



Συμμαχία για την υγεία - Άσκηση

Άσκηση και Αρθρίτιδα

Συγγραφική ομάδα:

Σταυρόπουλος-Καλίνογλου Αντώνης, PhD, Ερευνητής

Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Κήτας Γεώργιος, Ιατρός Ρευματολόγος



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Ορισμός

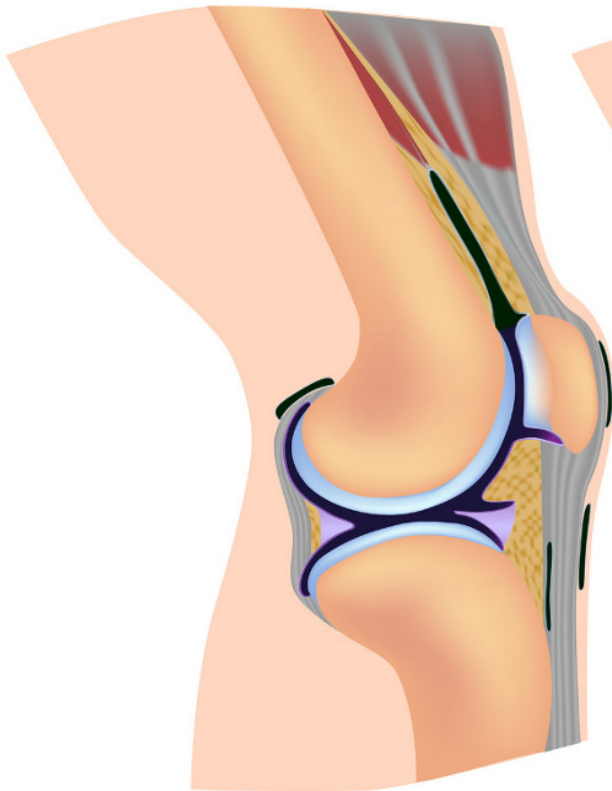
Αρθρίτιδα ή αρθροπάθεια

Παθήσεις των αρθρώσεων που έχουν ως αποτέλεσμα τον εκφυλισμό τους

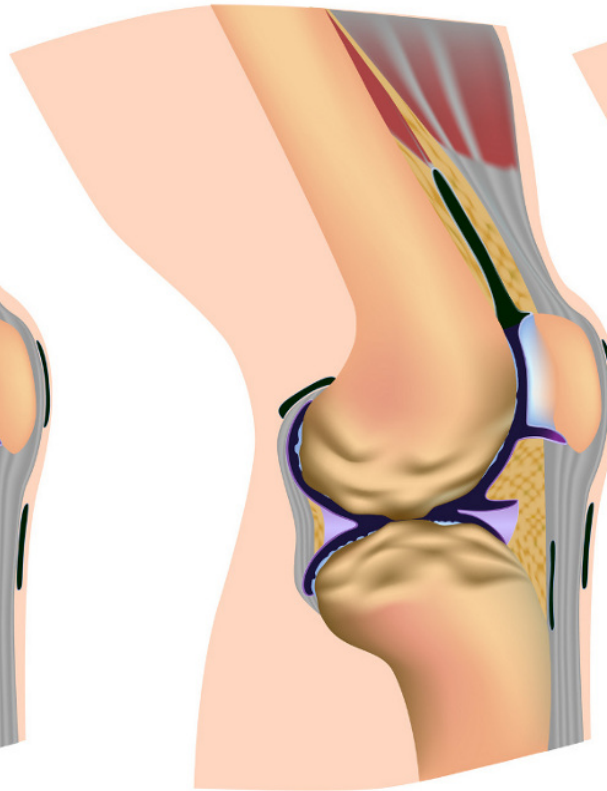
Είδη

- ⇒ Οστεοαρθρίτιδα.
- ⇒ Ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- ⇒ Σηπτική αρθρίτιδα.
- ⇒ Ποδάγρα.
- ⇒ Νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα.
- ⇒ Νόσος του Still.
- ⇒ Αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα.
- ⇒ Σύνδρομο Ehlers-Danlos (Υπερκινητικότητα).
- ⇒ Ψωριασική αρθρίτιδα.
- ⇒ Αντιδραστική αρθρίτιδα.

