przez rozrastającą się tkankę łączną. Wszelkie zmiany kostno-stawowe związane z wiekiem pogarszają ruchy ciała, zdolności amortyzacyjne i wiele innych właściwości wszystkich stawów. Te właśnie zmiany objawiają się w postaci trzasków, strzelań i bólów podczas wykonywania ruchów. Nasze stawy ogarnia proces degeneracji.

Serdecznie zapraszamy na cykliczne zajęcia odbywające się w poniedziałki i piątki w godzinach 9.30 - 11.00, w sali nr 6, Os. Centrum C blok 10.