

# Παραμείνετε Σωματικά Δραστήριοι παρά Τα Κινητικά Προβλήματα

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

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Ασημένια Χαλιώτη MD, MSc

Μιλήστε με έναν πάροχο υπηρεσιών υγείας σχετικά με το τι μπορεί να αποτελεσματικότερο για εσάς. Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί λένε τώρα ότι οποιαδήποτε ποσότητα σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας – ακόμα και λίγα μόνο λεπτά! Παρά τα κινητικά προβλήματα που πολλά άτομα αντιμετωπίζουν, όλοι μπορούμε να βρούμε τρόπους για να είμαστε σωματικά δραστήριοι και να ζούμε πιο υγιεινά.

Ευτυχώς, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους τα άτομα με κινητικά προβλήματα, όπως εκείνα που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο ή που έχουν υποστεί ακρωτηριασμό κάποιου μέλους του σώματός τους, μπορούν να προσαρμόσουν την άσκηση ώστε να παραμείνουν σε καλή φόρμα. Το να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι θα βελτιώσει τη δύναμη, την ενέργεια και την ισορροπία σας.

Τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας, καρδιακής νόσου, σακχαρώδους διαβήτη και κατάθλιψης. Για εκείνους που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο ουρολοιμώξεων, σχάσης του δέρματος και αναπνευστικών προβλημάτων.

**Ξεκινήστε από εκεί που είστε. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε. Κάνετε ό,τι μπορείτε.**

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

### Κάντε τα πράγματα απλά

Κινηθείτε τριγύρω σας περισσότερο! Πηγαίνετε μέχρι τη πλησιέστερη αγορά. Βγάλτε βόλτα το σκύλο. Βρείτε ευκαιρίες για κίνηση καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας σας. Όλα μετράνε.



### Συζητήστε με το γιατρό σας

Εάν έχετε θέματα υγείας, συζητήστε με τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης, ιδιαίτερα εάν δεν έχετε εξασκηθεί αρκετά στο παρελθόν.



### Πηγές πληροφόρησης

Ελέγξτε τη λίστα προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής σε τοπικό επίπεδο. Θα εκπλαγείτε από όλη τη βοήθεια και την καλοσύνη που υπάρχει γύρω σας.



### Γίνετε σωματικά δραστήριοι με άλλους

Η άσκηση με φίλους είναι πιο διασκεδαστική και προσφέρει κοινωνική υποστήριξη. Επίσης, είναι πιο πιθανό να μείνετε πιστοί σε αυτήν.



### Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς:

- Ξεκινήστε με προσπάθεια ήπιας προς μέτριας έντασης.
- Αυξήστε σταδιακά το ρυθμό και το χρόνο που αφιερώνετε για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από χαμηλά επίπεδα άσκησης και προχωρήστε με αργό ρυθμό!
- Κάντε προθέρμανση και αποθεραπεία σε ήπιο ρυθμό πριν και μετά την άσκηση, αντίστοιχα.

# Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και το ρυθμό της αναπνοής. Εντείνετε σταδιακά το πρόγραμμα έως ότου φτάσετε να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας-έντασης αερόβια άσκηση, 75 λεπτά μεγάλης έντασης αερόβια άσκηση ή ένα συνδυασμό των δύο.

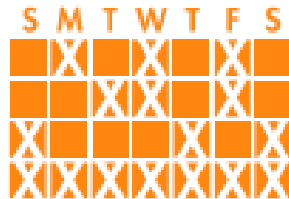
## Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα.



## Πόσο συχνά;

Τις περισσότερες ημέρες, και τουλάχιστον 3 έως 4 ημέρες / εβδομάδα.



## Πόσο έντονα;

Σχετικά ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα, τόσο ώστε «να μπορείτε να μιλήσετε, αλλά όχι να τραγουδήσετε».



