

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Exercise
is Medicine®
Greece

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ?

Η Πολλαπλή Σκλήρυνση (ΠΣ) είναι μια αυτοάνοση πάθηση άγνωστης αιτιολογίας. Η ΠΣ χαρακτηρίζεται από τη δημιουργία περιοχών απομυελίνωσης (πλακών) στον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό που απαρτίζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ). Η άμεση βλάβη στο ΚΝΣ έχει ως αποτέλεσμα την αργή ή διακοπτόμενη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων και προκαλεί ποικίλο και ευρύ φάσμα συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν σωματική και γνωστική αναπηρία, υπερβολική κόπωση, ευαισθησία στη θερμοκρασία και κατάθλιψη. Έρευνες δείχνουν πως η σωματική αδράνεια αποτελεί σημαντική ανησυχία για τους ασθενείς με ΠΣ καθώς δεν μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, όπως θα ήθελαν (1).



ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ?

Πολλά από τα συμπτώματα που σχετίζονται με την ΠΣ μειώνονται μέσω της φυσικής δραστηριότητας ή της σωματικής άσκησης. Η άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για όλους να παραμείνουν δυνατοί, να ελέγξουν το βάρος τους, να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να αποτρέψουν χρόνιες ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις. Κατά τη διαχείριση των συνεπειών της ΠΣ, η άσκηση αποτελεί ένα κρίσιμο εργαλείο και είναι μια σημαντική προσέγγιση για τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας. Δυστυχώς, η αδράνεια προκαλεί συνέπειες όπως κόπωση, λιγότερη δύναμη και κακή φυσική κατάσταση. Εάν κάποιος αισθάνεται κουρασμένος, μπορεί να έχει λιγότερες πιθανότητες να ασκηθεί, και ως αποτέλεσμα, θα έχει ακόμη μεγαλύτερη κόπωση με την πάροδο του χρόνου. Η αδράνεια αυξάνει επίσης τον κίνδυνο ανάπτυξης άλλων χρόνιων παθήσεων υγείας. Εάν παραμείνετε ανενεργοί, παράλληλα με την ΠΣ, μπορεί να εμφανίσετε και καρδιακή νόσο ή διαβήτη.

Υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις ότι η άσκηση βελτιώνει τα αποτελέσματα για άτομα με ΠΣ (ΑμπΣ). Αυτά τα αποτελέσματα κυμαίνονται από το κυτταρικό επίπεδο έως την ποιότητα ζωής. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ΑμπΣ που ασκούνται έχουν καλύτερη εγκεφαλική υγεία, καλύτερη γνωστική ικανότητα με βάση την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών και αυξημένη κινητικότητα και καρδιαγγειακή υγεία. Επιπλέον, τα ΑμπΣ που ασχολούνται με την άσκηση έχουν λιγότερη κόπωση, κατάθλιψη, άγχος και πόνο και καλύτερη ποιότητα ύπνου και ποιότητα ζωής (2).

ΕΙΝΑΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΦΑΛΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΣ?

Ναι! Η άσκηση μπορεί να είναι εξίσου ασφαλής για τα ΑμπΣ όπως και για τα άτομα χωρίς. Έρευνα που συνόψισε τον κίνδυνο υποτροπής και άλλων ανεπιθύμητων συμβάντων που σχετίζονται με το πρόγραμμα άσκησης για ΑμπΣ έχει δείξει ότι η άσκηση δεν σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο υποτροπής ή κίνδυνο άλλων ανεπιθύμητων ενεργειών (3). Ο ειδικός επαγγελματίας της άσκησης, ο εξειδικευμένος γυμναστής ή ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα που είναι προσαρμοσμένο στις δικές σας ανάγκες και ικανότητες.

ΠΟΙΟΣ ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ/ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΣ?

