

# Ασθενείς με HIV/AIDS

Παραμένετε σωματικά

## Δραστήριοι

Exercise  
is Medicine<sup>®</sup>  
Greece

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Δρ Φρόσω Πατσού

Η σωματική δραστηριότητα, σε άτομα που πάσχουν από ιούς ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας, όπως είναι το AIDS, είναι σημαντική προκειμένου να είναι αποτελεσματικότερη η θεραπεία, αλλά και για να νιώθουν οι ίδιοι οι ασθενείς περισσότερη ευεξία. Η τακτική σωματική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει τόσο αερόβια άσκηση όσο και προπόνηση δύναμης, δεν επιβαρύνει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει πολύ ώστε να αναχαιτιστεί η μυϊκή απόπτωση και η φθορά των οστών που κάποιες φορές προκαλείται από την φαρμακευτική αγωγή. Μελέτες έχουν καταγράψει σημαντικά οφέλη, τόσο της αεροβικής άσκησης όσο και της προπόνησης δύναμης - μυϊκή ενδυνάμωση, τα οποία αντισταθμίζουν τις επιπτώσεις της αντιρετροϊκής αγωγής που χρησιμοποιείται για το AIDS και τα οποία αφορούν σε:

- Αποφυγή αύξησης της χοληστερόλης
- Αποφυγή αρνητικών αλλαγών στο σωματικό βάρος και το σωματικό λίπος
- Αποφυγή διαβήτη Τύπου II
- Αποφυγή καρδιακών προβλημάτων
- Αποφυγή μείωσης μυϊκού ιστού

Εάν ανταποκρίνεστε καλά στη θεραπεία το να παραμένετε φυσικά δραστήριοι δεν είναι μόνο σημαντικό αλλά και απαραίτητο.

## Ξεκινώντας

### Το λίγο είναι καλύτερο από το καθόλου

Χρησιμοποιήστε τις σκάλες και αφήστε τον ανελκυστήρα του σπιτιού σας, πηγαίνετε βόλτα το σκύλο, χορέψτε στο σαλόνι σας, χρησιμοποιήστε το ποδήλατο ποιο συχνά και μην ξεχνάτε την καθημερινή σας βόλτα με τα πόδια. Αξιοποιείτε κάθε ευκαιρία για καθημερινή άσκηση.



### Οι φίλοι είναι σημαντικοί

Βρείτε μια μορφή άσκησης που να σας βολεύει, να σας ταιριάζει και κάντε την μαζί με έναν/μία φίλο/η σας. Θα την απολαύσετε περισσότερο και θα έχετε περισσότερες πιθανότητες να γίνει καθημερινή συνήθεια.



### Αξιοποιήστε την τεχνολογία

Ανακαλύψτε εφαρμογές (apps) και εξοπλισμό (ρολόγια) τα οποία θα σας βοηθήσουν να καταγράφετε την πρόοδο σας και τα οποία θα αποτελέσουν κίνητρο για την παραμονή στο πρόγραμμα άσκησης που έχετε επιλέξει .



## Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας

Ορισμένα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες, όπως διάρροια, πονοκεφάλους, κόπωση, πυρετό, ιλίγγους κ.α.

Είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο γιατρός για τις πιθανές παρενέργειες της φαρμακοθεραπείας και να βρεθεί το κατάλληλο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας.

Επιπλέον, στις περιπτώσεις εκείνες που μπορεί να υπάρχει οστεοπενία, η προπόνηση δύναμης είναι σημαντική.

# Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση βελτιώνει τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή. Περίπου 150 λεπτά μέτριας άσκησης εβδομαδιαία, που μπορεί να περιλαμβάνουν περπάτημα, αργό ποδήλατο, χορό ή και κολύμβηση, είναι αρκετά για να αποδώσουν τα αναμενόμενα οφέλη.

## Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε συνεχιζόμενη ρυθμική, δραστηριότητα!



## Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες / εβδομάδα.



## Πόσο έντονα;

Ήπια προς έντονη δραστηριότητα.



## Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο άσκησης έως 30-60 λεπτά την ημέρα.



**Θυμηθείτε:** Αξιοποιήστε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας ακόμη για 5-10' άσκηση. Ακολουθώντας βάλτε στόχο τα 20-30'. Γυμναστείτε οπουδήποτε και με οποιονδήποτε τρόπο μπορείτε. Για απώλεια βάρους γυμναστείτε ακόμη και δύο φορές την ημέρα στους προαναφερόμενους χρόνους.

