

Να είσαι **ΕΝΕΡΓΟΣ** όταν έχεις

# Ρευματοειδή Αρθρίτιδα

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 αδρανείς άνθρωποι που αρχίζουν να κινούνται έχουν το μεγαλύτερο κέρδος. Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μετράει για την καλύτερη υγεία – ακόμη και λίγα λεπτά!

Εάν πάσχετε από ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ), μια αυτοάνοση ασθένεια που προκαλεί φλεγμονή των αρθρώσεων, η σωματική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος για να βελτιώσετε τα συμπτώματα της ΡΑ. Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας μειώνει την κούραση, τον πόνο στις αρθρώσεις, τη δυσκαμψία και τη φλεγμονή. Αν αποφεύγετε τη σωματική δραστηριότητα, απλώς θα γίνετε πιο αδύναμοι και πιο δύσκαμπτοι, επιδεινώνοντας την κατάστασή σας. Η τακτική άσκηση δεν είναι επιβλαβής για τις αρθρώσεις και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων προβλημάτων υγείας, όπως οι καρδιοπάθειες, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης τύπου 2.

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

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

### Μιλήστε με τον ρευματολόγο σας

Εάν η ΡΑ σας είναι ενεργή ή πρόσφατα διαγνωσμένη μιλήστε με τον γιατρό σας για αλλαγή φαρμάκων για μείωση της φλεγμονής. Ενημερωθείτε από τον πάροχο υγείας σας αν έχετε άλλα προβλήματα ή είστε ανενεργός μεγάλο χρονικό διάστημα.



### Φτιάξτε ένα σχέδιο

Δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να είστε δραστήριοι με ΡΑ. Τι θα σας βοηθήσει να κάνετε μια αλλαγή και να κινηθείτε? Οι ειδικοί μπορούν να σας διδάξουν ασκήσεις και τεχνικές για την ενδυνάμωση και την υποστήριξη των αρθρώσεων σας, ώστε να μειωθεί ο πόνος.



### 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 τη διάρκεια της ημέρας σας.



### Να είστε δραστήριοι με φίλους

Βρείτε έναν φίλο και οργανώστε ένα πρόγραμμα βάρδιας 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 τη ρευματοειδή αρθρίτιδα

Εξάρσεις πόνου στις αρθρώσεις, δυσκαμψία και πρήξιμο είναι συχνές στην ΡΑ. Αν έχετε έξαρση, μην σταματήσετε κάθε δραστηριότητα. Κάνετε ήπιες κινήσεις των αρθρώσεων και ελαφριά άσκηση

Συζητήστε με τον ρευματολόγο σας για φάρμακα που μειώνουν τη φλεγμονή. Όταν η ΡΑ ελέγχεται καλύτερα ξεκινήστε τη δραστηριότητα σε επίπεδο ελαφρώς χαμηλότερο από εκείνο που είχατε προ εξάρσεως.

Προσπαθήστε να είστε δραστήριοι όταν τα επίπεδα πόνου και η δυσκαμψία είναι χαμηλότερα, όπως αργά το απόγευμα. Αποφύγετε την πρωινή δυσκαμψία. Αυξήστε το χρόνο δραστηριότητάς σας κατά 10% κάθε βδομάδα.

Η ΡΑ συνήθως προσβάλλει τις μικρές αρθρώσεις των καρπών, των χεριών, των ποδιών και των αστραγάλων. Κάντε τις προσαρμογές που προτείνονται παρακάτω για να βοηθήσετε τη δραστηριότητα να λειτουργήσει καλύτερα.

Μπορεί να έχετε κάποια ενόχληση με την άσκηση, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι βλάπτετε τις αρθρώσεις σας. Εάν ο πόνος και η κόπωση είναι χειρότερα μετά τη δραστηριότητα, κάντε την επόμενη φορά πιο εύκολη ή πιο σύντομη άσκηση. Βρείτε το πρόγραμμα που σας ταιριάζει!



