

Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο : ΥΓΕΙΑ

Ημερομηνία: Κυριακή, 10-02-2013

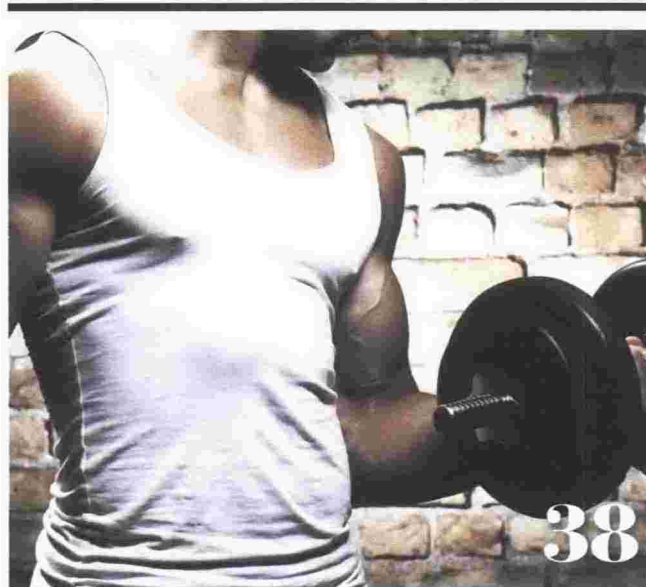
Σελίδα: 4,38,39 (1 από 3)

Μέγεθος: 1174 cm²

Μέση κυκλοφορία: 7650

Επικοινωνία εντύπου: 2310 521621, 560000

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η συστηματική γυμναστική μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης εμφράγματος, εγκεφαλικού, υπέρτασης, διαβήτη, παχυσαρκίας, κατάθλιψης, άνοιας, οστεοπόρωσης, χολολιθίασης, εκκολπωματικής νόσου των εντέρων, πτώσης, στυτικής δυσλειτουργίας, περιφερειακής αγγειοπάθειας και 12 μορφών καρκίνου.

«ΦΑΡΜΑΚΟ» ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Μπορεί να προσφέρει πολλά σε άτομα που ήδη πάσχουν από μια σειρά από νοσήματα.

Η συστηματική γυμναστική έχει πολλά οφέλη να προσφέρει στην υγεία. Μπορεί να ελαττώσει τον κίνδυνο ανάπτυξης εμφράγματος, εγκεφαλικού, υπέρτασης, διαβήτη, παχυσαρκίας, κατάθλιψης, άνοιας, οστεοπόρωσης, χολολιθίασης, εκκολπωματικής νόσου των εντέρων, πτώσης, στυτικής δυσλειτουργίας, περιφερειακής αγγειοπάθειας και 12 μορφών καρκίνου. Εξίσου πολλά, όμως, μπορεί να προσφέρει και σε άτομα που ήδη πάσχουν από αυτά ή άλλα νοσήματα.

«Η άσκηση είναι το μοναδικό πράγμα που πλησιάζει τον ορισμό του 'μαγικού φίλτρου', όσον αφορά τα ισχυρά και καθολικά οφέλη που παρέχει», γράφει στο περιοδικό του πανεπιστημίου Χάρβαρντ ο δρ. Φρανκ Χου, επιδημιολόγος στη Σχολή Δημοσίας Υγείας του πανεπιστημίου.

Τα οφέλη αυτά δεν περιορίζονται στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες από κάθε είδους νόσημα -από καρδιοπάθεια και καρκίνο έως ρευματοειδή αρθρίτιδα, σκλήρυνση κατά πλάκας, νόσο του Πάρκινσον, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια και οστεοαρθρίτιδα, σύμφωνα με την εφημερίδα «Νιου Γιρκ Τάιμς».

Πώς μπορεί, όμως, να γυμναστεί κάποιος, αν νιώθει μονίμως κουρασμένος ή πονάει ή δυσκολεύεται να πάρει ανάσα; Μπορεί όντως η γυμναστική να τον βοηθήσει; Ασφαλώς και μπορεί. Η δρ. Μέριλιν Μόφατ, καθηγήτρια **Φυσιοθεραπείας** στο πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, πραγματοποιεί μαθήματα για φυσιοθεραπευτές στις ΗΠΑ και στο εξωτερικό, δείχνοντάς τους πώς μπορούν να βελτιώσουν την υγεία και την ποιότητα της ζωής τους οι

πάσχοντες από χρόνια προβλήματα υγείας, οι οποίοι μαθαίνουν να γυμνάζονται με ασφάλεια.

«Τα υπάρχοντα στοιχεία αποδεικνύουν ότι η συστηματική, μέτριας έντασης άσκηση αυξάνει την ικανότητα του οργανισμού να καταπολεμά τις συνέπειες οποιασδήποτε νόσου», υποστηρίζει η δρ. Μόφατ. «Η γυμναστική ασκεί θετική επίδραση τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία. Στόχος είναι να γυμνάζεται κάποιος όσο του επιτρέπει το σώμα του και να ξεκουράζεται όταν έχει ανάγκη να ξεκουραστεί».

ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ. Παλαιότερα, οι γιατροί φοβόντουσαν να αφήσουν τους καρδιοπαθείς να γυμναστούν. Όταν κάποιος πάθαινε έμφραγμα τη δεκαετία του 1960, έμενε στο κρεβάτι για 6 εβδομάδες. Σήμερα, τα άτομα που ξεπερνούν ένα έμφραγμα μετά βίας μένουν στο κρεβάτι μία ημέρα, κατά τη δρ. Μόφατ. «Πυρήνας» της καρδιολογικής αποκατάστασης είναι ένα προοδευτικό πρόγραμμα άσκησης, που αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς να τροφοδοτεί πιο αποτελεσματικά το σώμα με αίμα πλούσιο σε οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά. Το αποτέλεσμα του προγράμματος είναι βελτιωμένη αντοχή, μεγαλύτερη ικανότητα απόλαυσης της ζωής και μειωμένη θνησιμότητα.

