

# Σωματικά δραστήριοι στην Οστεοπόρωση

Exercise  
is Medicine®  
Greece

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: Φλώρα Ζαράνη PhD, MSc

Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί μας λένε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα είναι υπολογίσιμη - ακόμη και όταν διαρκεί για λίγα μόνο λεπτά!

Τα άτομα με οστεοπόρωση ή οστεοπενία (χαμηλή οστική μάζα) μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων μέσω των σωστών ειδών σωματικής δραστηριότητας. Η έρευνα για τον προσδιορισμό του καλύτερου προγράμματος άσκησης για υγιή οστά βρίσκεται σε εξέλιξη. Επί του παρόντος, οι ειδικοί συνιστούν δραστηριότητες με βάρη (σε όρθια στάση) και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης έτσι ώστε τα οστά σας να γίνουν ισχυρότερα και να σας βοηθήσουν στην αποφυγή των πτώσεων.

## Ξεκινώντας

### Κάνετε τα πράγματα απλά

Να κάθεστε λιγότερο και να κινείστε περισσότερο! Περπατήστε κοντά στο σπίτι σας. Βγάλτε βόλτα το σκύλο. Χορέψτε μαγειρεύοντας. Ανεβείτε τις σκάλες. Εκμεταλλευτείτε τις ευκαιρίες για να ενδυναμώσετε τα οστά σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.



### Αναζητήστε υποστήριξη από ειδικούς

Μιλήστε με τους επαγγελματίες υγείας πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης. Ποια είναι η 10ετής πιθανότητα κατάγματος βάσει του εργαλείου αξιολόγησης FRAX; Έχετε υποστεί κάταγμα; Υπάρχουν ασκήσεις που πρέπει να αποφύγετε;



### Διαμορφώστε ένα πρόγραμμα άσκησης

Συμπεριλάβετε ασκήσεις ενδυνάμωσης με ή χωρίς βάρη. Ένας φυσικοθεραπευτής ή πιστοποιημένος επαγγελματίας άσκησης με εμπειρία στη διαχείριση των παθήσεων των οστών μπορεί να σχεδιάσει για εσάς ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης.



### Διαχειριστείτε τους πιθανούς κινδύνους

Πληροφορηθείτε για παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν τα οστά σας, όπως η διατροφή (ασβέστιο, πρωτεΐνες, θερμίδες), το κάπνισμα, η καφεΐνη και η κατανάλωση αλκοόλ. Πάρτε τα φάρμακα που σας έχουν συνταγογραφηθεί.



Ξεκινήστε από το σημείο που βρίσκεστε. Χρησιμοποιήστε τα μέσα που έχετε. Κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους εφήβους στο περιβάλλον σας να αθλούνται, να χορεύουν και να κάνουν ψυχαγωγικές δραστηριότητες που τους αρέσουν. Τα οστά είναι πιο ευαίσθητα στη φόρτιση κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου της ζωής τους. Με την άσκηση θα χτίσουν ισχυρότερα οστά που θα τα βοηθήσουν να προστατευτούν από την οστεοπόρωση με την πάροδο της ηλικίας.

Η καλή στάση του σώματος είναι σημαντική όταν κάθεστε, όταν στέκεστε, περπατάτε, ή ασκείστε. Ένας γυμναστής ή επαγγελματίας άσκησης μπορεί να σας δείξει πώς να μειώσετε την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεών σας μέσω της μυϊκής ισορροπίας, της σωστής κίνησης και στάσης του σώματος.

Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν υπερβολική στροφή ή κάμψη, ειδικά αν έχετε χαμηλή οστική πυκνότητα στη σπονδυλική σας στήλη. Για παράδειγμα, να είστε προσεκτικοί με δραστηριότητες όπως η γιόγκα ή το πιλάτες ή να κάνετε διάλειμμα κατά τη διάρκεια στρεσογόνων στάσεων ή θέσεων.

Για να αναπτύξετε δύναμη σε ένα συγκεκριμένο οστό, πρέπει να κάνετε ασκήσεις που περιλαμβάνουν και ενεργοποιούν τη συγκεκριμένη περιοχή. Για παράδειγμα, το να σηκώνετε βάρη για να δυναμώσετε τα χέρια σας δεν θα αποτρέψει ένα κάταγμα στο ισχίο σας.

Βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο, βιταμίνη D και θερμίδες για την υποστήριξη του μεταβολισμού των οστών σας. Αν δεν είστε σίγουροι γι' αυτό, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή έναν πιστοποιημένο διαιτολόγο.

Ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας να σας ενημερώσει για τις μετρήσεις οστικής πυκνότητας ώστε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας. Εάν χρειασθεί, μπορείτε να προσαρμόσετε το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων σας και την φροντίδα της υγείας σας σύμφωνα με τα αποτελέσματα των μετρήσεων.

