

Παραμείνετε **Σωματικά**

Δραστήριοι στην

Οσφυαλγία

Exercise
is Medicine®
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: **Νικόλαος Μάστορας, Φυσικοθεραπευτής**

Το να είστε δραστήριοι θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε καλύτερα, να κινηθείτε καλύτερα και να κοιμηθείτε καλύτερα. Οι ειδικοί λένε ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει - ακόμη και λίγα λεπτά!

Οι περισσότεροι ενήλικες θα εμφανίσουν οσφυαλγία κάποια στιγμή στη ζωή τους. Υπάρχουν πολλές αιτίες του πόνου στη μέση αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις, η αιτία του πόνου δεν είναι σαφής - και δεν είναι επικίνδυνη. Οι άνθρωποι που είναι πιο δραστήριοι έχουν λιγότερο πόνο στην πλάτη με την πάροδο του χρόνου. Ανεξάρτητα από το επίπεδο πόνου σας, το να είστε δραστήριοι ενισχύει τη διάθεσή σας και απλά κάνει τη ζωή σας καλύτερη. Οι ειδικοί συστήνουν ότι τα άτομα με χρόνια οσφυαλγία να προσπαθούν να έχουν την ίδια δραστηριότητα όπως και οι υπόλοιποι.

Ξεκινώντας

Κάντε κάτι απλό

Καθίστε λιγότερο και μετακινηθείτε περισσότερο! Βγάλτε το σκύλο σας βόλτα. Ανεβείτε τις σκάλες. Βρείτε ευκαιρίες για να μετακινηθείτε όλη την ημέρα σας. Όλα αθροίζονται.



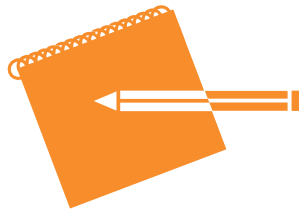
Μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας

Επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένες εξετάσεις, θεραπείες ή ασκήσεις που χρειάζεστε πριν υιοθετήσετε αυτές τις γενικές οδηγίες δραστηριότητας.



Δημιουργήστε ένα σχέδιο

Ξεκινήστε με δραστηριότητες χαμηλής έντασης που απολαμβάνετε και θα κάνετε τακτικά. Ζητήστε συνάντηση με έναν πιστοποιημένο στην άσκηση επαγγελματία ή άλλο μέλος της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης που μπορεί να εξατομικεύσει το πρόγραμμα σε σας.



Κίνητρο

Τι θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε ένα σχέδιο δραστηριότητας; Θα βοηθούσε να πηγαίνατε με έναν φίλο; Θα σας βοηθούσε καλύτερα σε ένα εποπτευόμενο πρόγραμμα ή γυμναστήριο; Ποια είναι η καλύτερη ώρα για άσκηση για σας;



Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς:

- ° Ξεκινήστε με ελαφριά έως μέτρια προσπάθεια.
- ° Αυξήστε σταδιακά το ρυθμό σας και το χρόνο που αφιερώνετε για να είστε δραστήριοι. Ξεκινήστε χαμηλά και πηγαίνατε αργά!
- ° Κάντε προθέρμανση και χαλαρώστε πριν και μετά την άσκηση.

Συμβουλές και προφυλάξεις για τον πόνο στη μέση

Όταν έχετε για πρώτη φορά πόνο στη μέση, ο ειδικός μπορεί να προτείνει μερικές ημέρες μειωμένης δραστηριότητας, αλλά συνήθως ΟΧΙ ανάπαυση στο κρεβάτι. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να κινείστε - αλλά χωρίς να επιδεινώσετε τα συμπτώματά σας

Άλλες επιλογές για βοήθεια περιλαμβάνουν την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο κάνετε ορισμένες δραστηριότητες. Μην παραμείνετε στην ίδια θέση για μεγάλο διάστημα και ξεκινήστε νωρίς άσκηση και δραστηριότητα

Ο επαγγελματίας υγείας πιθανότατα σας συστήσει διαφορετικές θεραπείες ανάλογα με το αν μόλις ξεκίνησε ο πόνος, ή συνεχίζεται για περισσότερο από 3 μήνες. Και για τους δύο τύπους, η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική

Εάν πάσχετε από κατάθλιψη, άγχος, στρες ή αϋπνία, ζητήστε βοήθεια για αυτές τις συνθήκες.