Για να είναι αποτελεσματική, η άσκηση πρέπει να εκτελείται τακτικά σε κατάλληλη ένταση. Το πιο σημαντικό είναι να επιλέξετε την άσκηση που σας αρέσει, καθώς θα είναι πιο πιθανό παραμείνετε ενεργοί! Οι διεθνώς αναγνωρισμένες οδηγίες φυσικής δραστηριότητας για ενήλικες με ήπια έως μέτρια ΠΣ μας λένε πώς και σε ποια σωματική δραστηριότητα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν τα ΑμπΣ.

Οι οδηγίες σωματικής δραστηριότητας για ενήλικες με ήπια έως μέτρια βαρύτητα νόσου ΠΣ είναι:

» 30 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα, δύο ημέρες την εβδομάδα και προπόνηση ενδυνάμωσης για τις κύριες μυϊκές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των μυών της γάμπας, των μυών των ποδιών, των μυών της κοιλιάς και των χεριών, δύο ημέρες την εβδομάδα (4)(5).

Εάν ξεκινάτε ξανά με την άσκηση, σιγά-σιγά δουλέψτε μέχρι αυτόν τον όγκο άσκησης για 2 έως 3 μήνες και ζητήστε τη βοήθεια του εξειδικευμένου γυμναστή ή του φυσιοθεραπευτή σας.

Χωρίστε την άσκηση σε μικρότερες περιόδους των 10 έως 15 λεπτών κάθε φορά, εάν είναι απαραίτητο. Για ασκήσεις ενδυνάμωσης, δουλέψτε αργά μέχρι να κάνετε δύο σετ των 10-15 επαναλήψεων για την κάθε άσκηση ενδυνάμωσης. Πειραματιστείτε με το χρονοδιάγραμμα, ώστε η άσκηση να μην σας κουράζει για το υπόλοιπο της ημέρας σας.

Αερόβια άσκηση

Μπορεί να πραγματοποιηθεί με ποικίλες μεθόδους, συμπεριλαμβανομένων ατομικών και ομαδικών προπονήσεων στη στεριά ή στο νερό.

Η βάδισις είναι η Νο 1 επιλογή, αερόβιας άσκησης από ΑμπΣ (6). Η ένταση της βάδισις μπορεί να μετρηθεί μετρώντας τα βήματά σας σε μια χρονική περίοδο (π.χ. χρησιμοποιώντας βηματόμετρο ή έξυπνο τηλέφωνο/ρολόι).

» Η χρήση ποδηλάτων γυμναστικής και ελλειπτικών μηχανημάτων είναι προτιμότερη από τη χρήση διαδρόμου όταν υπάρχει κίνδυνος πτώσεων.

Η συμβουλή μας είναι:

Ξεκινήστε από χαμηλά και δείτε πώς θα πάτε. Πόσο γρήγορα μπορείτε ήδη να βαδίζετε; Πόση είναι η διάρκεια βάδισις σας; Προσπαθήστε για να πετύχετε 30 λεπτά αερόβιας άσκησης. Η βάδισις 100 βημάτων σε ένα λεπτό είναι μέτριας έντασης αερόβια άσκηση για ΑμπΣ (7). Αλλά να θυμάστε, το ελάχιστο είναι πάντα καλύτερο από το τίποτα και μην απογοητεύεστε αν δεν τηρείτε αμέσως τις συστάσεις. Η Ρώμη δεν χτίστηκε σε μια μέρα!

Ασκήσεις Ενδυνάμωσης

» Μπορούν να εκτελεστούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως στο σπίτι, σε κοινοτικό κέντρο ή γυμναστήριο.

» Μπορούν να εκτελεστούν με το σωματικό βάρος ή και με επιπλέον αντιστάσεις όπως μηχανήματα για βάρη, λάστιχα ή το νερό.

» Η προοδευτική αύξηση στην αντίσταση ή στα βάρη και χαμηλές επαναλήψεις είναι ευεργετική.

» Τα συχνά διαλείμματα ανάπαυσης και η εναλλαγή των μυϊκών ομάδων κατά τη διάρκεια της προπόνησης συμβάλλουν στην ελαχιστοποίηση της κόπωσης.