## Υποδείξεις και επισημάνσεις για την οστεοπόρωση

### Δραστηριότητες μεταφοράς σωματικού βάρους



Οι δραστηριότητες αυτές (περπάτημα, χορός, αεροβική γυμναστική, τένις, κλπ) βοηθούν τη φόρτιση των οστών σας έτσι ώστε να διατηρηθούν ισχυρά και να βελτιωθεί η ισορροπία σας. Η κολύμβηση και η ποδηλασία είναι εξαιρετικές δραστηριότητες για τη γενική φυσική σας κατάσταση, αλλά ΔΕΝ είναι δραστηριότητες μεταφοράς σωματικού βάρους. Αν σας αρέσουν αυτές οι δραστηριότητες, χρειάζεται να συμπεριλάβετε και άλλες επιλογές ώστε να ασκείστε πατώντας στα πόδια σας (όπως, πχ, περπάτημα, χορός, αεροβική γυμναστική, κλπ).

#### Ποιο είδος;

Επαναλαμβανόμενες ασκήσεις μεταφοράς σωματικού βάρους.



#### Πόσο συχνά;

4-5 ημέρες / εβδομάδα.



#### Πόσο έντονα;

Μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση ανάλογα με την ικανότητα και την υγεία των οστών/αρθρώσεων.



#### Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 5 επαναλήψεις φόρτισης/πρόσκρουσης. Σταδιακά αυξήστε σε 30-60 συνολικές προσκρούσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ή ξεκινήστε με 5-10 λεπτά φόρτισης με βάρος και αυξήστε σε 20-45 λεπτά/ημέρα.



**Θυμηθείτε:** Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για την εφαρμογή φόρτισης /πρόσκρουσης στα οστά. Ξεκινήστε προσεκτικά. Ορισμένα άτομα με επώδυνες παθήσεις, όπως η αρθρίτιδα, μπορεί να μην φτάσουν ποτέ σε επιβάρυνση υψηλής πρόσκρουσης. Αλλά και μόνο η επιβάρυνση με μεταφορά του βάρους του σώματος είναι σημαντική και προς τη σωστή κατεύθυνση.

## Προφυλάξεις και Συμβουλές για Δραστηριότητες με Μεταφορά Σωματικού Βάρους

- Επιλέξτε ποια ένταση πρόσκρουσης είναι καλύτερη για εσάς (χαμηλή, μέτρια ή υψηλή) με βάση τη συνολική/οστική σας υγεία, το επίπεδο της σωματικής (φυσικής) σας κατάστασης και των αρθρώσεών σας. Εάν έχετε αρθρίτιδα στα γόνατα ή τα ισχία σας, επικεντρωθείτε περισσότερο σε ασκήσεις ενδυνάμωσης.
- Ξεκινήστε με έντονο βηματισμό (βηματισμό παρέλασης). Στη συνέχεια, προχωρήστε σε ασκήσεις ακροστασίας με πτώσεις στις φτέρνες σας (πατήστε στα δάχτυλα των ποδιών σας και μετά κατεβάστε τις φτέρνες σας). Ξεκινήστε προσεκτικά για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς. Αν εγκριθεί από τον επαγγελματία υγείας σας, προχωρήστε σταδιακά σε άλματα ή πηδήματα. Πάρτε καθοδήγηση από ειδικούς.
- Εάν δεν έχετε καλή ισορροπία, κρατηθείτε από σταθερά στηρίγματα ή δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε μπαστούνια για περπάτημα.
- Δώστε χρόνο στο σώμα σας να ανακάμψει μεταξύ συνεδριών άσκησης. Οι σύντομες «εκρήξεις» έντονης δραστηριότητας, ακολουθούμενες από περιόδους ανάπαυσης, είναι πιο αποτελεσματικές από τις μεγάλης διάρκειας, αργές συνεδρίες.
- Μιλήστε αμέσως με τον ειδικό εάν κάποιες δραστηριότητες σας προκαλούν πόνο στα οστά.

## Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση των μυών σας μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση των οστών σας. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης, ιδιαίτερα στα πόδια και τον κορμό σας, παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη των πτώσεων. Θα βελτιώσετε επίσης την ικανότητά σας να κάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και τις δραστηριότητες αναψυχής χωρίς να τραυματίζεστε.

### Ποιο είδος;

Αλτήρες, λάστιχα, όργανα αντιστάσεων, ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, «push-ups» στον πάγκο της κουζίνας, ή καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα).



### Πόσο συχνά;

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



### Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με 12 επαναλήψεις σε χαμηλή-μέτρια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε υψηλής έντασης προσπάθεια για 8 επαναλήψεις.



### Για πόση διάρκεια;

8-10 επαναλήψεις για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα. Μετά από 2 εβδομάδες, αυξήστε σε 2 σετ.



