



Μείνετε δραστήριοι κατά την διάρκεια του αυτοπεριορισμού λόγω κορωνοϊού

Καθώς νέα κρούσματα κορωνοϊού-COVID-19 συνεχίζουν να εμφανίζονται παγκοσμίως, γεγονός που αφορά και τη χώρα μας, πολλά ηλικιωμένα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες ή όχι καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι με αυτοπεριορισμό.

Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένες χρονικές περιόδους μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική πρόκληση για να παραμείνουν δραστήριοι. Η καθιστική συμπεριφορά και τα χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Ο αυτοπεριορισμός μπορεί επίσης να προκαλέσει πρόσθετο άγχος και να επιδεινώσει την ψυχική υγεία των πολιτών.

Οι τεχνικές φυσικής δραστηριότητας και χαλάρωσης μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ήρεμοι και να συνεχίσετε να προστατεύετε την υγεία σας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Η δομημένη και συστηματική άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σπάσει αυτός ο κύκλος, γιατί εκτός από την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, βοηθά στην χαλάρωση των μυών και στην ανακούφιση από την σωματική ένταση. Δεδομένου ότι το σώμα και το μυαλό είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, όταν το σώμα μας αισθάνεται καλύτερα, το ίδιο θα συμβαίνει και με το μυαλό μας.

Ο Π.Ο.Υ. συστήνει 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά σωματικής άσκησης έντονης έντασης ανά εβδομάδα ή συνδυασμός και των δύο. Αυτές οι συστάσεις μπορούν ακόμη να επιτευχθούν ακόμη και στο σπίτι, χωρίς ειδικό εξοπλισμό και περιορισμένο χώρο.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές και ασκήσεις για το πώς μπορείτε να παραμείνετε ενεργοί και να μειώσετε την καθιστική συμπεριφορά ενώ βρίσκεστε στο σπίτι με αυτοπεριορισμό:

Κάνετε σύντομα ενεργά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι σύντομες περιόδους φυσικής δραστηριότητας προστίθενται στις εβδομαδιαίες συστάσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες ασκήσεις παρακάτω για να είστε ενεργός κάθε μέρα.

Περπατήστε. Ακόμα και σε μικρούς χώρους, περπατώντας ή κάνοντας βήματα επί τόπου, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε δραστήριοι. Εάν

Επιστημονικό Τμήμα Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας – ΠΣΦ/ΝΠΔΔ

Λ. Αλεξάνδρας 34, 1ος Όρ., 11473, Αθήνα Τηλ. 210-8213905 / 210-8213334
Fax: 210-8213760 web: <http://psf.org.gr/geriatric> email: geriatric@psf.org.gr



έχετε μια τηλεφωνική κλήση, σηκωθείτε όρθιοι ή περπατήστε στο σπίτι σας ενώ μιλάτε, αντί να κάθεστε. Αν αποφασίσετε να πάτε έξω για να περπατήσετε ή να ασκηθείτε, φροντίστε να διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρο από άλλους ανθρώπους.

Σταθείτε όρθιος. Μειώστε τις ώρες που κάθεστε και δραστηριοποιηθείτε όποτε είναι δυνατόν. Στην ιδανική περίπτωση, στοχεύετε να διακόπτετε την καθιστή θέση κάθε 30 λεπτά.

Ακόμη και μια μικρή σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από το τίποτα.

Ας το εφαρμόσουμε και το μυαλό και το σώμα θα μας ευχαριστήσουν.