## Αερόβια άσκηση

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

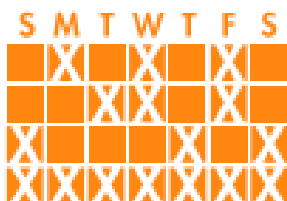
### Τι να κάνετε;

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. Η υγιεινή διατροφή και ο ποιοτικός ύπνος τουλάχιστον 7 με 8 ώρες τη νύχτα είναι απαραίτητα για την αποκατάσταση των μυών και των αρθρώσεων.

## 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.
- Προθέρμανση και χαλάρωση με εύκολο ρυθμό για 5 έως 10 λεπτά για να διευκολύνετε τις αρθρώσεις σας σε πιο έντονη άσκηση.
- Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας ανάλογα με το πόσο ενεργή είναι η ΡΑ σας. Εάν η ΡΑ σας είναι καλά ελεγχόμενη, δοκιμάστε δραστηριότητες με πρόσθετο βάρος, όπως περπάτημα ή αεροβική. Για περπάτημα, φορέστε παπούτσια με καλή στήριξη και απορροφούν τους κραδασμούς. Ξεκινήστε αργά!
- Αν έχετε μέτριο πόνο και πρήξιμο στις αρθρώσεις, δοκιμάστε δραστηριότητες που μειώνουν το φορτίο στα πόδια και στα πέλματα, όπως το ποδήλατο, το ελλειπτικό ή κωπηλατικό μηχάνημα ή πισίνα με ζεστό νερό.

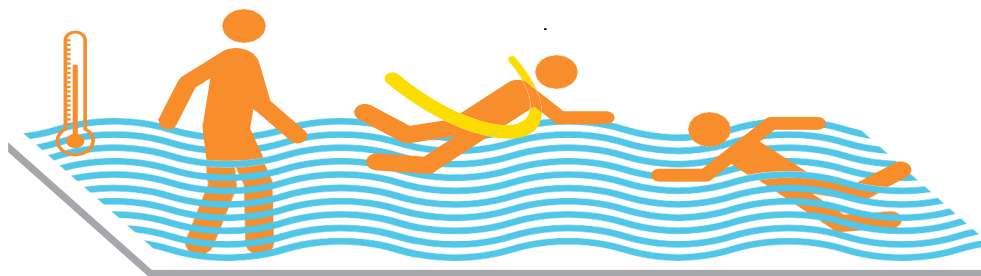
## Άσκηση στο νερό – Υπέροχη αίσθηση και καλό για εσάς!

Εάν έχετε έντονο πόνο στις αρθρώσεις και πρήξιμο, δοκιμάστε δραστηριότητες σε πισίνα (περπάτημα, αερόμπικ ή κολύμπι). Βρείτε μια πισίνα με θερμοκρασία νερού μεταξύ 32ο- 35,5ο C

Περπατήστε με καλή στάση(όρθιοι) σε ρηχά ζεστά νερά για να αναπτύξετε αντοχή, συντονισμό, ισορροπία και δύναμη του κάτω μέρους του σώματος. Κάθε ποσότητα σωματικής δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει!

Καθώς αυξάνεται το βάθος του νερού, τα φορτία των αρθρώσεων μειώνονται. Για σοβαρή αρθρίτιδα εξετάστε το ενδεχόμενο ήπιας κίνησης σε βαθιά νερά, κάνοντας φορώντας μια ζώνη επίπλευσης για να ελαφρύνετε το φορτίο στις αρθρώσεις.

Η άσκηση στο νερό είναι ένας πολύ καλός τρόπος να χρησιμοποιήσετε τη φυσική αντίσταση του νερού για να δυναμώσετε τους μυς σας. Σπρώξτε και τραβήξτε με τα χέρια σας. Κάντε καθίσματα και κλωτσιές. Κινηθείτε με τη σωστή ταχύτητα για να νιώσετε μια πρόκληση.