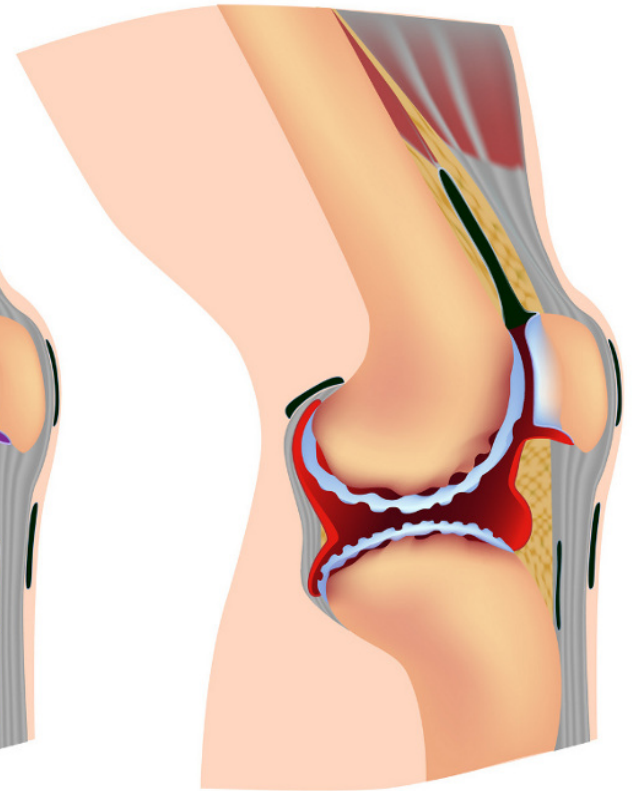
Προσβεβλημένες αρθρώσεις



Healthy Joint



Osteoarthritis



Rheumatoid Arthritis

Οστεοαρθρίτιδα και Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Οστεοαρθρίτιδα

σύνδρομο αρθρικού πόνου

- Επηρεάζει οποιαδήποτε άρθρωση (κυρίως γόνατα, ισχία, χέρια)
- Συχνότερη αρθροπάθεια
- Μια από τις κυριότερες αιτίες χρόνιου πόνου και αναπηρίας

Ρευματοειδής αρθρίτιδα

χρόνια, φλεγμονώδης, αυτοάνοση πάθηση

- Κυκλική φύση
- Προοδευτική
- Συστημικές εκδηλώσεις

**Μειωμένη λειτουργικότητα αρθρώσεων
Χαμηλή ποιότητα ζωής, νοσηρότητα**

Άσκηση και αρθροπάθειες

Οι περισσότεροι ασθενείς αποφεύγουν οποιασδήποτε μορφής άσκηση

- Αντίληψη πόνου
 - ✓ 85% των ασθενών θα αισθανθεί ενοχλήσεις μετά από άσκηση
 - Διαρκούν μερικές ώρες, έως 2-3 μέρες
 - Υμενίτιδα, οίδημα, θερμότητα
- Φόβο για επιβάρυνση αρθρώσεων, επιτάχυνση νόσου
- Συμβουλές από επαγγελματίες υγείας
- Έλλειψη εμπιστοσύνης σε γυμναστές

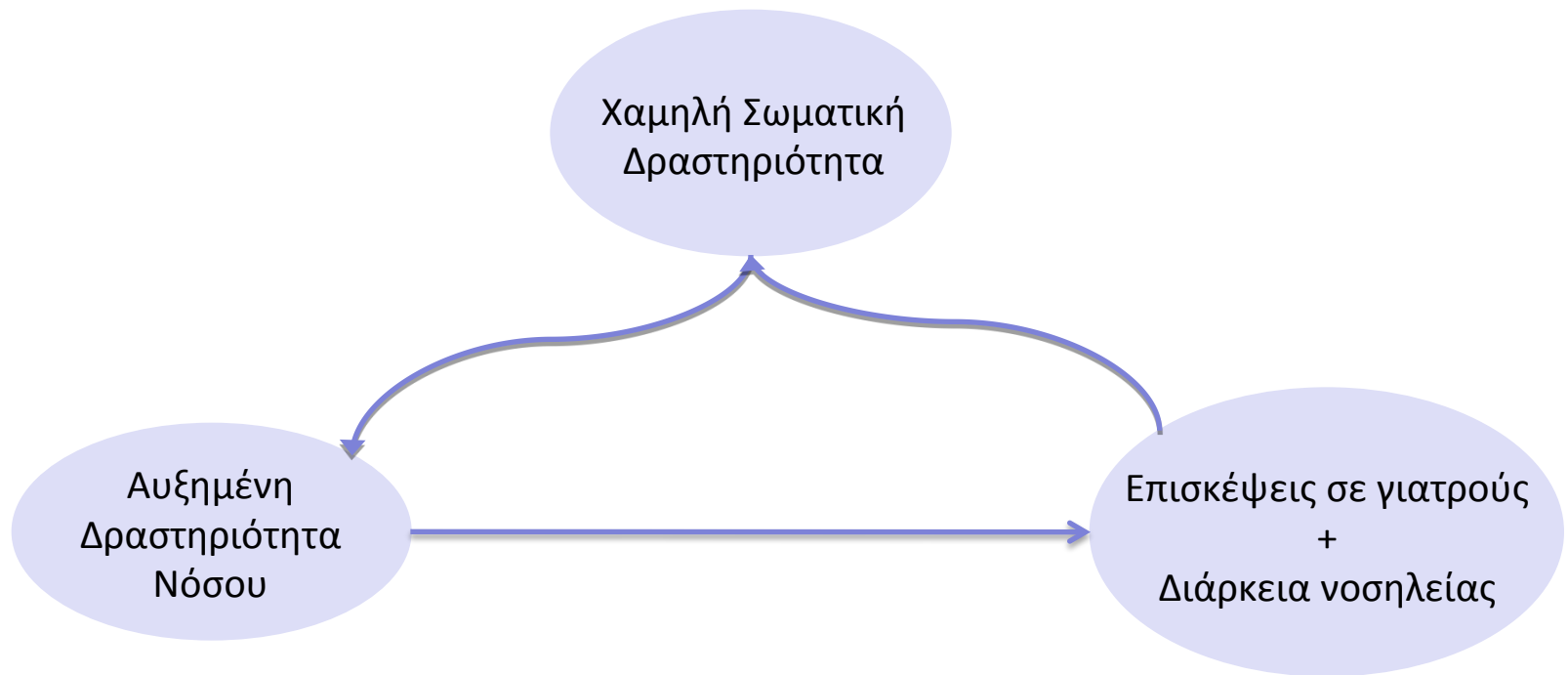
Όμως...