Παρακάτω παρουσιάζεται μια ποικιλία ασκήσεων που μπορούν να εκτελεστούν από άτομα 3^{ης} ηλικίας προς αποφυγή: **μυϊκής ατροφίας, αρθρικών συγκάμψεων και ψυχολογικής κατάνπτωσης.**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΣΚΗΣΕΩΝ:

Εκτελείτε αρχικά την κάθε άσκηση με τις εξής παραμέτρους:

- 1 σετ των 10 επαναλήψεων
- 30 δευτ. ανάπαυση

Προοδευτικός στόχος με την πάροδο βδομάδων:

- 3 σετ 12 – 15 επαναλήψεων
- 30 δευτ. ανάπαυση

Στην περίπτωση που συμβουλευέστε ήδη τον Φυσικοθεραπευτή σας, ή είστε υπό κάποιο πρόγραμμα φυσικοθεραπειών, παρακαλούμε οι προαναφερθείσες παράμετροι (σετ, επαναλήψεις, χρόνος ανάπαυσης) να συμπληρωθούν από τον αρμόδιο Φυσικοθεραπευτή σας στα αντίστοιχα κενά κάτω από κάθε άσκηση.



1^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΚΑΜΨΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ



Αρχική θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από καθιστή θέση με όσο το δυνατόν 90 μοίρες σε ισχία και γόνατα, πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος και το κεφάλι σε ευθεία, πλέξτε τα χέρια σας με τα δάχτυλα εμπρός του κορμού σας. Στη συνέχεια φέρτε τα όσο το δυνατόν επιτρέπουν οι αρθρώσεις των ώμων σας, πάνω από το κεφάλι σας.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Στην άρση των άνω άκρων εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και στην κάθοδο αυτών, εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις / σετ / δευτερόλεπτα μεταξύ κάθε σετ



2^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΠΑΓΩΓΗ ΩΜΩΝ



Αρχική θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από καθιστή θέση με όσο το δυνατόν 90 μοίρες σε ισχία και γόνατα, πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος και το κεφάλι σε ευθεία, φέρετε τα άνω άκρα τεντωμένα εμπρός του κορμού σας στο ύψος των ώμων σας. Στη συνέχεια ανοίξτε προς το πλάι σε οριζόντιο επίπεδο όσο το δυνατόν επιτρέπουν οι αρθρώσεις των ώμων σας.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Στο άνοιγμα των άνω άκρων εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και στην επαναφορά αυτών εμπρός του στήθους, εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις / σετ / δευτερόλεπτα μεταξύ κάθε σετ



3^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΠΕΡΙΑΓΩΓΗ ΩΜΩΝ



Αρχική θέση



Ενδιάμεση θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από καθιστή θέση με όσο το δυνατόν 90 μοίρες σε ισχία και γόνατα, πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος και το κεφάλι σε ευθεία, φέρετε το βραχιόνιο σε οριζόντια απαγωγή στο ύψος του ώμου σας με τον ομόπλευρο αγκώνα λυγισμένο στο μέγιστο δυνατόν της άρθρωσης (ιδανικό είναι να ακουμπήσουν και τα δάχτυλα στον ώμο, αλλά εάν δεν είναι εφικτό δεν πιέζετε επιπλέον). Από αυτή τη θέση προσπαθείτε μέσω της κίνησης του ώμου να σχηματίσετε νοερά κύκλους με τον αγκώνα σας. Με το πέρας των επαναλήψεων, εκτελείτε εκ νέου με ανάποδη φορά για το ίδιο άνω άκρο και μετά αντίστοιχα για το αντίθετο άνω άκρο.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Πριν ξεκινήσετε την άσκηση εισπνεύστε βαθιά και εκπνεύστε από το στόμα στον ίδιο τόνο όσο εκτελείτε την άσκηση

επαναλήψεις / σετ / δευτ. μεταξύ κάθε σετ



4^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΕΓΕΡΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΣΕ ΟΡΘΙΑ



Αρχική θέση



Ενδιάμεση θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από καθιστή θέση με όσο το δυνατόν 90 μοίρες σε ισχία και γόνατα, με πέλματα να ακουμπάνε στο έδαφος και το κεφάλι σε ευθεία όσο το δυνατόν, φέρετε σε ελαφρά κάμψη τον κορμό σας. Στη συνέχεια με στήριξη στα κάτω άκρα πραγματοποιείτε έγερση. Επαναφέρεστε στην καθιστή θέση και συνεχίζετε να επαναλαμβάνετε τις εγέρσεις με τον ίδιο τρόπο.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Πριν την έγερση εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και στην έγερση εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις / σετ / δευτ. μεταξύ κάθε σετ



