

Παραμείνετε

Δραστήριοι σωματικά με Ινομυαλγία

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE[®]

Μετάφραση: **Μ. Δουρίδα-Μηταράκη MSc, PhD**

Οι ειδικοί πια λένε πως η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική στην συνολική υγεία-ακόμα και όταν αυτή γίνεται για λίγα λεπτά. Παρόλο που η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους ασθενείς με ινομυαλγία, τους βοηθάει ωστόσο στο να νιώσουν καλύτερα, να κινούνται καλύτερα και στο να έχουν ποιοτικότερο ύπνο. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να την διατηρήσουν με κάθε τρόπο.

Οι ασθενείς με ινομυαλγία έχουν συμπτώματα που μπορεί να ποικίλουν από μέρα σε μέρα, ακόμα και μέσα στην ίδια μέρα. Η συχνή άσκηση μπορεί να μειώσει συμπτώματα όπως πόνος, δυσκαμψία, άγχος, κούραση και κατάθλιψη. Το να είσαι δραστήριος μπορεί επίσης να βελτιώσει τη σωματική σου κατάσταση και την διάθεσή σου και να σε βοηθήσει να κάνεις πιο πολλά πράγματα μέσα στη μέρα. Οι μελέτες δείχνουν πως υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να επωφεληθεί ο ασθενής με ινομυαλγία σε σχέση με τη σωματική δραστηριότητα: να συμμετάσχει σε προγράμματα μέσα στο νερό ή έξω από αυτό, να επικεντρωθεί σε αερόβιες ασκήσεις ή ενδυνάμωσης, ή να συνδυάσει δραστηριότητες (όπως η αερόβια άσκηση, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και ευελιξίας).

Ο καθένας είναι διαφορετικός οπότε θα χρειαστεί να προσαρμόσεις το πρόγραμμά σου με βάση τα συμπτώματά σου και το πώς αντιδράς σε συγκεκριμένες ασκήσεις. Ανακάλυψε τα είδη της άσκησης που ταιριάζουν με τον τρόπο ζωής σου.

Ξεκινώντας

Ξεκίνα σιγά-σιγά

Βρες μία δραστηριότητα που να σου αρέσει και θέσε μικρούς και ρεαλιστικούς στόχους. Ξεκίνα με μικρές συνεδρίες (των 5 ή 10 λεπτών). Κάνε πρόοδο σταδιακά. Το κάθε τι μετράει ανεξάρτητα από το πόσο μικρό είναι.



Μάθε το σώμα σου και τα συμπτώματα

Βρες ευκαιρίες να διατηρείσαι ενεργός μέσα στη μέρα, ειδικά τις ώρες που τα συμπτώματά σου είναι λιγότερα. Αν τα συμπτώματά σου αυξηθούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, μείωσε την έντασή της αλλά μην σταματάς.



Κράτησέ το απλό

Προσπάθησε να κάθεσαι λιγότερο και να κινείσαι περισσότερο! Μπορείς να βελτιώσεις την γενική σου υγεία αν μειώσεις τον χρόνο που κάθεσαι ή είσαι ξαπλωμένος. Περπάτα με τον σκύλο σου. Χόρευε στην κουζίνα σου. Ανέβα τις σκάλες. Ακόμα και οι μικρές αυξήσεις στη φυσική δραστηριότητα μετράνε.



Γίνετε δραστήριοι μαζί με φίλους

Μπορείς να γραφτείς σε μία ομάδα ινομυαλγίας ή να κάνεις άσκηση με έναν φίλο. Η μεγαλύτερη υποστήριξη μπορεί να σε βοηθήσει να παραμείνεις δραστήριος για μεγαλύτερο διάστημα. Και μη ξεχνάς να περνά καλά!



Για να παραμείνεις ασφαλής και χωρίς τραυματισμούς

- Ξεκίνα με μικρή προσπάθεια.
- Κάνε προθέρμανση και αποθεραπεία πριν και μετά την άσκηση. Ολοκλήρωσε τις ασκήσεις με βαθιές αναπνοές και τεχνικές χαλάρωσης.
- Όρισε ρεαλιστικούς βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους που ταιριάζουν στη ζωή σου!