Αποτελέσματα μελετών δείχνουν ότι...

- Η **σωστά σχεδιασμένη** άσκηση είναι ασφαλής για κάθε στάδιο και μορφή της νόσου.
- Το ασκησιογενές άλγος δε συνδέεται με βλάβες στην άρθρωση.
- Η συχνή ενασχόληση μειώνει τον πόνο.
- Παρά τον πόνο, μετά το πέρας της άσκησης, η πλειονότητα των ασθενών αισθάνεται ευχάριστα.

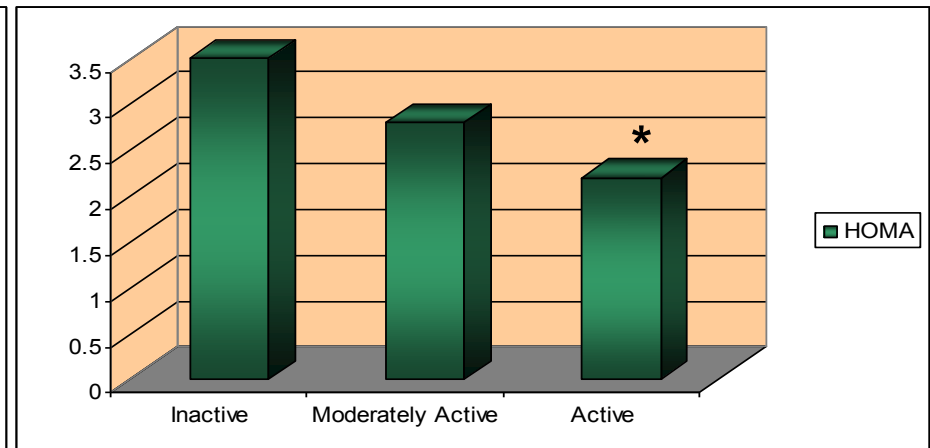
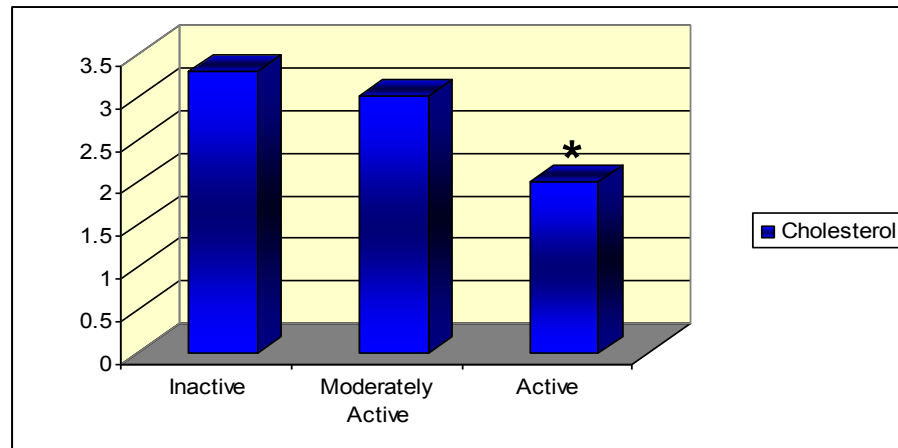
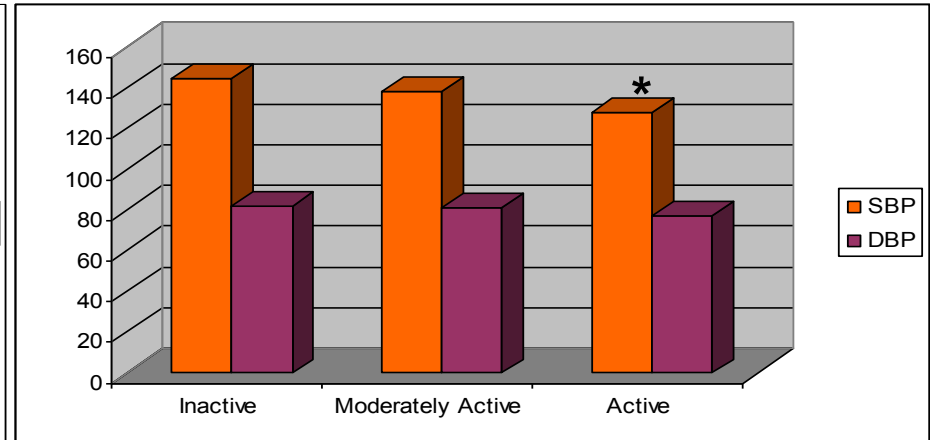
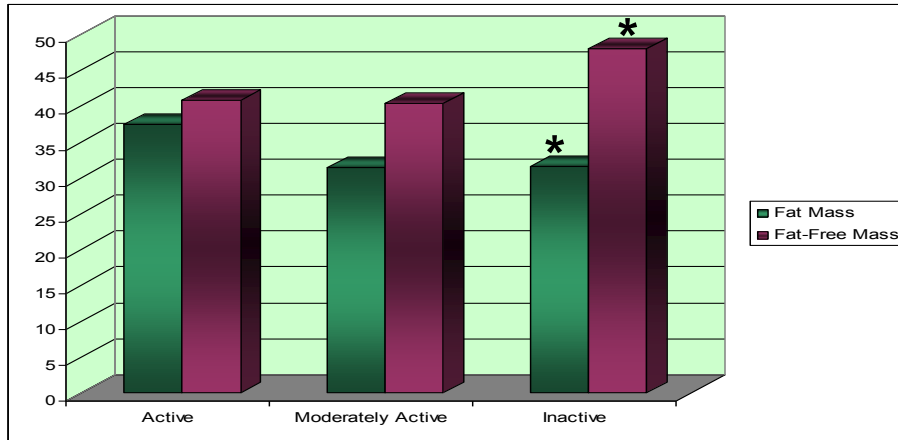