5^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΚΑΜΨΗ ΓΟΝΑΤΩΝ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ



Αρχική θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από όρθια θέση και το κεφάλι σε ευθεία όσο το δυνατόν, φέρετε τα άνω άκρα τεντωμένα εμπρός του κορμού σας με τις παλάμες να στηρίζονται σε μία καρέκλα με ύψος όπως στις εικόνες ή τουλάχιστον σε αυτό της άρθρωσης του ισχίου . Από αυτή τη θέση λυγίζετε το κάθε γόνατο κατά το μέγιστο δυνατό που επιτρέπουν οι αρθρώσεις σας. Μετά το πέρας των επαναλήψεων για το ένα σκέλος πραγματοποιείτε για το αντίθετο.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Πριν την κάμψη του υπό εξέταση σκέλους, εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και κατά την κάμψη του γόνατος εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις / σετ / δευτ. μεταξύ κάθε σετ



6^η ΑΣΚΗΣΗ: ΚΑΜΨΗ ΙΣΧΙΩΝ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ



Αρχική θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από όρθια θέση και το κεφάλι σε ευθεία όσο το δυνατόν, πραγματοποιείτε στήριξη του άνω άκρου της αντίθετης πλευράς σε μία καρέκλα με ύψος κατά προτίμηση σε αυτό της άρθρωσης του ισχίου. Από αυτή τη θέση, κρατηθείτε όσο το δυνατόν με το ένα χέρι στην καρέκλα και λυγίστε το αντίθετο ισχίο κατά το κατά το μέγιστο δυνατό που επιτρέπουν οι αρθρώσεις σας χωρίς όμως να χαλάτε τη στάση του κορμού και του σκέλους στήριξης. Το γόνατο του κινούμενου σκέλους λυγίζει κατά την άρση του ισχίου. Μετά το πέρας των επαναλήψεων για το ένα σκέλος πραγματοποιείτε για το αντίθετο. Για το αντίθετο ισχίο, αλλάζετε απλά θέση στην καρέκλα ώστε να κρατηθείτε με το αντίθετο χέρι. Μπορείτε για επιπλέον στήριξη και αίσθημα ασφάλειας να χρησιμοποιήσετε και 2η καρέκλα πλησίον σας και να στηρίζετε τα 2 άνω άκρα στις 2 καρέκλες. Δείτε παρακάτω την παραλλαγή.

επαναλήψεις /

σετ /

δευτ. μεταξύ κάθε σετ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ - ΝΠΔΔ



Παραλλαγή αρχικής θέσης



Παραλλαγή τελικής θέσης

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Πριν την κάμψη του υπό εξέταση σκέλους, εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και κατά την κάμψη του ισχίου εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις /

σετ /

δευτ. μεταξύ κάθε σετ



7^Η ΑΣΚΗΣΗ: ΚΑΜΨΕΙΣ (PUSH UP) ΣΕ ΤΟΙΧΟ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ



Αρχική θέση



Τελική θέση

Περιγραφή: Από όρθια θέση και το κεφάλι σε ευθεία, φέρετε τα άνω άκρα τεντωμένα εμπρός του κορμού σας στο ύψος των ώμων σας με τις παλάμες να είναι σε επαφή στήριξης με τον τοίχο. Στη συνέχεια λυγίστε αγκώνες και ώμους όσο το δυνατόν επιτρέπουν οι αρθρώσεις ώστε να πλησιάσετε το σώμα προς τον τοίχο. Συστήνεται για την παραπάνω άσκηση να φοράτε αντιολισθητικά υποδήματα.

Συγχρονισμός με Αναπνοή: Στην κίνηση με κατεύθυνση προς τον τοίχο εισπνέετε βαθιά και ήρεμα από τη μύτη και στην απομάκρυνση από αυτόν, εκπνέετε από το στόμα με τον ίδιο τόνο.

επαναλήψεις / σετ / δευτ. μεταξύ κάθε σετ