## Για πόσο;

30-60 λεπτά την ημέρα



**Θυμηθείτε:** Το περπάτημα, η ποδηλασία, τα θαλάσσια σπορ και το κολύμπι είναι υπέροχα. Χωρέστε 5 ή 10 λεπτά εδώ και εκεί στην καθημερινότητά σας. Ή επιλέξτε 20 έως 30 λεπτά. Μείνετε σωματικά δραστήριοι με οποιοδήποτε τρόπο και όπου και αν είστε. Για να χάσετε βάρος, κάντε τη διπλάσια ποσότητα.

## Συμβουλές και Προφυλάξεις για Αερόβια Άσκηση

- Τα τροποποιημένα αθλήματα όπως τα προσαρμοσμένα θαλάσσια σπορ, το ποδόσφαιρο, το καγιάκ, η κωπηλασία και η ποδηλασία μπορούν να σας βοηθήσουν να φτάσετε το στόχο σας. Τα βίντεο που αφορούν τη σωματική άσκηση αποτελούν μία εξαιρετική επιλογή για άσκηση στο σπίτι και πολλοί τύποι ασκήσεων μπορούν να γίνουν πάνω σε μία καρέκλα.
- Εάν ένας τύπος άσκησης χειροτερεύει τον πόνο, τότε μάλλον έχετε ασκηθεί υπερβολικά. Συζητήστε με τον προσωπικό σας γιατρό εάν έχετε απορίες.
- Μείνετε καλά ενυδατωμένοι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της σωματικής δραστηριότητας.

## Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης θα σας βοηθήσουν να χτίσετε και να διατηρήσετε μυϊκή δύναμη, να αποφύγετε την απώλεια μυϊκής μάζας και να ζείτε πιο ανεξάρτητα. Η προσαρμοσμένη στις δυνατότητες σας άρση βάρους είναι ένας τρόπος να εκτελέσετε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Μπορείτε να είστε δημιουργικοί – χρησιμοποιήστε καθημερινά αντικείμενα στο σπίτι.

## Ποιο είδος;

Προσαρμοσμένη άρση βάρους – βαράκια, λάστιχα αντίστασης ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον τοίχο ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα)



## Πόσο συχνά;

2 έως 3 ημέρες / εβδομάδα  
Μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα



## Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια.



## Για πόσο;

Ξεκινήστε με 10 έως 15 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Αυξήστε προοδευτικά την ένταση μειώνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων σε 8-12. Επαναλάβετε 2 έως 4 φορές.



**Θυμηθείτε:** Στόχος σας είναι να βελτιώσετε τις ικανότητες σας για μία καλύτερη καθημερινότητα. Εάν είναι απαραίτητο, ζητήστε βοήθεια από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία γυμναστή. Μπορεί να σας διδάξει το σωστό τρόπο να εκτελείτε τις ασκήσεις και πώς να αναπνέετε σωστά.

## Συμβουλές και Προφυλάξεις για Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης

- Λάβετε υπ' όψιν πιθανές ιατρικές προφυλάξεις, για παράδειγμα, εάν υπάρχουν περιορισμοί στο να κάνετε περιστροφές, στο εύρος της κίνησης, ή στο πόσο βάρος επιτρέπεται να σηκώσετε.
- Μην κρατάτε την ανάσα σας όταν σηκώνετε βάρος. Αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

## Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και η μυϊκή ενδυνάμωση βρίσκονται στο επίκεντρο των προγραμμάτων άσκησης για άτομα με κινητικά προβλήματα. Θα επωφεληθείτε επίσης και από τις πιο κάτω εναλλακτικές επιλογές.

### Ευλυγισία

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.



### 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.



### Δραστηριότητες χαμηλής έντασης

Οι δραστηριότητες χαμηλής έντασης περιλαμβάνουν καθιστικές ασκήσεις ή ασκήσεις στο νερό. Οι ασκήσεις και οι διατάσεις αυτές, εστιάζονται στη βελτίωση του εύρους κίνησης και η εφαρμογή δύναμης μπορεί να είναι ευκολότερη στις αρθρώσεις σας χωρίς να διακόπτεται η αναπνοή σας.

