

Οστεοαρθρίτιδα

Μετάφραση: **Βασιλική Σ. Γαροπούλου MSc, PhD, PD**

Το να είστε δραστήριοι θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε καλύτερα, να κινείστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα. Οι ειδικοί λένε τώρα ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει για την καλύτερη υγεία – ακόμη και λίγα λεπτά!

Εάν είστε ένας από τα εκατομμύρια των ανθρώπων που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ), η σωματική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος για να μειώσετε τον πόνο και τη δυσκαμψία που είναι χαρακτηριστικά της αρθρίτιδας. Αν αποφεύγετε τη σωματική δραστηριότητα, θα γίνετε πιο αδύναμοι και πιο δύσκαμπτοι, επιδεινώνοντας τον πόνο στις αρθρώσεις και την αναπηρία σας. Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον πόνο, βελτιώνει την ικανότητά σας να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων προβλημάτων υγείας.

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

Ξεκινώντας

Κρατήστε το Απλό

Καθίστε λιγότερο και κινηθείτε περισσότερο! Το να κάθεστε ακίνητοι για πολύ ώρα θα προκαλέσει δυσκαμψία στις αρθρώσεις σας. Περπατήστε μέχρι την έξοδο. Βγάλτε βόλτα το σκύλο. Κατεβείτε τις σκάλες. Βρείτε ευκαιρίες για κίνηση κατά της ημέρας σας.



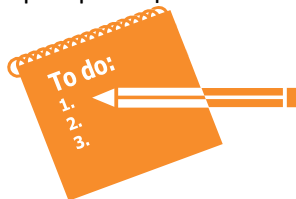
Μιλήστε με το γιατρό σας

Εάν έχετε άλλα προβλήματα υγείας ή είστε ανενεργός για μεγάλο χρονικό διάστημα, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγείας σας. Οι ειδικοί της άσκησης μπορούν να σας διδάξουν ασκήσεις για την ενδυνάμωση και τη στήριξη των αρθρώσεών σας και τη διαχείριση του πόνου.



Φτιάξτε ένα σχέδιο

Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να είστε δραστήριοι. Χρησιμοποιήστε τις προτιμήσεις σας για να καθοδηγήσετε τον ενεργό τρόπο ζωής σας. Τι θα σας βοηθήσει να κάνετε μια αλλαγή και να κινηθείτε? Προγραμματίστε τη δραστηριότητα ως υψηλή προτεραιότητα.



Να είστε δραστήριοι με φίλους

Βρείτε έναν φίλο και οργανώστε ένα πρόγραμμα βάρδισης ή ενημερωθείτε για προγράμματα στην κοινότητά σας. Ξεκινήστε αργά. Όσοι δραστηριοποιούνται με φίλους τείνουν να επιμένουν περισσότερο από όσους το κάνουν μόνοι τους.



Συμβουλές και προφυλάξεις για την οστεοαρθρίτιδα

Ξεκινήστε αργά. Προσπαθήστε να είστε δραστήριοι όταν τα επίπεδα πόνου και δυσκαμψίας είναι χαμηλότερα. Αυξήστε το χρόνο ή την ταχύτητα της δραστηριότητάς σας κατά όχι περισσότερο από 10% κάθε βδομάδα.

Όλοι κάνουμε λάθη μερικές φορές και ο πόνος αυξάνεται. Εάν έχετε μια έξαρση, πρήξιμο ή αυξημένο πόνο και δυσκαμψία, μη σταματήσετε κάθε δραστηριότητα. Συνεχίστε να κάνετε ήπιες κινήσεις των αρθρώσεων όσο αναρρώνετε. Στη συνέχεια ξεκινήστε ελαφρώς κάτω από το επίπεδο που προκάλεσε την έξαρση.

Μειώστε την καταπόνηση των αρθρώσεών σας χάνοντας βάρος. Ακόμη και μια απώλεια βάρους κατά 5% θα ενισχύσει τα θετικά αποτελέσματα της σωματικής δραστηριότητας. Κάθε κιλό που χάνεται έχει ως αποτέλεσμα 4 κιλά λιγότερο βάρος και πίεση στα γόνατα σε κάθε βήμα. Αυτό είναι ωραίο συναίσθημα!

Καθορίστε τι χρειάζεστε για να ξεκινήσετε, όπως εξοπλισμό, συμβουλές από ειδικούς ή ένα καλό μέρος για να είστε δραστήριοι. Εάν πρόκειται να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα περπατήματος, προμηθευτείτε παπούτσια που έχουν καλή στήριξη και απορροφούν τους κραδασμούς. Ίσως και μπαστούνια για πεζοπορία?