Ινοµαλγία: Συµβουλές και Προφυλάξεις

Για τις πρώτες ηµέρες ή εβδοµάδες σε ένα πρόγραµµα δραστηριότητας τα συµπτώµατα (πόνος, κόπωση, δυσκαµψία) µπορεί να αυξηθούν µέχρι το σώµα να προσαρµοστεί. Κρατήστε δυνατά! Ξεκινήστε ήρεµα και αργά! Αυξήστε τον χρόνο δραστηριοποίησης και µετά αυξήστε τον ρυθµό. Έχετε τον νου σας στα συµπτώµατα που µπορεί να εµποδίσουν την άσκηση.

Ρυθµίστε το πρόγραµµά σας σε αυτό που σας ταιριάζει. Οι υψηλές ή οι χαμηλές θερμοκρασίες επηρεάζουν τα συµπτώµατά σας; Είναι καλύτερες οι βραχείες διάρκειας συνεδρίες ή οι πιο μακράς διαρκείας συνεδρίες; Είναι καλύτερα να ασκείστε στο έδαφος ή στο νερό; Υπάρχει κάποια ώρα της µέρας κατά την οποία τα συµπτώµατα είναι λιγότερο ενοχλητικά;

Δουλέψτε σε έναν ρυθµό που δεν σας αποφέρει πόνο ή την επιδείνωση των συµπτώµατων. Συνεχίστε έντονα όταν µπορείτε και κάντε πίσω όταν χρειάζεται. Αν τα συµπτώµατα αυξηθούν κατά τη διάρκεια της άσκησης ή µετά την άσκηση, την επόμενη φορά χαλαρώστε τον ρυθµό.

Κατά τη διάρκεια της επιδείνωσης των συµπτώµατων, µην σταµατάτε τελείως την άσκηση και την καθηµερινή σωματική δραστηριότητα. Προσπαθήστε να συνεχίσετε να κινείστε, χρησιµοποιώντας δραστηριότητες όπως η βόλτα. Στοχεύστε να κινείστε για την ίδια διάρκεια της ηµέρας αλλά σε µικρότερη ένταση. Ακόµα και το λίγο είναι καλύτερο από το τίποτα!

Αερόβια άσκηση



Κατά τη διάρκεια της αερόβιας δραστηριότητας η καρδιά και οι πνεύµονες δουλεύουν πιο έντονα και συντελεί στη βελτίωση της υγείας µακροπρόθεσµα. Χτίστε σταδιακά τη δραστηριότητα µέτριας έντασης φτάνοντας στα 150 λεπτά/εβδ (όπως ελαφριά ποδηλασία, περπάτηµα, ασκήσεις στο νερό).

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθµική συνεχόµενη άσκηση.



Πόσο συχνά;

2-3 ηµέρες/εβδοµάδα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε µε πολύ ελαφριά άσκηση. Σταδιακά προχωρήστε σε ελαφριά και σε άσκηση σε λίγη δυσκολία.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε µε 5-10 λεπτά. Σταδιακά αυξήστε σε 30-60 λεπτά την ηµέρα συνολικά..

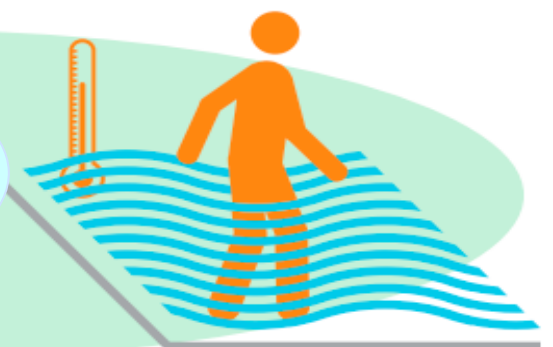


Θυμηθείτε: Ο χρόνος σας µπορεί να είναι αθροιστικός. Κινηθείτε 5 ή 10 λεπτά εδώ και εκεί. Ή στοχεύστε στα 20-30 λεπτά συνεχόµενα. Δραστηριοποιηθείτε όπως και όπου µπορείτε. Το να κάνετε οτιδήποτε είναι καλύτερο από να µην κάνετε τίποτα .

