



Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Οι ασθενείς με αρθρίτιδα, λόγω του πόνου στις αρθρώσεις, παρουσιάζουν μειωμένη ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων. Η συστηματική άσκηση συμβάλλει αποφασιστικά στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, περιορίζοντας τα συμπτώματα της νόσου και δυναμώνοντας τις αρθρώσεις. Μην ξεχνάτε ότι η άσκηση επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική σας υγεία, χωρίς να επιβαρύνει τις αρθρώσεις.

Οφέλη της άσκησης σε άτομα με αρθρίτιδα

Η συστηματική άσκηση:

- ➔ βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, με αποτέλεσμα να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με μεγαλύτερη ευκολία και χωρίς να κουράζεστε,
- ➔ μειώνει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων και «κακής» χοληστερόλης (LDL) και αυξάνει τα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης (HDL),
- ➔ συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα,
- ➔ δυναμώνει τους μύς, και έτσι οι αρθρώσεις επιβαρύνονται λιγότερο και κινείστε πιο εύκολα,
- ➔ αυξάνει την οστική πυκνότητα και μειώνει την πιθανότητα πρόκλησης πτώσεων,
- ➔ βελτιώνει τη διάθεση.



Πόσο θα πρέπει να ασκηθώ, για να έχω οφέλη;

Η άσκηση πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, για 30-60 λεπτά τη φορά. Είναι σημαντικό, ιδίως στην αρχή, να υπάρχει μια ημέρα ξεκούρασης μετά από κάθε ημέρα άσκησης.

Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

- ➔ Ενημερώστε τον ιατρό σας, για την απόφασή σας να συμμετάσχετε σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις που πιθανά να χρειάζεται να υποβληθείτε.
- ➔ Συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό (γυμναστή), ο οποίος θα σχεδιάσει ένα πρόγραμμα άσκησης σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας.



Ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για την πάθησή μου;

Ένα πρόγραμμα άσκησης για άτομα με αρθρίτιδα, πρέπει να περιλαμβάνει τόσο αερόβιες δραστηριότητες (περπάτημα, κολύμπι, τρέξιμο, ποδήλατο κ.α.) όσο και ασκήσεις (με το βάρος του σώματος ή με αντιστάσεις) για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων.

Τι θα πρέπει να προσέξω την ώρα που ασκούμε;

- ➔ Θέστε εφικτούς στόχους. Γυμναστείτε με σύνεση. Ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.
- ➔ Το πρώτο διάστημα μπορεί να αισθανθείτε πόνο ή ενόχληση σε «επηρεασμένες» αρθρώσεις. Σταματήστε την άσκηση και ενημερώστε τον υπεύθυνο άσκησης και τον ιατρό σας, αν ο πόνος είναι οξύς.
- ➔ Κατά τη διάρκεια της άσκησης η καρδιά σας θα χτυπά γρήγορα, η αναπνοή σας θα είναι έντονη και θα ιδρώνετε. Όλα αυτά είναι απολύτως φυσιολογικά.
- ➔ Σταματήστε την άσκηση και ενημερώστε τον υπεύθυνο άσκησης και τον ιατρό σας, αν αισθανθείτε ζάλη, πόνο στο στήθος, αρρυθμίες, δύσπνοια, ναυτία, ή λιποθυμικές τάσεις.

Άλλα σημεία προσοχής κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση

- ➔ Μην περιμένετε να δείτε θεαματικά αποτελέσματα από την πρώτη ημέρα.
- ➔ Μην χρησιμοποιείτε τον πόνο ως δικαιολογία για να αποφύγετε την άσκηση.
- ➔ Το πρώτο διάστημα μπορεί να αισθανθείτε πόνο στις αρθρώσεις (από μερικές ώρες μέχρι μερικές ημέρες) και έντονη κόπωση μετά την άσκηση.
- ➔ Μην ξεχνάτε να πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- ➔ Αποφύγετε την άσκηση, σε εξωτερικό χώρο, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή ή χαμηλή.
- ➔ Μην ασκείστε εάν έχετε πυρετό ή αισθάνεστε αδιάθετοι.

Μπορώ να ασκηθώ μόνος μου;

- ➔ Συμβουλευτείτε κάποιον γυμναστή για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση. Προτείνεται, ειδικά για τα αρχικά στάδια, η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, ώστε να «εκπαιδευτείτε» στο σωστό και ασφαλή τρόπο γύμνασης.
- ➔ Τα άτομα, με «καλά ελεγχόμενη» αρθροπάθεια και προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση, μπορούν να ασκούνται και μόνοι τους.

Θα πρέπει να ασκούμε συστηματικά και για πόσο διάστημα;

Η άσκηση, για να είναι αποτελεσματική για την υγεία, θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ασθενών με αρθρίτιδα!

Μετά τις πρώτες προπονήσεις θα αισθανθείτε ευεξία.

Σε περίπου 1 μήνα θα νιώσετε βελτίωση στην αντοχή σας.

Μέσα σε 3 μήνες θα έχει βελτιωθεί η κλινική σας εικόνα.

Μετά από 6 μήνες θα αισθάνεστε άλλος άνθρωπος!

Αυτή η ανάρτηση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

