

Παραμείνετε Δραστήριοι σωματικά με Περιφερική Αρτηριακή Νόσο

Μετάφραση: Γ. Σακκάς

Θέλετε να νιώθετε καλύτερα, να κινήστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Γνωρίζετε ότι που ποτέ δεν ήταν σωματικά δραστήριοι αλλά άρχισαν να ασκούνται σε μεγαλύτερη ηλικία παρουσιάζουν τα μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία τους; Οι ειδικοί πλέον υποστηρίζουν πως οποιαδήποτε μορφή άσκησης βοηθάει προς αυτή την κατεύθυνση – μέχρι και μερικά λεπτά αρκούν!

Οι πάσχοντες από περιφερική αρτηριακή νόσο συχνά προσπαθούν να αποφύγουν τον πόνο μειώνοντας την σωματική άσκηση. Αυτό όμως που ουσιαστικά πετυχαίνουν είναι ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή περισσότερο πόνο, κούραση, χαμηλή αντοχή και, γενικά, μία χειροτέρευση της υγείας τους. Κάνοντας τις σωστές ασκήσεις σας βοηθούν να περπατήσετε πιο μακριά και πιο γρήγορα – χωρίς πόνο. Οι μελέτες δείχνουν πως η συμμετοχή σε επιβλεπόμενα προγράμματα άσκησης εξειδικευμένα για την περιφερική αρτηριακή νόσο βοηθάει να μειώσει τον πόνο και τις κράμπες που μπορεί να έχετε στις γάμπες, στον πσιινό ή στους μηρούς, όταν περπατάτε.

Η συστηματική σωματική άσκηση:

- Αυξάνει την ενέργειά σας και επιβραδύνει τις επιδράσεις της γήρανση
- Βοηθάει την εγκεφαλική λειτουργία και μειώνει τον κίνδυνο για άνοια και Αλτσχάιμερ
- Μειώνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες, υψηλή πίεση, εγκεφαλικό, διαβήτη του τύπου 2, διάφορες μορφές καρκίνου και αύξηση του σωματικού βάρους

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

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Μιλήστε με τον Γιατρό σας

Ζητήστε από τον γιατρό σας να σας παραπέμψει σε ένα πρόγραμμα αποκατάστασης καρδιοπαθών. Αυτοί που παίρνουν μέρος σε επιβλεπόμενα προγράμματα άσκησης συνήθως έχουν και τα καλύτερα αποτελέσματα.



Κίνητρο

Σκεφτείτε 2 με 3 στόχους που θα θέλατε να πετύχετε με την συμμετοχή σας σε προγράμματα άσκησης. Για παράδειγμα, να θέλετε να ξανακάνετε κάποια δραστηριότητα που συνηθίζατε πριν από την διάγνωση σας ή να περπατήσετε περισσότερο χωρίς να έχετε κράμπες.



Κράτησέ το απλό

Καθίστε λιγότερο και κινήθείτε περισσότερο! Περπατήστε μέχρι το γραμματοκιβώτιο, βγάλτε τον σκύλο βόλτα, χορέψτε στην κουζίνα, ανεβείτε τις σκάλες. Βρείτε τις ευκαιρίες να κουνηθείτε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



Δραστηριοποιηθείτε παρέα με έναν φίλο

Κάνετε δραστηριότητες που σας αρέσουν και βρείτε κάποιον φίλο να ασκηθείτε μαζί. Αυτοί που κάνουν γυμναστική με παρέα συνηθίζουν να επιμένουν περισσότερο.



Αερόβια άσκηση



Οι αερόβιες ασκήσεις αυξάνουν τον καρδιακό παλμό και την αναπνοή, και βελτιώνουν την αντοχή. Στην αρχή μπορεί να δυσκολεύεστε να κάνετε μεγάλες αποστάσεις εξαιτίας του πόνου στα πόδια σας, αλλά η κατάσταση θα βελτιωθεί. Συνεχίστε να περπατάτε - μέχρι να μην παρουσιάζετε συμπτώματα. Επαναλάβετε. Σταδιακά, προσπαθήστε να φτάσετε τα 150 λεπτά/εβδομάδα άσκησης μέτριας έντασης (όπως ο γρήγορος περίπατος, το ποδήλατο, ή κολύμβηση).

Ποιο είδος;

Αερόβια διαλειμματική άσκηση μεταφοράς του βάρους του σώματός σας.



Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες/εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Από σχετικά χαμηλή ένταση έως υψηλή. Προσπαθήστε να φτάσετε μέχρι στο σημείο που νιώθετε μέτριο πόνο (2 από 4 στην κλίμακα). Ξεκουραστείτε και επαναλάβετε.