Τα άτομα με πόνο στη μέση τα καταφέρνουν καλύτερα με εξατομικευμένα προγράμματα που περιλαμβάνουν αερόβια δραστηριότητα, προπόνηση δύναμης και διατάσεις. Εάν η δραστηριότητα δεν σας βοηθά και σας προκαλεί πόνο επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας



Αερόβια άσκηση

Η αερόβια δραστηριότητα αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή σας. Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα για τουλάχιστον 150 λεπτά /εβδομάδα μέτριας έντασης δραστηριότητα (όπως γρήγορο περπάτημα, ελαφριά ποδηλασία ή άσκηση στο νερό). Η αερόβια δραστηριότητα βελτιώνει την αντοχή σας και διευκολύνει την ανάρρωση.

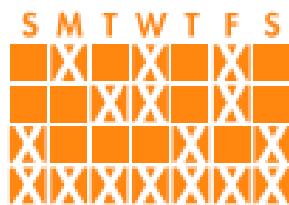
Τι;

Οποιαδήποτε ρυθμική, συνεχόμενη δραστηριότητα.



Πόσο συχνά;

3 έως 7 ημέρες / εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Σχετικά ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα.



Για πόσο;

Ξεκινήστε με μερικά λεπτά. Βαθμιαία αυξήστε 30-60 λεπτά κατά τη διάρκεια της ημέρας



Θυμηθείτε: Προσθέστε 5 ή 10 λεπτά άσκησης όποτε έχετε χρόνο. Ή ακόμη για 20-30 λεπτά. Να είστε δραστήριοι όπως και όποτε μπορείτε. Για να χάσετε βάρος, κάντε διπλάσια άσκηση. Να αποφύγετε άσκηση υψηλής έντασης ειδικά αν χειροτερεύει τον πόνο σας.



Μυϊκή ενδυνάμωση

Η προπόνηση ενδυνάμωσης σας βοηθά να λειτουργείτε καλύτερα και βελτιώνει τη γενική υγεία σας. Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να διευκολύνει τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το κουβάλημα καλαθιών ρούχων ή την εργασία στην αυλή.

Ποιο είδος;

Βάρη χεριών, ζώνες αντίστασης, μηχανές βάρους ή το σώμα σας (για παράδειγμα, Push-ups στον πάγκο της κουζίνας, και κάθισμα 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.



Θυμηθείτε: Εάν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης. Μπορούν να σας διδάξουν τον σωστό τρόπο να κάνετε ασκήσεις, ποιες ασκήσεις είναι καλύτερες για εσάς και πώς να αναπνέετε σωστά.

Συμβουλές και Προφυλάξεις για Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης

- Οι ισχυροί μύες του κορμού, της κοιλιάς, της πλάτης και των ισχίων / ποδιών είναι το κλειδί για τη διατήρηση καλύτερης στάσης σώματος και μοτίβων κίνησης ώστε να σας βοηθήσουν να είστε πιο δραστήριοι και να μειώσετε τον πόνο στη μέση.
- Αυξήστε σταδιακά το βάρος και την συχνότητα της άσκησης με τα βάρη.
- Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας κατά την άσκηση.

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια δραστηριότητα, η προπόνηση ενδυνάμωσης και οι διατάσεις βρίσκονται στο επίκεντρο ενός προγράμματος για όσους έχουν οσφυαλγία. Μπορείτε να απολαύσετε και να επωφεληθείτε από τις παρακάτω επιλογές.

Ευλυγισία

Οι διατάσεις (αφού πρώτα κάνετε προθέρμανση) βοηθούν. Τεντώστε τους μυς σας 2-7 ημέρες/ εβδομάδα εκεί όπου αισθάνεστε σφίξιμο. Κρατήστε για 10-30 δευτερόλεπτα (30 - 60 δευτερόλεπτα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας). Οι περιοχές που ενδιαφέρουν περιλαμβάνουν την πλάτη, τους γοφούς, το πίσω μέρος των μηρών και τις γάμπες σας.



Επίγνωση στάσης του σώματος

Όταν κάθεστε, στέκεστε ή περπατάτε, κρατήστε μια άνετη όρθια στάση.



Γιόγκα, Πιλάτες και Τάι Τσι

Όλα βοηθούν στην ισορροπία, τη δύναμη και τη χαλάρωση και μπορούν να βελτιώσουν τον πόνο στην πλάτη. Βεβαιωθείτε ότι ο εκπαιδευτής σας έχει εμπειρία στην προσαρμογή προγραμμάτων άσκησης για άτομα με πόνο στην πλάτη.



Απλά κάντε περισσότερα βήματα!

Χρησιμοποιήστε ένα τηλέφωνο νέας τεχνολογίας ή έναν καταγραφέα δραστηριότητας για να μετρήσετε την πρόοδό σας και να συνεχίσετε να έχετε κίνητρο. Μετρήστε τα βήματα σας καθημερινά για την πρώτη εβδομάδα, σταδιακά μπορείτε να φτάσετε μέχρι 7,000 - 9,000 βημ/ημερα.