## Μυϊκή ενδυνάμωση

Η προπόνηση δύναμης αποτελεί σημαντικό μέρος ενός προγράμματος δραστηριοτήτων για τα άτομα με ΡΑ. Η προπόνηση δύναμης βοηθά στην αναστροφή μιας σοβαρής μορφής μυϊκής απώλειας, που ονομάζεται σαρκοπενία, η οποία εμφανίζεται με τη ΡΑ. Η αύξηση της δύναμης μπορεί να μειώσει τον πόνο στις αρθρώσεις και να βελτιώσει την ικανότητά σας να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες.

### Ποιο είδος;

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



### Πόσο συχνά;

2 έως 3 ημέρες / εβδομάδα  
Μια ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



### Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με χαμηλή/ήπια ένταση. Αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας ή υψηλής έντασης προσπάθεια. Δεν πρέπει να υπάρχει πόνος.



### Για πόσο;

10 με 15 επαναλήψεις για αρχή(για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα) Εκτελέστε 2-3 φορές. Μόλις μπορέσετε να κάνετε 15 επαναλήψεις, αυξήστε το βάρος 5-10%.



**Θυμηθείτε:** Αν το χρειάζεστε, ζητήστε βοήθεια από τον πιστοποιημένο επαγγελματία άσκησης. Μπορεί να σας θποδείξουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και πώς να αναπνέετε σωστά.

## Συμβουλές και προφυλάξεις για τη μυϊκή ενδυνάμωση

Αν πονάτε κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, μειώστε την αντίσταση, χρησιμοποιήστε διαφορετική θέση ή λαβή, κάντε λιγότερες επαναλήψεις ή δοκιμάστε μια άλλη άσκηση. Οι μάντες ή τα μηχανήματα μπορεί να προκαλούν λιγότερη καταπόνηση.

Ορισμένα μέρη μιας άσκησης μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο άνετα καθώς κινείστε. Για αρχή, κινηθείτε στις περιοχές που είναι πιο άνετες. Προσθέστε σταδιακά μεγαλύτερο εύρος καθώς ο πόνος μειώνεται και δυναμώνετε.

Τα στηρίγματα χεριών και καρπών μπορούν να σας βοηθήσουν κατά τη διάρκεια ασκήσεων ενδυνάμωσης του κορμού. Ένας ειδικός μπορεί να σας καθοδηγήσει σε ένα στοχευμένο πρόγραμμα για όσους πάσχουν από αρθρίτιδα χεριών και καρπών.



## Ευλυγισία

Η ΡΑ 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 διατάξεις και η κίνηση μιας άρθρωσης σε όλο το εύρος κίνησής της (ΕΚ) όσο περισσότερο μπορείτε- όπως οι περιστροφές στους καρπούς και αστραγάλους. Η κίνηση των αρθρώσεών σας τους παρέχει σημαντική θρέψη- η κίνηση είναι η λίπανση μιας άρθρωσης!

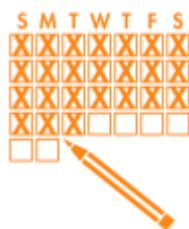
### Ποιο είδος;

Ασκήσεις εύρους κίνησης (ΕΚ) και διατάξεις.



### 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 διατάξεις για 10-30 sec (30-60 sec για ηλικιωμένους).



**Θυμηθείτε:** Όταν η ΡΑ σας είναι μέτρια έως έντονα ενεργή, επικεντρωθείτε σε ελαφρές διατάξεις και ασκήσεις εύρους κίνησης (ΕΚ).



## Άλλες ιδέες για σωματική δραστηριότητα και υγεία

### Yoga, Tai 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. Περπατήστε σε μια γραμμή με τα δάχτυλα των ποδιών σας. Χρησιμοποιήστε μια σταθερή επιφάνεια ή τοίχο για στήριξη.



### Κάντε βήματα

Χρησιμοποιήστε ένα έξυπνο τηλέφωνο ή ρολόι για να μετράτε την πρόοδό σας και παραμένετε ενεργοί. Φτάστε σε 2,000 παραπάνω βήματα από ό,τι κάνετε εχθές. Στη συνέχεια στοχεύστε σε τουλάχιστον 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.