Σωματική δραστηριότητα και βαρύτητα της νόσου



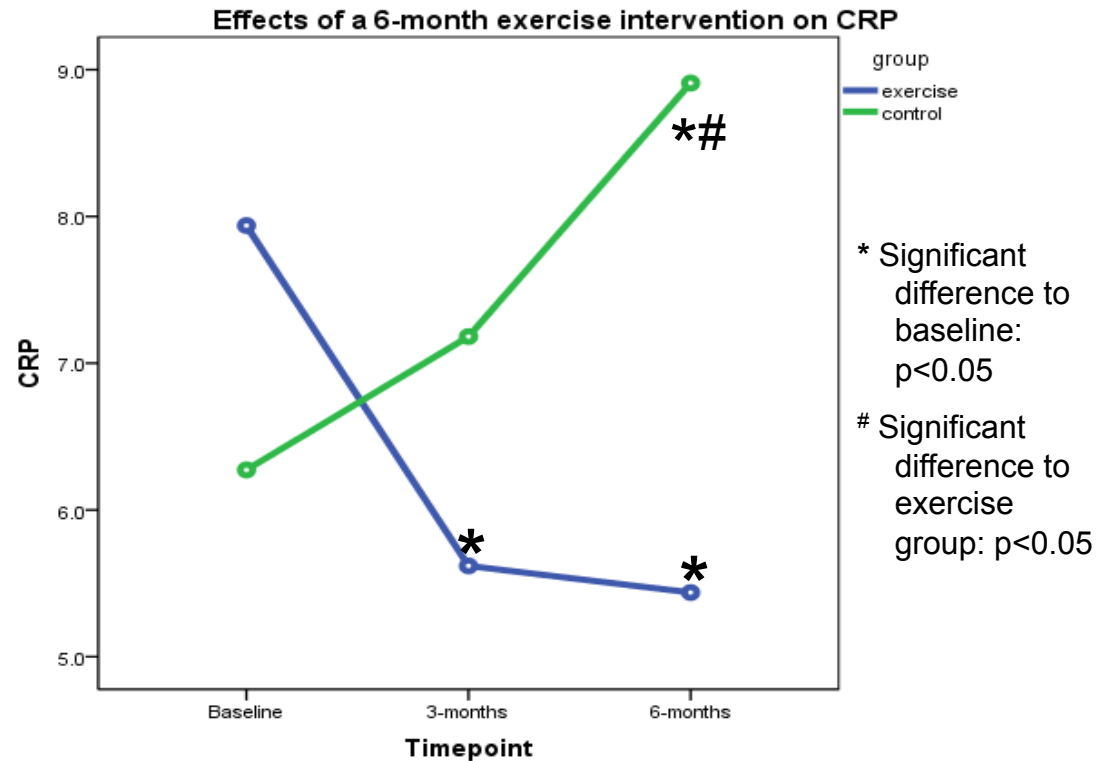
~80% των ασθενών ασκούνται λιγότερο από τα ελάχιστα μετρήσιμα επίπεδα