**Θυμηθείτε:** Επικεντρωθείτε πρώτα στην εκμάθηση σωστής τεχνικής - στη συνέχεια αυξήστε την αντίσταση. Ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης ή φυσιοθεραπευτή. Μπορούν να σας διδάξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και πώς να αναπνέετε σωστά.

## Προφυλάξεις και Συμβουλές για ασκήσεις με αντιστάσεις

- Για να ωφελησετε περισσότερο τα οστά σας, ασκηθείτε με μεγαλύτερα φορτία. Όταν είναι δυνατόν, κάντε τις ασκήσεις όρθιοι αντί να κάθεστε.
- Να τροποποιείτε το πρόγραμμα άσκησης σας κάθε δύο μήνες. Τα οστά ανταποκρίνονται καλύτερα στην ποικιλία ασκήσεων.
- Να είστε προσεκτικοί με ασκήσεις που περιλαμβάνουν κάμψη και στροφή στους γοφούς και τον κορμό.

# Ισορροπία



Οι ασκήσεις ισορροπίας βελτιώνουν την ικανότητα να αντιστέκεστε σε δυνάμεις που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση. Μειώνουν επίσης τον κίνδυνο τραυματισμού σας εάν συμβεί μια πτώση. Η ενδυνάμωση των μυών ειδικά στα πόδια, το στομάχι και την πλάτη σας θα βελτιώσει επίσης την ισορροπία σας. Ασκηθείτε σε έναν κατάλληλο χώρο και χρησιμοποιήστε μια καρέκλα ή έναν τοίχο για στήριξη, αν χρειαστεί. Ένας πιστοποιημένος επαγγελματίας άσκησης μπορεί να σας καθοδηγήσει ώστε να εκτελέσετε τις ασκήσεις με ασφάλεια. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

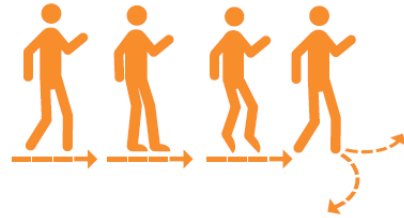
## Ισορροπία σε όρθια στάση

Όταν στέκεστε όρθιοι, μειώστε σταδιακά τη βάση στήριξής σας: 1) Σταθείτε με τα δύο πόδια ενωμένα και τα χέρια στο στήθος σας. 2) Σταθείτε με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω. 3) Σταθείτε διαδοχικά στις φτέρνες και στις μύτες των ποδιών σας από το ένα πόδι στο άλλο. 4) Σταθείτε στο ένα πόδι. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15-30 δευτερόλεπτα.



## Ισορροπία σε κίνηση

Κάντε κινήσεις που διαταράσσουν το κέντρο βάρους σας: 1) Περπατήστε πάνω σε μια γραμμή. 2) Περπατήστε με τη φτέρνα προς τα δάχτυλα των ποδιών. 3) Περπατήστε με διαδοχική εναλλαγή σε φτέρνες- δάχτυλα. 4) Κινηθείτε κάνοντας κύκλους ή ακολουθώντας διαφορετικά μοτίβα βάδισης.



# Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Αυτές οι σωματικές δραστηριότητες είναι σημαντικές για τη συνολική σας υγεία και μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεων ή καταγμάτων.

## Αερόβια άσκηση

Οι αερόβιες δραστηριότητες, όπως περπάτημα ή ποδηλασία, είναι σημαντικές για τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς σας και της αντοχής σας. Κάντε αυτές τις δραστηριότητες για 30-60 λεπτά (κατά προτίμηση με μεταφορά σωματικού βάρους) τουλάχιστον 3 ημέρες/εβδομάδα με μέτρια ένταση.



## Ευλυγισία

Κάνετε ασκήσεις διάταξης 5-7 ημέρες/εβδομάδα. Τεντωθείτε μέχρι το σημείο που αισθάνεστε ενόχληση. Κρατήστε για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 δευτερόλεπτα για ηλικιωμένους). Για παράδειγμα, τεντώστε το στήθος, τους μηρούς και τις γάμπες σας για να βελτιώσετε τη στάση του σώματός σας.



## Αλλαγή ταχύτητας

Αν τα οστά σας μπορούν να το αντέξουν, δραστηριότητες με αλλαγές ταχύτητας και κατεύθυνσης μπορεί να είναι ωφέλιμες, όπως αεροβικές ασκήσεις χορού, τένις, ρακέτες, χορός ή ποδόσφαιρο. Ρωτήστε τον ειδικό άσκησης για επιπλέον ενημέρωση.



## Στάση του σώματος

Μπορείτε να βελτιώσετε τη στάση του σώματος κάνοντας ασκήσεις ενδυνάμωσης της πλάτης και τεντώνοντας τους μύς του στήθους. Ο ειδικός της άσκησης μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε μυϊκή ισορροπία για καλύτερη στάση σώματος.