Το ίδιο ισχύει για τους πάσχοντες από συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια. «Ακόμη και 90άρηδες πάσχοντες από καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την κατανάλωση οξυγόνου από τον οργανισμό τους», τονίζει η δρ. Μόφατ.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ.

Η αεροβική άσκηση μπορεί να ελαττώσει την αρτηριακή πίεση στους πάσχοντες από υπέρταση, ενώ βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στα περιφερειακά αγγεία στους ανθρώπους που παθαίνουν κράμπες όταν περπατάνε -μία κατάσταση που ονομάζεται «διαλείπουσα χωλότητα». Η θεραπεία γι' αυτήν είναι, στην πραγματικότητα, ο ασθενής να περπατά καθημερινά λίγο περισσότερο απ' ό,τι την προηγούμενη ημέρα. Στα άτομα με παροδικά ισχαιμικά εγκεφαλικά επεισόδια (ή «μίνι» εγκεφαλικά), η προοδευτική αύξηση της γυμναστικής βελτιώνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και μειώνει τον κίνδυνο ενός μεγάλου ισχαιμικού εγκεφαλικού, κατά τη δρ. Μόφατ. Επιπλέον, οι αεροβικές ασκήσεις -αλλά και αυτές για δύναμη- έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνουν την αντοχή, την ταχύτητα βάδισης και την ικανότητα διεκπεραίωσης καθημερινών δραστηριοτήτων έως και 6 χρόνια μετά από ένα εγκεφαλικό.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ.

Η ήπιας έντασης άσκηση βελτιώνει, επίσης, την αντοχή στη γλυκόζη, με αποτέλεσμα οι διαβητικοί να χρειάζονται λιγότερα φάρμακα για να ρυθμίζουν το σάκχαρό τους, ενώ ελαττώνει και τον κίνδυνο που διατρέχουν να αναπτύξουν απειλητικές για τη ζωή τους επιπλοκές.

Τα πιο άμεσα οφέλη, όμως, πιθανώς παρατηρούνται στους πάσχοντες από αρθρικές και νευρομυϊκές διαταραχές. Δίχως άσκηση, όσοι έχουν οστεοαρθρίτιδα βασανίζονται από τις δύσκαμπτες, εκφυλισμένες αρ-



θρώσεις τους. Με την άσκηση, όμως, αυξάνουν τη δύναμη και την αεροβική ικανότητά τους, με αποτέλεσμα λιγότερο πόνο, βελτιωμένη λειτουργικότητα, καλύτερη ισορροπία, καλύτερη ποιότητα ζωής και, κατ' επέκταση, λιγότερο άγχος και κατάθλιψη.

Τα ίδια ισχύουν για τους πάσχοντες από ρευματοειδή αρθρίτιδα, καθώς η προοδευτική γυμναστική μπορεί να δυναμώσει και να προστατεύσει τις φλεγμένους αρ-

Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο : ΥΓΕΙΑ

Ημερομηνία: Κυριακή, 10-02-2013

Σελίδα: 4,38,39 (3 από 3)

Μέγεθος: 1174 cm²

Μέση κυκλοφορία: 7650

Επικοινωνία εντύπου: 2310 521621, 560000

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



θρώσεις τους, μειώνοντας τον πόνο, την κόπωση, την πρωινή δυσκαμψία, το άγχος και την κατάθλιψη και βελτιώνοντας τη δύναμη, την ταχύτητα βάρδιας και τη δραστηριότητα.

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ.

Η γυμναστική είναι, επίσης, απαραίτητη για τη βελτίωση της κινητικότητας έπειτα από αρθροπλαστικές ισχύου ή γόνατος, ενώ οι πάσχοντες από σκλήρυνση κατά

πλάκας ωφελούνται ιδιαίτερα από τη γυμναστική στο νερό. Όσον αφορά τους ασθενείς με Πάρκινσον, οι ασκήσεις αντίστασης και οι αεροβικές μπορούν να αυξήσουν την ικανότητά τους να λειτουργούν ανεξάρτητα και να βελτιώσουν την ισορροπία τους, τον βηματισμό τους, την ταχύτητα βάρδιας και την ψυχική τους διάθεση. Σημαντικά οφέλη αποκομίζουν από τις ασκήσεις αντίστασης και τις αεροβικές ασκήσεις οι ασθε-

νείς με χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, οι οποίοι με τη βοήθεια της γυμναστικής μπορούν να καταπολεμήσουν την απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης που επιφέρει η έλλειψη οξυγόνου. Όσον αφορά τους πάσχοντες από κατάθλιψη, έχει διαπιστωθεί ότι η συστηματική προπόνηση αποτελεί σημαντική προσθήκη στη φαρμακευτική ή/ και ψυχολογική αγωγή που χορηγείται για την αντιμετώπισή της.

ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΙΑ ΤΑΥΤΑ; Με όλα αυτά ως δεδομένα, λοιπόν, πώς πρέπει να αντιδράσουν οι ασθενείς; «Να συμβουλευτούν τον γιατρό τους, ώστε να αρχίσουν ένα προοδευτικό πρόγραμμα εκγύμνασης, κατάλληλο για την περίπτωση τους», συνιστά η δρ. Νάνσι Τρεβάνιαν Τσάι, επίκουρη καθηγήτρια Νευροεπιστημών στο ιατρικό πανεπιστήμιο της Νότιας Καρολίνας, στο Τσάρλεστον των ΗΠΑ.