Αερόβια Άσκηση : Συµβουλές και Προφυλάξεις

- Να έχετε επίγνωση της κατάστασης του σώµατός σας και να µην υπερβάλετε αναφορικά µε την ένταση ή την διάρκεια της άσκησης
- Πίνετε πολλά υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και µετά την άσκηση

Επίσης, δοκιµάστε ήπια δραστηριότητα µέσα σε πισίνα µε δροσερό ή ζεστό νερό το οποίο να σας ευχάριστο (κάτω από 36°C). Επιλέξτε ασκήσεις µε σχετικά γρήγορες κινήσεις στα πόδια και στα χέρια, σε βάθος µέχρι το ύψος των ώµων.



Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να κάνουν τις καθημερινές δραστηριότητες (όπως το να σηκώνετε τσάντες με ψώνια ή εργασίες στον κήπο) ευκολότερες και πιο ασφαλείς. Μπορούν επίσης να βελτιώσουν κάποια από τα συμπτώματα ινομυαλγίας όπως ο πόνος, η κόπωση και η δυσκαμψία.

Ποιο είδος;

Χρησιμοποιείτε βαράκια χεριών και ποδιών, λάστιχα αντίστασης, μηχανήματα με βάρη, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, τάσεις-κάμψεις στον πάγκο της κουζίνας ή 'κάθισμα-σήκωμα' από καρέκλα).



Πόσο συχνά;

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



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με σχετικά ελαφριά άσκηση μέχρι λίγη δυσκολία. Σταδιακά αυξήστε σε μερική δυσκολία και δύσκολη άσκηση. Μυϊκή αντοχή: πολύ ελαφριά με μερικώς ελαφριά ένταση.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 5-10 λεπτά 4-5 επαναλήψεις. Σταδιακά αυξήστε σε 8-12 επαναλήψεις (για το κάθε μυϊκή ομάδα). Σταδιακά αυξήστε σε 2-4 σετ. Μυϊκή αντοχή: 15-20 επαναλήψεις.



Μυϊκή Ενδυνάμωση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Εναλλάσσετε τις ασκήσεις μεταξύ διαφορετικών τμημάτων του σώματος ώστε να δίνεται ικανοποιητικός χρόνος ξεκούρασης μεταξύ των ασκήσεων.
- Αποφύγετε την καταπόνηση ή το να κρατάτε την αναπνοή σας όταν σηκώνετε βάρη.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Ευλυγισία

Διατείνετε έναν μυ μέχρι τα όρια του αισθήματος της τάσης για 10-30 δευτερόλεπτα. Επιπλέον κινείστε τις αρθρώσεις σας σε τροχιές που δεν προκαλούν πόνο, για όσο περισσότερο μπορείτε.



Ανάμικτα προγράμματα ασκήσεων

Συνδυάστε ασκήσεις αερόβιες, δύναμης και ευελιξίας σε κάθε συνεδρία ή μέσα στη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτό μπορείτε να το κάνετε στο έδαφος ή σε πισίνα με ζεστό νερό για να βελτιώσετε τα συμπτώματα και να διατηρήσετε τη φόρμα σας.

Γιόγκα και τάιτσι

Αυτά τα είδη άσκησης μπορούν να βελτιώσουν τα συμπτώματα της νόσου. Επιπρόσθετα βοηθούν στην ισορροπία, την ευελιξία και τη δύναμη και είναι επίσης χαλαρωτικές.



Χορός

Κάποια είδη χορού, η χοροθεραπεία, ο αερόβιος χορός ή ζούμπαμπορούν να βοηθήσουν να εκφραστείτε όσον αφορά τον καλλιτεχνικό σας εαυτό καθώς ασκείστε. Επιλέξετε οτιδήποτε δουλεύει καλύτερα για εσάς.

Θυμηθείτε: αν το χρειάζεστε, μπορείτε να λάβετε βοήθεια από πιστοποιημένους επαγγελματίες. Μπορούν να σας διδάξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων, διαφορετικά και κατάλληλα για την περίπτωσή σας ασκησιολόγια, το πώς να αναπνέετε σωστά και θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το ενδιαφέρον σας για άσκηση. Η σωστή τεχνική είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ασθενείς με ινομυαλγία.