Για πόση διάρκεια;

Αυξήστε σταδιακά στα 30 – 50 λεπτά (χωρίς να συμπεριλαμβάνετε τον χρόνο ξεκούρασης).



Θυμηθείτε: Προσπαθήστε να κάνετε 5 ή 10 λεπτά όπου και όταν μπορείτε. Ή να φτάσετε τα 20 με 30 λεπτά συνεχούς δραστηριότητας.

Αερόβια Άσκηση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Η διαλειμματική άσκηση θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Ξεκινήστε από δύο επαναλήψεις και αυξήστε σταδιακά. Για παράδειγμα, περπατήστε γρήγορα μέχρι να νιώσετε πόνο και μετά σταματήστε μέχρι να σας περάσει. Επαναλάβετε. Με τον καιρό θα δείτε βελτίωση.
- Δοκιμάστε την λεγόμενη κυκλική προπόνηση. Όπου κάνετε σύντομα σετς αερόβιων δραστηριοτήτων ενδιάμεσα από 8-12 ενδυναμωτικές ασκήσεις. Η κυκλική προπόνηση είναι καλή για όσους πάσχουν από περιφερική αρτηριακή νόσο. Μπορεί να είναι πιο εύκολη για εσάς και πιο διασκεδαστική! Ζητήστε την βοήθεια ενός ειδικού πριν ξεκινήσετε.
- Πιείτε πολλά υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Η ενυδάτωση μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του πόνου.
- Αυξήστε τον ρυθμό και την ποσότητα άσκησης σταδιακά. Ξεκινήστε σιγά-σιγά. Κάντε ελαφρύ ζέσταμα πριν και μετά την γυμναστική σας.



Μυϊκή ενδυνάμωση



Προγράμματα άσκησης με αντιστάσεις βελτιώνει την υγεία σας και τον έλεγχο του μυϊκού σας συστήματος. Επίσης, μπορεί να κάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως το σήκωμα αντικειμένων ή τις δουλειές στην αυλή ευκολότερες και πιο ασφαλείς..

Ποιο είδος;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βάρη, όργανα, λάστιχα ή το σωματικό σας βάρος (για παράδειγμα κάμψεις με βοήθεια του πάγκου της κουζίνας ή καθίσματα).



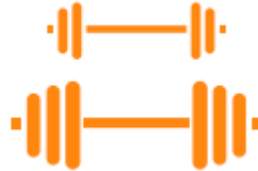
Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, * ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε από μία χαμηλή ένταση και αυξήστε έως να φτάσετε μία μέτρια ένταση (περίπου 60% - 80%) με τον καιρό.



Για πόση διάρκεια;

2 με 3 σετ από 8-12 επαναλήψεις (επικεντρωθείτε στις μεγάλες μυϊκές ομάδες, ιδιαίτερα στα πόδια).



Θυμηθείτε: Προσπαθήστε να αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας ή να ζορίζετε καθώς σηκώνετε βάρη ή χρησιμοποιείτε λάστιχα. Εάν νιώθετε πως το χρειάζεστε, ζητήστε την βοήθεια κάποιου εξειδικευμένου επαγγελματία της άσκησης. Μπορούν να σας μάθουν τον σωστό τρόπο να ασκήσετε.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η διαλλειματική αερόβια άσκηση με βάρη είναι η βάση ενός προγράμματος γυμναστικής για τους πάσχοντες από περιφερική αρτηριακή νόσο, ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι τρόποι άσκησης που θα σας δώσουν αποτελέσματα και μπορεί να σας αρέσουν περισσότερο.

Γιογκα, Τάι Τσι και Πιλάτες

Όλα τα παραπάνω βοηθούν την ισορροποία, ευλυγισία και δύναμη και είναι επίσης χαλαρωτικά!



Διατατικές ασκήσεις

Τεντώστε τους μύες σας 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 για τους γηραιότερους), 2-3 φορές την εβδομάδα (προτιμότερο καθημερινά). Για παράδειγμα, τεντώστε τις γάμπες σας και το πίσω μέρος των μηρών σας.



Για διασκέδαση

Βρείτε τρόπους να είστε δραστήριοι που να είναι και διασκεδαστικοί. Δοκιμάστε το badminton, χορέψετε, κηπουρική. Παίξτε έξω με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάνετε το πιο συχνά.



Περπατήστε περισσότερο

Μετρήστε τα βήματα σας με το smartphone σας ή με έναν μετρητή. Τις πρώτες εβδομάδες, μετρήστε καθημερινά τα βήματα σας. Σιγά-σιγά αυξήστε τα βήματα σας κατά 2.000 παραπάνω από το πόσα κάνετε τώρα. Μπράβο σας! Συνεχίστε σταδιακά μέχρι να φτάσετε τα 7.000-9.000 βήματα την ημέρα.