Σωματική δραστηριότητα και κίνδυνος για καρδιαγγειακά προβλήματα

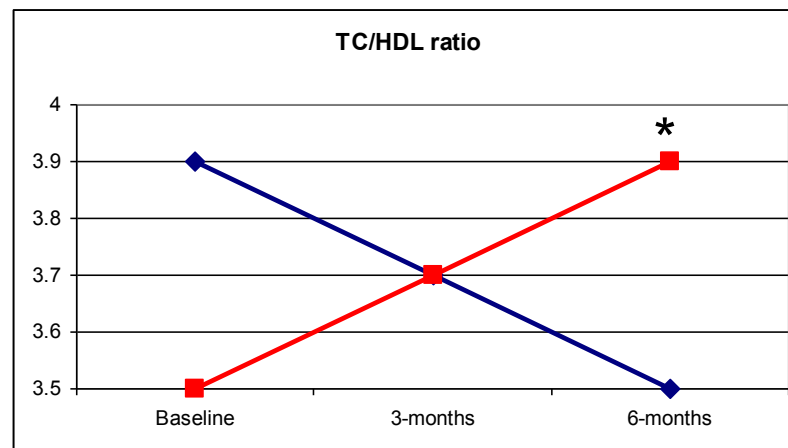
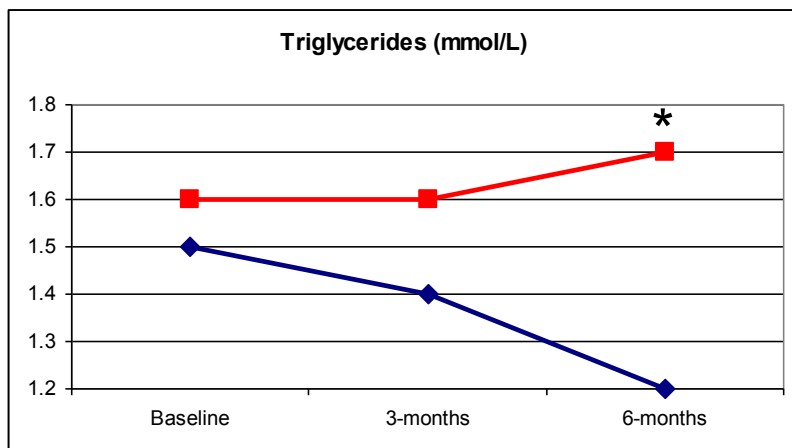
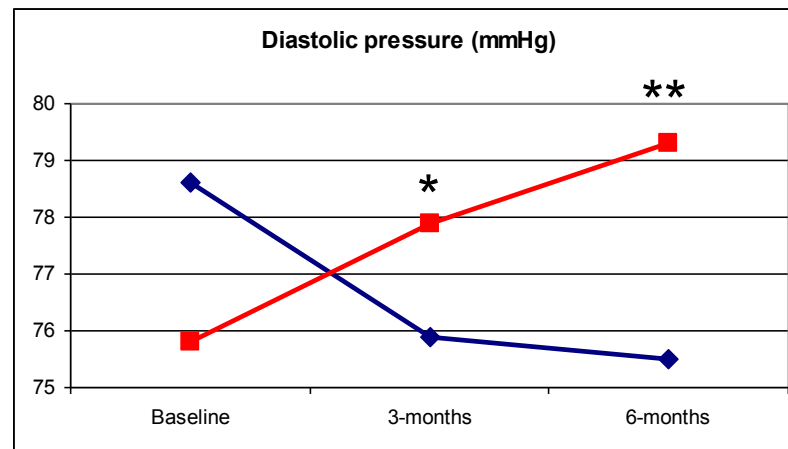
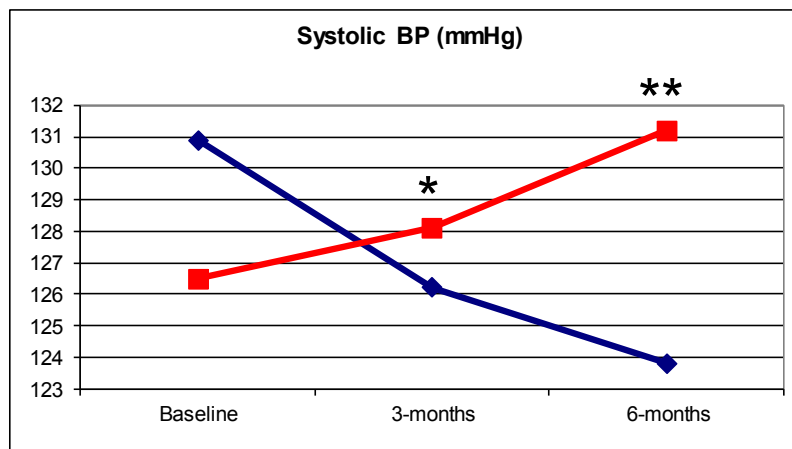


Άσκηση και φλεγμονή

Ένα πρόγραμμα άσκησης 6 μηνών μειώνει σημαντικά τα επίπεδα φλεγμονής σε ασθενείς με ΡΑ



Παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου

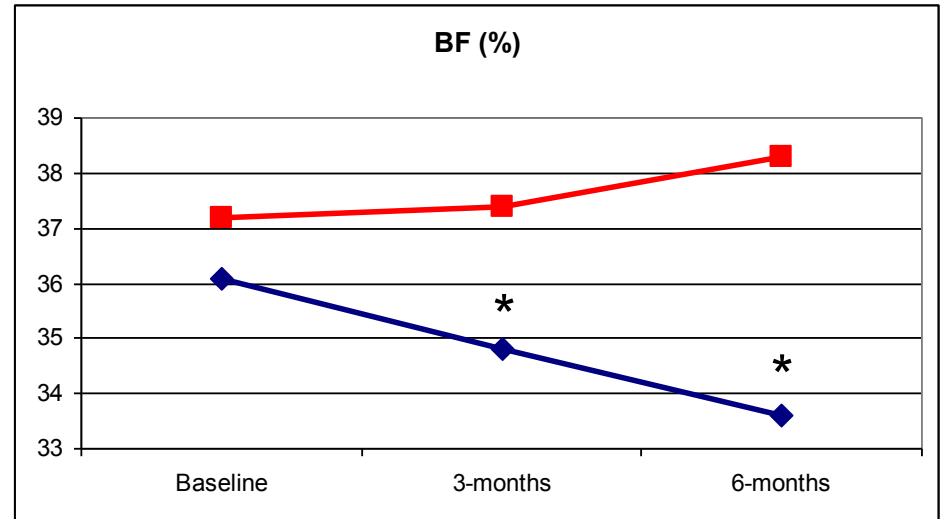
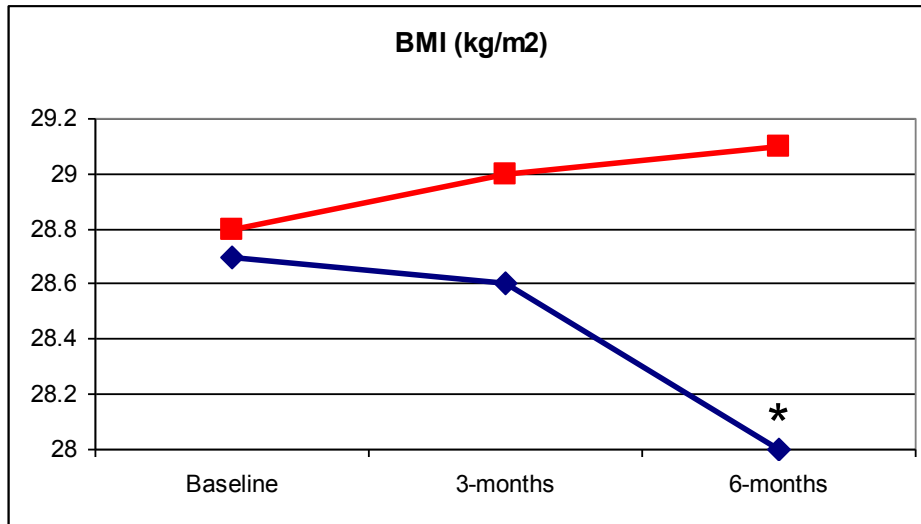


— Ομάδα ελέγχου
— Ομάδα άσκησης

Ann Rheum Dis. doi:10.1136/annrheumdis-2012-202075 (in press)

www.exerciseforhealth.gr

Σωματική σύσταση



Ομάδα ελέγχου
Ομάδα άσκησης

Επιπτώσεις της άσκησης

Καρδιοαναπνευστικό σύστημα

- ↑ Αερόβια ικανότητα
- ↓ Καρδιαγγειακός κίνδυνος
- ↓ Αίσθημα κόπωσης

Μυοσκελετικό σύστημα

- ↑ Μυϊκή ενδυνάμωση, ισορροπία
- ↑ Εύρος κίνησης, κινητικότητα
- ↑ Οστική πυκνότητα
- ↓ Εξέλιξη νόσου
- ↑ Αρθρική λειτουργία

-
- Διατήρηση εργασίας
 - Βελτιωμένη κοινωνική ζωή

- Μείωση κατάθλιψης
- Ελάττωση συχνότητας και διάρκειας νοσηλείας

Στόχοι προγραμμάτων άσκησης

Στόχος	Περιγραφή
Εύρος κίνησης της άρθρωσης	Ασκήσεις κινητικότητας (ευκαμψίας και ευλυγισίας).
Μυϊκή ενδυνάμωση	Ασκήσεις δύναμης περιαρθρικών μυών και μεγάλων μυϊκών ομάδων. Ασκήσεις για σωστή στήριξη του κορμού (κοιλιακοί, ραχιαίοι).
Αερόβια ικανότητα	Εξατομικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της νόσου.
Ελεύθερη άσκηση	Δυνατότητα συμμετοχής των ασθενών σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες όπως περπάτημα, κολύμπι, χορό κτλ..



1^{ος} στόχος: Βελτίωση κινητικότητας

Ενδεικτικές ασκήσεις βελτίωσης της κινητικότητας για ασθενείς με αρθροπάθειες

- Παθητικές διατάσεις των αρθρώσεων του ισχίου, του γόνατος και των άνω άκρων.
- Ενεργητικές διατάσεις των αρθρώσεων της ποδοκνημικής και του άκρου χειρός.
- Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν οι διατάσεις της σπονδυλικής στήλης. Καλύτερο είναι να αποφεύγονται ή, εάν κρίνεται απαραίτητο, να γίνονται παθητικά και με ιδιαίτερη προσοχή.



