



# Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η καθιστική ζωή αποτελεί έναν από τους παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση καρδιαγγειακών ασθενειών. Σε αντίθεση με άλλους παράγοντες κινδύνου, τους οποίους δεν μπορείτε να μεταβάλλετε ή να ελέγξετε (όπως, τα γονίδιά σας), σ' αυτόν τον παράγοντα μπορείτε να επέμβετε! Η άσκηση σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και απώλεια σωματικού λίπους, μπορεί να επιφέρει μεγαλύτερη μείωση στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και να συμβάλει στην πρόληψη της υπέρτασης.

### Οφέλη της συστηματικής άσκησης σε άτομα με υπέρταση

Η άσκηση μπορεί να επιφέρει μείωση των επιπέδων αρτηριακής πίεσης (σε κατάσταση ηρεμίας) κατά 10/5 mmHg (στη συστολική/διαστολική πίεση, αντίστοιχα). Η συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μπορεί να βελτιώσει:

- ➔ τη λειτουργία της καρδιάς, την κυκλοφορία του αίματος και την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου στο σώμα, με αποτέλεσμα να έχετε περισσότερη αντοχή στις καθημερινές σας δραστηριότητες,
- ➔ τη μυϊκή δύναμη και την κινητικότητα (ευλυγισία - ευκαμψία).

Ακόμη, η άσκηση μπορεί να επιφέρει:

- ➔ μείωση του ποσοστού σωματικού λίπους,
- ➔ καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο (μείωση «σακχάρου» αίματος),
- ➔ βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ (μείωση τριγλυκεριδίων και «κακής» χοληστερόλης (LDL), αύξηση «καλής» χοληστερόλης (HDL)),
- ➔ μείωση του στρες και βελτίωση της διάθεσης.



### Οδηγίες πριν την έναρξη προγραμμάτων άσκησης

- ➔ Ενημερώστε το θεράποντα ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις (π.χ. καρδιοαναπνευστική εξέταση, δοκιμασία κόπωσης κλπ) που πιθανά να χρειάζεται να υποβληθείτε, πριν να ξεκινήσετε το πρόγραμμα.
- ➔ Ενημερώστε τον υπεύθυνο του προγράμματος άσκησης (το γυμναστή σας) για τα φάρμακα που λαμβάνετε, πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα άσκησης. Ορισμένα από τα φάρμακα, που ρυθμίζουν την πίεσή σας, μπορεί να μεταβάλλουν την απόκριση σας στην άσκηση.
- ➔ Ορίστε εφικτούς στόχους. Ξεκινήστε με κάτι εύκολο, όπως το περπάτημα, 2-3 φορές/εβδομάδα.

### Ποιο είδος άσκησης είναι καλό για την πάθησή μου;

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και πλήθος μελετών προτείνουν:

#### Αερόβια άσκηση

- ★ Ένταση: μέτρια ή μέτρια/υψηλή (για προχωρημένους).
- ★ Διάρκεια: 30 λεπτά/ημέρα (τουλάχιστον 150 λεπτά/εβδομάδα).
- ★ Εάν συνεχόμενη άσκηση 30 λεπτών δεν είναι εφικτή (σε άτομα με πολύ χαμηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης), τότε προτείνεται εναλλακτικά 10-λεπτη άσκηση, 3 φορές/ημέρα.
- ★ Προτεινόμενες μορφές άσκησης (ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης): έντονο περπάτημα, ποδήλατο, κοχύμβηση, τρέξιμο, χορός.

#### Ασκήσεις με αντιστάσεις

Ασκήσεις με αντιστάσεις δυναμικού τύπου (σετ των 15 επαναλήψεων) για μυϊκή ενδυνάμωση, δύο μη-συνεχόμενες ημέρες/εβδομάδα.

#### Ασκήσεις για βελτίωση της κινητικότητας (ευλυγισία - ευκαμψία)

Διατακτικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος.

### «Πόσο» θα πρέπει να ασκηθώ, για να έχω οφέλη;

Η αρτηριακή πίεση παρουσιάζει μείωση μετά το πέρας της άσκησης (μετα-ασκησιγενής υπόταση), που διαρκεί μόνο για ορισμένες ώρες. Συνεπώς, η άσκηση πρέπει να εκτελείται τουλάχιστον 5 φορές/εβδομάδα, ή εάν είναι δυνατόν και καθημερινά.

### Τι θα πρέπει να προσέξω την ώρα που ασκούμαι;

- ➔ Στην έναρξη της άσκησης θα πρέπει να πραγματοποιείται προθέρμανση (10 λεπτά), ώστε να μειωθεί η πιθανότητα απότομης αύξησης της αρτηριακής πίεσης.
- ➔ Προσοχή στο «κράτημα» της αναπνοής κατά την άσκηση, ειδικά όταν εκτελούνται ασκήσεις με βάρη. Ζητήστε από το γυμναστή σας να σας δείξει το σωστό τρόπο αναπνοής, κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.
- ➔ Η ένταση της άσκησης που θα ακολουθήσετε, θα πρέπει να επιτρέπει την ομιλία κατά την άσκηση. Έντονο λαχάνισμα, πιθανά υποδηλώνει μεγάλη ένταση άσκησης.
- ➔ Στο τέλος της άσκησης, θα πρέπει να υπάρχει 10-λεπτη ανάληψη, ώστε να υπάρξει σταδιακή πτώση της καρδιακής συχνότητας.

### Άλλα σημεία προσοχής πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης

- ➔ Θα πρέπει να μετράτε την πίεσή σας πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια.
  - ★ Η συστολική πίεση είναι φυσιολογικό να αυξηθεί κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης. Η αύξηση στην πίεση θα είναι μεγαλύτερη, κατά την άσκηση με αντιστάσεις.
  - ★ Ορισμένα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν υπέρμετρη αύξηση της αρτηριακής πίεσης κατά την άσκηση. Η άσκηση θα πρέπει να διακοπεί άμεσα, εάν η συστολική πίεση είναι  $\geq 220$  mmHg ή η διαστολική  $\geq 110$  mmHg.
- ➔ Μη βιάζεστε να αυξήσετε την ένταση της άσκησης. Ο οργανισμός έχει ανάγκη από περίοδο προσαρμογής.

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 οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