» Όλες οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν από φυσιοθεραπευτή ή εξειδικευμένο γυμναστή για να ταιριάζουν στις δυνατότητές σας.

Ασκήσεις Διατάσεων & Ισορροπίας

» Μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της στάσης του σώματος και της ευλυγισίας.

» Μπορούν να εκτελεστούν τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

» Οι ασκήσεις διατάσεων μπορούν να εκτελεστούν χρησιμοποιώντας απλά τη βαρύτητα ή και λάστιχα.

» Οι ασκήσεις ισορροπίας μπορούν να γίνουν πιο απαιτητικές με εναλλαγές από καθιστή σε όρθια στάση εναλλάξ.

» Όλες οι ασκήσεις μπορούν να τροποποιηθούν από έναν εξειδικευμένο γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή για να ταιριάζουν στις δυνατότητές σας.

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

Κόπωση

Η κόπωση είναι συχνή στην ΠΣ. Για το λόγο αυτό η εκπαίδευση σε στρατηγικές για τη διαχείριση της άσκησης και της κόπωσης θα βοηθήσουν πραγματικά το επίπεδο κόπωσής σας μακροπρόθεσμα (8).

Θερμοευαισθησία και ΠΣ.

Τα σωματικά και αισθητηριακά συμπτώματα μπορεί να αυξηθούν προσωρινά με μικρές αυξήσεις στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος ή του σώματός σας. Τα ΑμπΣΣ θα πρέπει να ενθαρρύνονται να διατηρούν χαμηλή τη θερμοκρασία του σώματος τους και να είναι καλά ενυδατωμένα κατά τη διάρκεια των συνεδριών άσκησης, για παράδειγμα να χρησιμοποιούν δροσερά ρούχα και να προσπαθούν να ασκούνται σε σκιερό μέρος ή κλιματιζόμενο χώρο.

Η έρευνες συνεχίζονται για να εξετάσουν ποιες ασκήσεις και ποιες στρατηγικές είναι καλύτερες για την κόπωση και την ευαισθησία στη θερμότητα. Προς το παρόν, συνιστάται να ακολουθείτε τις κατευθυντήριες οδηγίες για τη φυσική δραστηριότητα και τη σωματική άσκηση, μην ξεχνώντας να ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες με σύνεση και προοδευτική εξέλιξη. Οι ασκήσεις διατάσεων και ισορροπίας είναι επίσης σημαντικές και χρήσιμες για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους, σπασμούς και κράμπες και μπορεί να βοηθήσουν στη χαλάρωση και τον ύπνο.

Οι ασκήσεις διατάσεων και ισορροπίας θα πρέπει να συνεχίζονται ακόμη και όταν τα επίπεδα κόπωσης ή οι θερμοκρασίες είναι υψηλές, χωρίς να ξεπερνούν τον ειδικό κανόνα θερμορύθμισης του σώματος.

Εύρεση υποστήριξης

Είναι σημαντικό να έχετε τη σωστή υποστήριξη εάν αισθάνεστε ότι η συμμετοχή στην άσκηση είναι πολύ δύσκολη για εσάς. Η υποστήριξη που θα σας βοηθήσει να ασκηθείτε δεν πρέπει να υποτιμάται. Έρευνες δείχνουν ότι η εκμάθηση - προσαρμογή της άσκησης, η συνεργασία με άλλους για να ξεπεράσετε τα εμπόδια και ο εντοπισμός διευκολύνσεων/ειδικών βοηθημάτων για την άσκηση θα σας βοηθήσει στην αύξηση των επιπέδων δραστηριότητάς σας (9). Ενημερώστε τους φίλους, την οικογένειά σας, τους συναδέλφους και τους γείτονές σας για τα οφέλη της άσκησης για εσάς και πείτε τους ότι θέλετε να είστε πιο δραστήριοι σωματικά και ότι μπορούν αν θέλουν να ασκηθούν κι αυτοί μαζί σας. Η άσκηση είναι ωφέλιμη για όλους και όσο περισσότεροι συμμετέχουν, τόσο πιο διασκεδαστικό μπορεί να γίνει!

Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια από έναν εξειδικευμένο γυμναστή ή φυσιοθεραπευτή για να σας δώσει συγκεκριμένες οδηγίες. Ζητήστε να σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε τυχόν εμπόδια που μπορεί να έχετε και να συνεργαστούν μαζί σας για να αναπτύξουν ένα πρόγραμμα άσκησης που όχι μόνο ταιριάζει στις ανάγκες σας αλλά είναι και ευχάριστο.

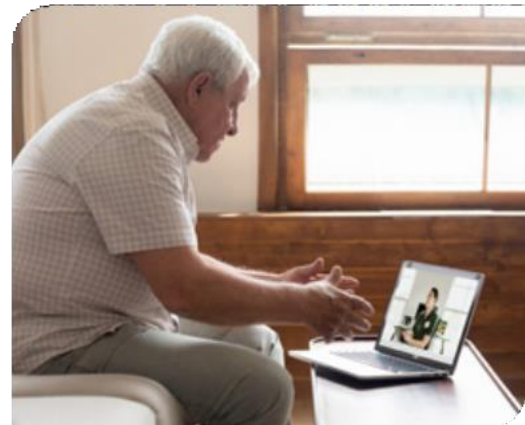
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΣ ΟΦΕΛΟΣ ΜΑΣ

Ο εξειδικευμένος γυμναστής ή ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να ζει μακριά από εσάς, αλλά μπορείτε ακόμα να έχετε πρόσβαση σε αυτούς χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο ή το email.

Τα διαδικτυακά βίντεο και άλλα μέσα είναι ελκυστικά και θα προσφέρουν εκπαίδευση σχετικά με ασκήσεις για ΑμπΣΣ. Κάποιοι προτεινόμενοι ιστότοποι παρατίθενται παρακάτω.

Οι εφαρμογές για το smartphone σας είναι χρήσιμες για την παρακολούθηση της φυσικής δραστηριότητας, τη σύνδεση με επαγγελματίες υγείας μέσω συνομιλίας και μέσω βίντεο για την παρακολούθηση της προόδου σας. Η λήψη αυτών των εφαρμογών στο smartphone σας είναι πολύ εύκολη και πολλές από αυτές είναι δωρεάν. Οι προτεινόμενες εφαρμογές για κινητά που είναι διαθέσιμες τη στιγμή της δημοσίευσης παρατίθενται παρακάτω. Ρωτήστε οπωσδήποτε τον φυσιοθεραπευτή ή τον εξειδικευμένο γυμναστή σας ποιες εφαρμογές χρησιμοποιούν, ώστε να συνδεθείτε μαζί τους αμέσως!

Συνδεθείτε με τεχνολογία που φοριέται, όπως ψηφιακά ρολόγια χειρός ή ζώνες, καθώς τα βοηθήματα αυτά μπορούν να παρακολουθούν τον αριθμό των βημάτων, τον καρδιακό ρυθμό και τον ύπνο σας. Τα φορητά βοηθήματα σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε τη δραστηριότητά σας χωρίς να το σκέφτεστε, έτσι σύντομα θα δείτε πόσο βελτιώνεστε κάθε εβδομάδα.



Επιστημονική επιμέλεια & Μετάφραση:

Dr. Βασιλική Σ. Γαροπούλου M.Sc^s, Ph.D., P.D.

Καθ. Επιστήμης Ειδικής Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. – Μεταδιδάκτωρ Ιατρική Σχολή Α.Π.Θ.
Επιστ. Συνεργάτης Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συγγενών Διαταραχών (Alzheimer Hellas)

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Exercise is Medicine Australia www.exerciseismedicine.org.au
Multiple Sclerosis Australia www.msaustralia.org.au – the national website of MS Australia

Find an Accredited Exercise Physiologist www.essa.org.au Find an Accredited Physiotherapist www.physiotherapy.asn.au
Exercise Right www.exerciseright.com.au

[Yoga and Non-Cardio Exercises: Your Allies in Managing MS Symptoms and Improving Overall Health](#) - telelearning brought to you by the National MS Society and Can Do MS.