2^{ος} στόχος: Μυϊκή ενδυνάμωση

Ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης για άτομα με αρθροπάθειες

Ένταση: 50-70% της μέγιστης δύναμης.

Ποσότητα: Σε κάθε άσκηση (4-5 ασκήσεις ανα προπονητική μονάδα) πραγματοποιούνται, συνήθως, 3 σειρές (σετ) των 10-15 επαναλήψεων (ανάλογα με το επίπεδο του ασθενούς). Η συνολική διάρκεια του προγράμματος κυμαίνεται συνήθως από 15-20 min.

Μορφή οργάνωσης της προπόνησης: Η μορφή οργάνωσης που χρησιμοποιείται συνήθως για την προπόνηση δύναμης, σε ασθενείς με αρθροπάθειες, είναι η κυκλική προπόνηση.

Προπονητικά περιεχόμενα-Ασκήσεις: Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί και ραχιαίοι) ή με αντιστάσεις (πιέσεις στήθους, οριζόντιες έλξεις, πιέσεις ποδιών, πιέσεις ώμων για άτομα που δεν έχουν πρόβλημα στην άρθρωση του ώμου κ.α.).

Σημεία προσοχής: Ιδιαίτερη προσοχή στην τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων. Αρχικά επιλέγονται απλές σε εκτέλεση ασκήσεις δύναμης, στις οποίες δίνεται έμφαση στην εκμάθηση της τεχνικής και κατόπιν στη βελτίωση της δύναμης μέσω αυτών.

3^{ος} στόχος: Αερόβια ικανότητα

Ενδεικτικό πρόγραμμα αερόβιας άσκησης για άτομα με αρθροπάθειες

Ένταση: 60-70% της VO_{2max} (ανάλογα με το επίπεδο του ασθενούς).

Διάρκεια-Επαναλήψεις: Η συνολική διάρκεια της προπόνησης είναι περίπου 30-45 min. Ο ασκούμενος πραγματοποιεί 3-4 σετ x 4-5 min σε κάθε δραστηριότητα.

Δραστηριότητα: Διάφορες αερόβιες δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κωπηλασία, ελλειπτικό κ.α.. Σε κάθε προπονητική μονάδα μπορεί να χρησιμοποιηθούν 3-4 διαφορετικές δραστηριότητες.

Σημείωση: Η κολύμβηση μπορεί να πραγματοποιείται 2-3 φορές/εβδομάδα. Γενικότερα, η άσκηση στο νερό ενδείκνυται για άτομα με αρθροπάθειες. Η κολύμβηση αποτελεί ιδανική μορφή άσκησης, κυρίως, σε περιόδους έξαρσης της νόσου.

Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης

Προθέρμανση

Ήπια αερόβια άσκηση (2-3min) και ασκήσεις κινητικότητας (ευκαμψία - ευλυγισία).

Κυρίως μέρος

➔ Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ποσότητα : 3 σειρές, 10-15 επαναλήψεις, 4-5 ασκήσεις/προπονητική μονάδα.

Προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις με αντιστάσεις (πιέσεις στήθους, πιέσεις ώμων, εκτάσεις τετρακεφάλων κ.α.) ή με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.α.).

➔ Αερόβια άσκηση

Ένταση: Η ένταση καθορίζεται ανάλογα με το επίπεδο του ασθενούς (60-70% VO_{2max}).

Δραστηριότητα: Τρέξιμο ή περπάτημα σε δαπεδοεργόμετρο (3-6min), ποδήλατο (3-6min), άσκηση σε ελλειπτικό (3-5min), άσκηση σε κωπηλατοεργόμετρο (2-4min).

Αποθεραπεία

Ήπια αερόβια άσκηση (2-3min) και ασκήσεις κινητικότητας (ευκαμψία - ευλυγισία).

*Οι ασθενείς δεν πρέπει να ξεφεύγουν από την επίβλεψή σας, αν οι παλμοί δεν έχουν επανέλθει στα επίπεδα της ηρεμίας (+10 παλμοί το μέγιστο).

Προοδευτική εισαγωγή στο πρόγραμμα άσκησης

- ➔ Στις πρώτες προπονήσεις χρησιμοποιούνται ήπιες εντάσεις και δίνεται έμφαση στην εξοικείωση των ασθενών με τον εξοπλισμό και τις ασκήσεις.
- ➔ Μετά από 2-3 προπονήσεις θέτουμε συγκεκριμένους στόχους έντασης στους ασθενείς.
- ➔ Μετά από 2-3 εβδομάδες, οι ασθενείς θα πρέπει να μπορούν να ασκούνται στην επιθυμητή ένταση και διάρκεια.
- ➔ Η ένταση του προγράμματος αναπροσαρμόζεται μηνιαία ή ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς και την εξέλιξη της νόσου.
- ➔ Συστήνεται, στα αρχικά στάδια, να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 2-3 προπονήσεις/εβδομάδα. Στη συνέχεια η συχνότητα άσκησης μπορεί να αυξηθεί σε 3-4 προπονήσεις/εβδομάδα.