Μπορεί να έχετε κάποια ενόχληση με την άσκηση, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι βλάπτετε τις αρθρώσεις σας. Εάν ο πόνος είναι περισσότερος από πριν για 2 ώρες μετά από τη δραστηριότητα, κάντε την επόμενη φορά πιο εύκολη ή πιο σύντομη άσκηση. Εάν συγκεκριμένες ασκήσεις προκαλούν πόνο, βρείτε εναλλακτικές που ταιριάζουν καλύτερα.



Αερόβια άσκηση

Η αερόβια δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό σας και βελτιώνει την ενέργειά σας. Προχωρήστε σε τουλάχιστον 150 λεπτά/ εβδομάδα δραστηριότητας μέτριας έντασης, 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας ή σε συνδυασμό και των δύο. Δοκιμάστε επιλογές χαμηλής επιβάρυνσης, όπως περπάτημα, ποδηλασία, ελλειπτική προπόνηση, κωπηλασία ή άσκηση σε πισίνα.

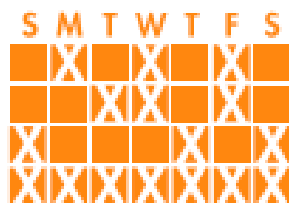
Τι να κάνετε;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα με χαμηλή καταπόνηση των αρθρώσεων.



Πόσο συχνά;

3 έως 5 ημέρες/εβδομάδα



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε αρκετά ελαφριά, αυξάνοντας κλιμακωτά προς εντονότερα.



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα λεπτά. Σταδιακά αυξήστε τα σε 30 ή και περισσότερα λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Θυμηθείτε: Ορίστε στόχους με βάση το χρόνο και όχι την απόσταση. Βάλτε 5 ή 10 λεπτά εδώ και εκεί. Ή πηγαίνετε για 20 έως 30 λεπτά. Να είστε δραστήριοι όπως και όπου μπορείτε. Όλα μετράνε αθροιστικά. Για να χάσετε βάρος, μειώστε τις θερμίδες σας τρώγοντας πιο υγιεινές τροφές και υιοθετώντας περισσότερη σωματική δραστηριότητα.

Συμβουλές και Προφυλάξεις για Αερόβια Άσκηση

- Μερικές σύντομες συνεδρίες μπορεί να είναι ευκολότερες για τις αρθρώσεις σας από μια μεγάλη συνεδρία. Μειώστε στην καταπόνηση των αρθρώσεων κάνοντας διαφορετικά είδη αερόβιας δραστηριότητας στην ίδια συνεδρία ή κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Είναι πιο διασκεδαστικό!
- Προθέρμανση και χαλάρωση με εύκολο ρυθμό για 5 έως 10 λεπτά για να διευκολύνετε τις αρθρώσεις σας.
- Εάν τα γόνατά σας “υποχωρούν”, δοκιμάστε δραστηριότητες που καταπονούν λιγότερο, όπως η ποδηλασία. Ζητήστε από το γιατρό σας βοήθεια για το σκοπό αυτό.
- Να είστε δραστήριοι στο ζεστό νερό για να αποσυμφορήσετε τις αρθρώσεις σας καθώς κινήστε. Το περπάτημα με μέτριο ή γρήγορο ρυθμό σε ρηχά νερά ενισχύει την αντοχή, το συντονισμό, την ισορροπία και τη δύναμη του κάτω μέρους του σώματος. Ελέγξτε τη στάση του σώματός σας (σταθείτε όρθιοι) και σπρώξτε και τραβήξτε με τα χέρια σας.



Μυϊκή ενδυνάμωση

Η προπόνηση δύναμης αποτελεί σημαντικό μέρος ενός προγράμματος δραστηριοτήτων για τα άτομα με αρθρίτιδα. Η προπόνηση δύναμης βοηθά στην αναστροφή μιας της μυϊκής απώλειας που συμβαίνει με την αρθρίτιδα, μπορεί να μειώσει τον πόνο και βελτιώνει την ικανότητά σας να κάνετε ψυχαγωγικές και καθημερινές δραστηριότητες. Η αύξηση της δύναμης των μυών πάνω και κάτω από την πάσχουσα άρθρωση μπορεί να βοηθήσει.

Ποιο είδος;

Βάρη χειρός, ζώνες αντίστασης, μηχανήματα ή το ίδιο το σώμα σας (πχ όρθιες κάμψεις σε τοίχο).