[Workout Your Worries: Anxiety and Exercise in MS](#) - telelearning brought to you by the National MS Society and Can Do MS.

[Your Mind is a Muscle, Too: The Relationship Between Exercise and Cognition](#) - telelearning brought to you by the National MS Society and Can Do MS.

[ChairFit with Nancy](#) - series of free exercise videos developed by a physical therapist with years of experience working with people with MS.

Health Focused Mobile App Examples (available in 2020)

MySidekick for MS | My MS Manager | Charity Miles

The MS Trust's (United Kingdom) [series of exercise videos](#) for people with MS can be done in a seated or standing position to address balance, endurance, strength and flexibility.

[14 Weeks to a Healthier You](#) - free, personalised, web-based physical activity and nutrition program targeted to people with mobility limitations, chronic health conditions and physical disabilities. Created by National Center for Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD), the program can help you get moving and make healthy nutrition choices.

[The Canadian Physical Activity Guidelines for Adults with Multiple Sclerosis](#) can help adults with mild to moderate disability, resulting from relapsing or progressive forms of MS, to improve their fitness.

[The Aquatic Physical Therapy and MS](#) video produced by Laura Diamond, MS, PT, Diamond Physical Therapy Associates, PC, and Jill McElligott, PT, DPT, offers an introduction to the potential benefits of aquatic physical therapy for managing MS symptoms and enhancing fitness. It also provides interviews with a neurologist, a physiotherapist, all of whom specialise in working with people with MS, as well as with people with MS about their perspectives on aquatics exercise.

Prepared by Dr Yvonne Learmonth

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

1. Klaren RE, Motl RW, Dlugonski D, Sandroff BM, Pilutti LA. Objectively quantified physical activity in persons with multiple sclerosis. Arch Phys Med Rehabil. 2013;94(12):2342-8.
2. Motl RW, Pilutti LA. The benefits of exercise training in multiple sclerosis. Nat Rev Neurol. 2012;8(9):487-97.
3. Pilutti LA, Platta ME, Motl RW, Latimer-Cheung AE. The safety of exercise training in multiple sclerosis: a systematic review. J Neurol Sci. 2014;343(1-2):3-7.
4. Moore G, Durstine JL, Painter P, Medicine AC of S. ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases and Disabilities, 4E. Human Kinetics; 2016.
5. Latimer-Cheung AE, Pilutti LA, Hicks AL, Martin Ginis KA, Fenuta A, Mackibbon KA, et al. The effects of exercise training on fitness, mobility, fatigue, and health related quality of life among adults with multiple sclerosis: a systematic review to inform guideline development. Arch Phys Med Rehabil. 2013;94(9):1800-28.
6. Weikert M, Dlugonski D, Balantrapu S, Motl RW. Most Common Types of Physical Activity Self-Selected by People with Multiple Sclerosis. Int J MS Care. 2011 Jun;13(1):16-20.
7. Agiovlasis S, Beets MW, Motl RW, Fernhall B. Step-rate thresholds for moderate and vigorous-intensity activity in persons with Down syndrome. J Sci Med Sport Sports Med Aust. 2012 Sep;15(5):425-30.
8. Pilutti LA, Greenlee TA, Motl RW, Nickrent MS, Petruzzello SJ. Effects of exercise training on fatigue in multiple sclerosis: a meta-analysis. Psychosom Med. 2013;75(6):575-80.
9. Sangelaji B, Smith CM, Paul L, Sampath KK, Treharne GJ, Hale LA. The effectiveness of behaviour change interventions to increase physical activity participation in people with multiple sclerosis: A systematic review and meta-analysis. Clin Rehabil. 2016;30(6):559-76.