## Σημαντικές προειδοποιήσεις / συμβουλές

Δεν χρειάζονται υπερβολές. Η υψηλή ένταση άσκηση θα σας κουράσει γρηγορότερα, θα επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα και θα αυξήσει τον κίνδυνο τραυματισμού ή καρδιακού προβλήματος.

- Ξεκινήστε από ένα επίπεδο άσκησης στο οποίο μπορείτε να ανταποκριθείτε και αισθάνεστε άνετα.
- Αυξήστε προοδευτικά τον ρυθμό της άσκησης. Μην απογοητευτείτε αν η πρόοδος έρθει αργά λόγω των πιθανών παρενεργειών από τα φάρμακα ή των συμπτωμάτων του ιού.
- Ο συνολικός χρόνος της άσκησης είναι σημαντικότερος παράγοντας από την ένταση της άσκησης.
- Εάν αισθανθείτε δυσφορία ή πόνο για περισσότερες από 2 ώρες μετά την άσκηση, ξεκινήστε την επόμενη φορά με μια πιο ήπια άσκηση.
- Η προθέρμανση και η αποθεραπεία δεν πρέπει να παραλείπονται στην αρχή και στο τέλος της άσκησης, αντίστοιχα.

# Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης είναι σημαντική για τα άτομα που πάσχουν από AIDS, επειδή προλαμβάνει τη μυϊκή απώπωση και την αδυναμία των οστών. Επιπλέον, βοηθάει στο να γίνουν οι καθημερινές δραστηριότητες σπιτιού ευκολότερες.

## Ποιο είδος;

Ιμάντες αντίστασης, ελεύθερα βάρη για τα χέρια, αλτήρες, λάστιχα, ακόμη και το ίδιο το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα).



## Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, με μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



## Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ένταση.



## Για πόση διάρκεια;

8-10 επαναλήψεις των 1-2 set για κάθε μυϊκή ομάδα. Προσπαθείστε προοδευτικά να αυξήσετε σε 3 set.



**Θυμηθείτε:** Αναπνέετε κανονικά κατά τη διάρκεια της άσκησης. Εάν νιώθετε ότι χρειάζεστε βοήθεια από ειδικό επαγγελματία της άσκησης μην καθυστερείτε να τη ζητήσετε. Θα σας λυθούν απορίες σχετικά με τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων αλλά και τη σωστή αναπνοή.

# Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση είναι οι βασικές μορφές άσκησης για τους ασθενείς με AIDS . Ωστόσο, ανάλογα με τη διάθεση και τη διαθεσιμότητα σας μπορείτε να δοκιμάσετε και τα ακόλουθα:

## Διασκεδάστε

Ακολουθείστε εναλλακτικές μορφές άσκησης μέσα από διασκεδαστικές δραστηριότητες. Χορέψτε, ασχοληθείτε με τον κήπο, παίξτε κυνηγητό με τα παιδιά ή τα εγγόνια, γελάστε και κάντε το συχνά.



## Yoga, Tai Chi και Pilates

Οι συγκεκριμένες μορφές άσκησης βοηθούν πολύ στην ευλυγισία, την ισορροπία, την δύναμη αλλά και τη χαλάρωση, που επίσης είναι πολύ σημαντική.



## Ευλυγισία

Κάνετε διατάσεις 2-3 μέρες την εβδομάδα. Διατείνετε τους μύες σας για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 δευτερόλεπτα για τις μεγαλύτερες ηλικίες) για να αυξήσετε την ευλυγισία σας και το εύρος των κινήσεών σας.



## Ισορροπία

Οι ασκήσεις ισορροπίας μπορεί να περιλαμβάνουν ορθοστάτηση στο ένα πόδι, περπάτημα κατά μήκος μιας γραμμής, ή τη χρήση μιας πλατφόρμας ισορροπίας. Ασκηθείτε σε χώρους χωρίς εμπόδια και χρησιμοποιήστε μια καρέκλα ή τον τοίχο για υποστήριξη.



**Ξεκινήστε άμεσα. Χρησιμοποιείστε ότι έχετε. Κάνετε αυτό που μπορείτε.**