Πόσο συχνά;

2 έως 3 ημέρες / εβδομάδα
Μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με ελαφριά προσπάθεια κάτω από το επίπεδο παρατεταμένου πόνου. Συνεχίστε με μέτρια προς σκληρή προσπάθεια.



Για πόσο;

10 με 15 επαναλήψεις για αρχή (για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα). Αυξήστε σε 8-12 επαναλήψεις πιο απαιτητικής προσπάθειας. Επαναλάβετε 1-3 φορές



Θυμηθείτε: Αν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από φυσικοθεραπευτή ή πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης. Μπορούν να σας διδάξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και πώς να αναπνέετε σωστά.

Συμβουλές και Προφυλάξεις για Μυϊκή ενδυνάμωση

- Αν πονάτε κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, μειώστε την αντίσταση, χρησιμοποιήστε διαφορετική θέση ή λαβή, κάντε λιγότερες επαναλήψεις ή δοκιμάστε άλλη άσκηση.
- Ορισμένα μέρη μιας άσκησης μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο άνετα καθώς κινείστε. Για αρχή, εστιάστε την κίνησή σας στα σημεία που είναι πιο άνετα. Προσθέστε σταδιακά μεγαλύτερο εύρος καθώς ο πόνος σας μειώνεται και γίνεστε πιο δυνατοί.
- Χωρίζετε την αερόβια δραστηριότητά σας σε δύο μικρότερες συνεδρίες πριν και μετά την προπόνηση δύναμής σας, αυτό θα μειώσει τις πιθανότητες εξάρσεων πόνου της αρθρίτιδας..



Ευλυγισία

Η αρθρίτιδα μπορεί να περιορίσει σημαντικά την ευλυγισία σας, οπότε οι ασκήσεις για να διατηρήσετε τις αρθρώσεις σας σε σωστή κίνηση είναι σημαντικές. Υπάρχουν δύο είδη ασκήσεων ευλυγισίας: οι στατικές διατάσεις και η κίνηση μιας άρθρωσης σε όλο το εύρος κίνησής της (ΕΚ) όσο περισσότερο μπορείτε- όπως οι περιστροφές στους καρπούς και ολισθήσεις φτερνών όταν είστε ξαπλωμένοι. Η κίνηση των αρθρώσεών σας τους παρέχει σημαντική θρέψη- η κίνηση είναι η λίπανση μιας άρθρωσης!

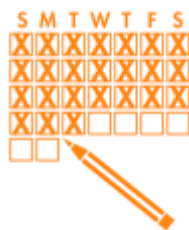
Ποιο είδος;

Ασκήσεις εύρους κίνησης (ΕΚ) και διατάσεις.



Πόσο συχνά;

Καθημερινά και σε μέρες ξεκούρασης.



Πόσο έντονα;

Μετακινήστε τις αρθρώσεις σας όσο περισσότερο μπορείτε. Διατείνετε μέχρι το σημείο να νιώθετε τράβηγμα, αλλά όχι πόνο.



Για πόσο;

10 επαναλήψεις ασκήσεων ΕΚ για τις προσβεβλημένες αρθρώσεις σας. Κάντε στατικές διατάσεις για 10-30 sec (30-60 sec για ηλικιωμένους).



Άλλες ιδέες για σωματική δραστηριότητα και υγεία

Yoga, Ταί Chi και Pilates

Όλα βοηθούν στη βελτίωση της δύναμης, της ευλυγισίας και της ισορροπίας. Σας βοηθούν επίσης να χαλαρώσετε και να μειώσετε τον πόνο.



Ισορροπία

Εξασκηθείτε σε απλές ασκήσεις ισορροπίας. Σταθείτε με τα πόδια σας ενωμένα ή με τις φτέρνες. Σταθείτε σε πιο μαλακή επιφάνεια. Κρατήστε τη θέση για 15- 30 sec. Περιπατήστε σε μια γραμμή με τα δάχτυλα των ποδιών σας. Χρησιμοποιήστε μια σταθερή επιφάνεια ή τοίχο για στήριξη.



Κάντε βήματα

Χρησιμοποιήστε ένα έξυπνο τηλέφωνο ή gadget για να μετράτε την πρόοδό σας και παραμένετε ενεργοί. Σταδιακά ανεβείτε στα 7,000-9,000 βήματα/μέρα.



Διασκεδάστε

Βρείτε τρόπους να είστε δραστήριοι που είναι απλά διασκεδαστικοί. Χορός. Φροντίστε τον κήπο σας. Παίξτε σε εξωτερικούς χώρους με τα εγγόνια σας. Βρείτε αυτό που σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το συχνά.

