

ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

για ενήλικες με τραυματισμό του
νωτιαίου μυελού



www.sciactioncanada.ca/guidelines

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτές οι οδηγίες είναι κατάλληλες για όλους τους υγιείς ενήλικες με χρόνια τραυματισμό του νωτιαίου μυελού, τραυματικού ή μη τραυματικού, συμπεριλαμβανομένης της τετραπληγίας και της παραπληγίας, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, εθνότητας ή κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης. Οι ενήλικες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές και ασφαλείς.

Πρέπει να προσπαθείτε να είστε ενεργοί μέσα στην ημέρα με πολλούς τρόπους, πέρα από τις συνήθειες δραστηριότητες της καθημερινής σας ζωής.

Αν ο τραυματισμός είναι πρόσφατος, αν είστε έγκυος, επιρρεπής σε αυτόνομη δυσρεφλεξία ή έχετε κάποια άλλη ιατρική πάθηση, θα πρέπει να μιλήσετε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί για να δείτε ποιοι τύποι φυσικής δραστηριότητας είναι οι κατάλληλοι για εσάς και σε ποιο βαθμό. Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να είναι κάποιος γιατρός, φυσικοθεραπευτής ή ειδικευμένος γυμναστής.

Για να μπορέσετε εντέλει να τηρήσετε τις οδηγίες με ασφάλεια πρέπει να ξεκινήσετε με μικρότερη φυσική δραστηριότητα και σταδιακά να αυξήσετε τη διάρκεια, τη συχνότητα και το βαθμό δυσκολίας της.

Για να υπάρξουν σημαντικά οφέλη στη φυσική κατάσταση, οι ενήλικες με τραυματισμό του νωτιαίου μυελού πρέπει να κάνουν:

Τουλάχιστον 20 λεπτά αεροβική άσκηση, μεσαίας έως μεγάλης έντασης, 2 φορές την εβδομάδα ΚΑΙ

Ασκήσεις ενδυνάμωσης 2 φορές την εβδομάδα, από 3 σετ των 8-10 επαναλήψεων της κάθε άσκησης για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα.

Πώς/πόσο...;	Αεροβική άσκηση	Ασκήσεις ενδυνάμωσης
Πόσο συχνά;	Δύο φορές την εβδομάδα	Δύο φορές την εβδομάδα
Πόσο;	Αυξήστε σταδιακά τη δραστηριότητα ώστε να κάνετε αεροβική άσκηση για τουλάχιστον 20 λεπτά κάθε φορά που κάνετε γυμναστική.	Οι επαναλήψεις είναι οι φορές που σηκώνετε και κατεβάζετε ένα βάρος. Προσπαθήστε να κάνετε 8-10 επαναλήψεις στην κάθε άσκηση. Αυτό είναι ένα σετ. Σταδιακά, στοχεύστε να κάνετε 3 σετ των 8-10 επαναλήψεων για την κάθε άσκηση.
Πόσο σκληρά;	Αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να εκτελούνται σε μεσαία έως μεγάλη ένταση. Μεσαία ένταση: Δραστηριότητες που σας δυσκολεύουν, αλλά μπορείτε να τις κάνετε για μικρό χρονικό διάστημα χωρίς να κουραστείτε. Μεγάλη ένταση: Δραστηριότητες που σας δυσκολεύουν πολύ, φτάνετε έως σχεδόν το μέγιστο των δυνατοτήτων σας και δεν μπορείτε να τις κάνετε για μεγάλο διάστημα χωρίς να κουραστείτε.	Διαλέξτε ένα μέσο αντίστασης (ελεύθερα βάρη, τροχαλίες με συρματόσχοινο, λάστιχα, κ.λπ.) αρκετά βαρύ ώστε να ολοκληρώνετε με δυσκολία, αλλά με ασφάλεια, τις 8-10 επαναλήψεις του τελευταίου σετ. Φροντίζετε να ξεκουράζεστε 1-2 λεπτά ανάμεσα στο κάθε σετ και την κάθε άσκηση.
Πώς;	Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να φτάσετε αυτό το στόχο, μεταξύ άλλων: Ασκήσεις άνω σώματος: Χειροκίνητη κίνηση με το καροτσάκι, ποδήλατο με τα χέρια, αθλήματα Ασκήσεις κάτω σώματος: Περπάτημα στο διάδρομο με στήριξη βάρους, ποδήλατο Άσκηση για ολόκληρο το σώμα: Stepper σε ξαπλωμένη θέση, άσκηση στο νερό	Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να φτάσετε αυτό το στόχο, μεταξύ άλλων: ■ Ελεύθερα βάρη ■ Λάστιχα αντίστασης ■ Τροχαλίες με συρματόσχοινο ■ Μηχανήματα με βάρη ■ Λειτουργική ηλεκτρική διέγερση (FES)