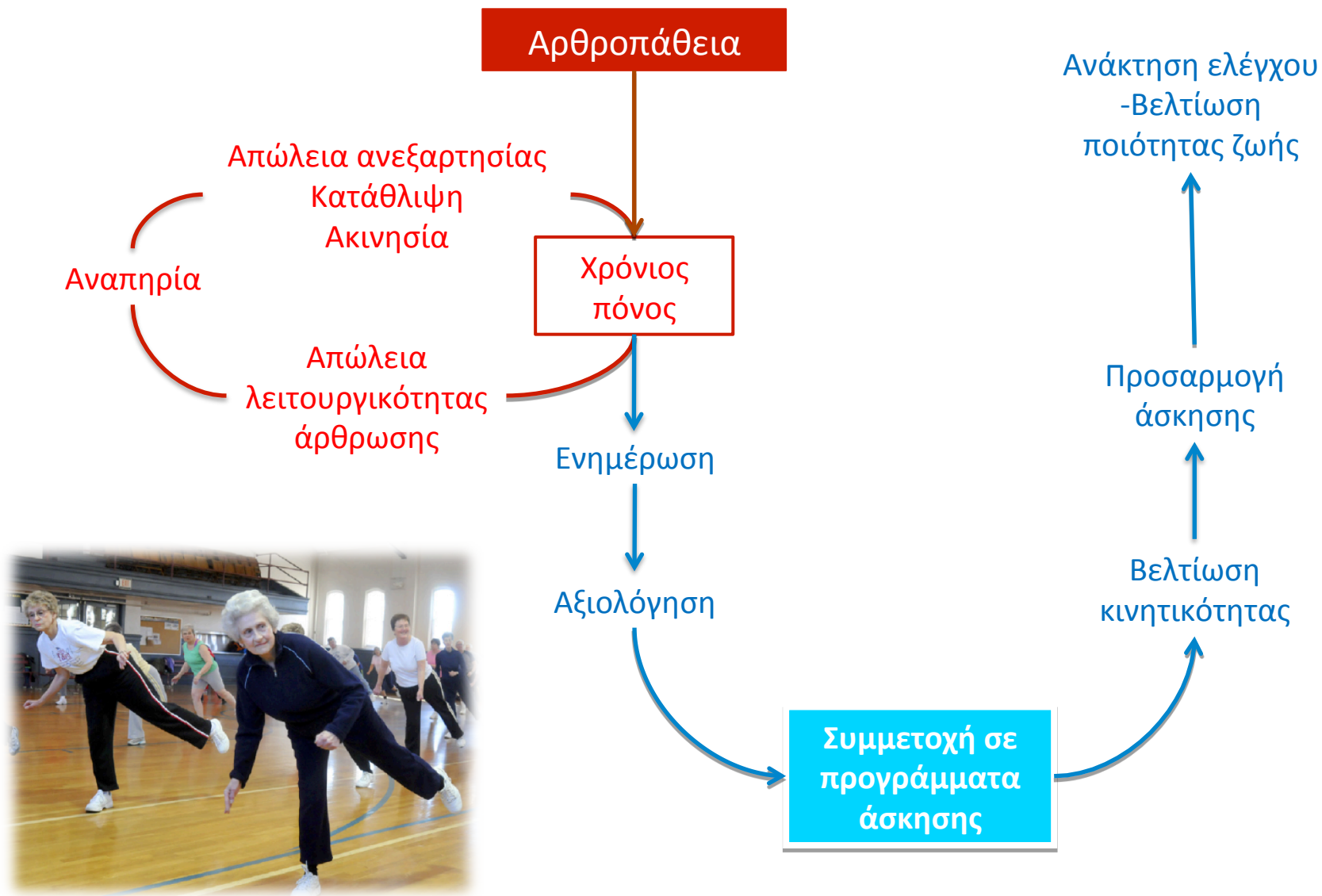


Ειδικές κατηγορίες ασθενών

- Ασθενείς με ΟΑ ή ΡΑ κατηγορίας 4
 - ✓ Αποφεύγουμε ασκήσεις που επιβαρύνουν τις προσβεβλημένες περιοχές
 - ✓ Επικεντρωνόμαστε σε ήπιες ασκήσεις κινητικότητας, ενδυνάμωσης χωρίς αντιστάσεις
- Ασθενείς με ΡΑ κατά τη διάρκεια εξάρσεων της νόσου
 - ✓ Τους ενθαρρύνουμε να ασκηθούν όσο/όποτε μπορούν
 - ✓ Επαναξιολόγηση ικανότητας άσκησης όταν επιστρέψουν στο πρόγραμμα, αναπροσαρμογή ασκησιολογίου

Αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη, άλλα φάρμακα (π.χ. β-αναστολείς)

Φαύλος κύκλος ή Άσκηση





Συμμαχία για την υγεία - Άσκηση

Άσκηση και Αρθρίτιδα

Συγγραφική ομάδα:

Σταυρόπουλος-Καλίνογλου Αντώνης, PhD, Ερευνητής

Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

Κήτας Γεώργιος, Ιατρός Ρευματολόγος



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