

# UNIVERSITY OF WEST ATTICA

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Κεντρική πρόταση: Πρόγραμμα «ΒΑΔΙΖΩ»

<http://westwalks.uniwa.gr/>



Η ιστοσελίδα περιέχει ασκήσεις και ενημερωτικό υλικό που βασίζονται στο βραβευμένο πρόγραμμα Escape Pain του Ηνωμένου Βασιλείου. Μπορεί το πρόγραμμα να αφορά ασθενείς με ΟΑ γόνατος όμως αξίζει να σημειωθεί ότι στα βίντεο συμπεριλαμβάνονται ασκήσεις που βοηθούν στην πρόληψη των πτώσεων. Όλα τα βίντεο είναι στα **ΕΛΛΗΝΙΚΑ** με εμπειριστατωμένη επεξήγηση από την επίκουρη Καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Μαρία Μουτζούρη.

Βίντεο:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

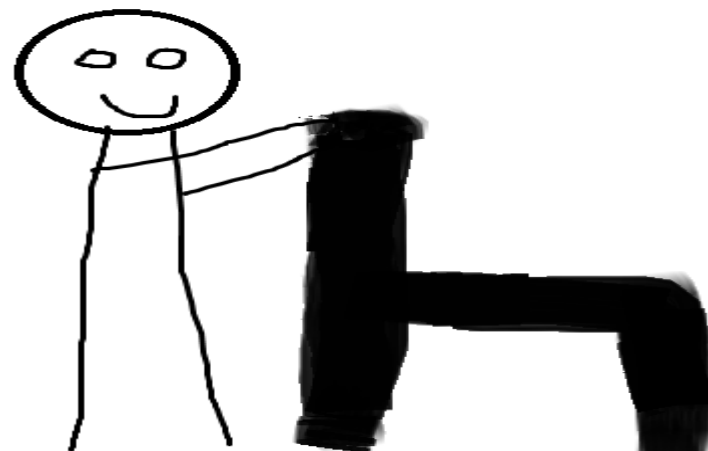
ΤΙ ΘΑ ΛΕΓΑΤΕ ΓΙΑ  
ΜΙΑ ΔΟΚΙΜΗ;



Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής  
Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας  
Τμήμα Φυσικοθεραπείας  
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών - Νέες  
Μεθόδους στη Φυσικοθεραπεία  
Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών  
Περιφερικό Τμήμα Αττικής και Κυκλάδων



## Φυσική δραστηριότητα για την πρόληψη των πτώσεων στην τρίτη ηλικία



**Στόχος:** Η παρουσίαση των οφελών της άσκησης για τους ανθρώπους άνω των 65 ετών και ενός ενδεικτικού προγράμματος άσκησης.

**Συγγραφή:** Τσαμασιώτης Γεώργιος-Κωνσταντίνος, Φυσικοθεραπευτής

**Επιμέλεια:** Μαρία Μουτζούρη, Επίκουρη Καθηγήτρια Φυσικοθεραπείας

Το εγχειρίδιο πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της πρώτης επιστημονικής διημερίδας με θέμα τον ρόλο της Φυσικοθεραπείας σε ζητήματα αυτοδιαχείρισης, φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ζωής

Πειραιάς 2023



## ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Σταματάτε λαχανιάζοντας ακόμα κι αν έχετε περπατήσει μια μικρή απόσταση;

Μήπως χτυπά η καρδιά σας μετά από μερικά ανεβοκατεβάσματα της σκάλας;

Μήπως σας είναι δύσκολο να λυγίσετε για να δέσετε τα κορδόνια σας;

Μήπως έχετε περιορίσει τελευταία τις εξόδους από το σπίτι;

Μήπως δυσκολεύεστε να βάλετε τη ζώνη σας;

Μήπως είναι δύσκολο να φορέσετε ένα μακρύ παντελόνι;

Μήπως δυσκολεύεστε να πιάσετε κάτι το οποίο βρίσκεται ψηλά στο ράφι;

Μήπως δυσκολεύεστε στο να μπειτε και να βγείτε από το αυτοκίνητο;

Μήπως δυσκολεύεστε να ανοίξετε ένα βάζο με μέλι;

Μήπως σας είναι δύσκολη η μεταφορά των ρούχων μέχρι το μπαλκόνι για να τα απλώσετε;

### 3η Άσκηση: Διατήρηση όρθιας θέσης με τα πέλματα να ακουμπούν το ένα το άλλο

Προτείνεται να υπάρχει μπροστά σας κάποια σταθερή επιφάνεια όπως ένα τραπέζι καθώς και μια καρέκλα πίσω σας για ασφάλεια

Δυνατότητα να κρατάτε ή όχι την επιφάνεια που έχετε μπροστά σας

Παραμείνετε όρθιοι για 30δευτερόλεπτα με τα πέλματα το ένα δίπλα στο άλλο

Επαναλαμβάνετε 3 φορές



## 2η Άσκηση: Ενδυνάμωση γόνατος μπροστά

2-3 σετ των 10 επαναλήψεων

Προτείνεται να κάνετε την άσκηση καθιστοί σε καρέκλα

Σηκώστε το πόδι χωρίς να τεντώσετε εντελώς το γόνατο και κατεβάστε το αργά

Ξεκουραστείτε με το πόδι επίπεδο στο πάτωμα μετά από κάθε σετ



## Φυσική δραστηριότητα και...νικήστε με ματ!



Μερικά από τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην 3η ηλικία:

1. Αύξηση ευελιξίας
2. Αύξηση της μυϊκής δύναμης
3. Έλεγχος βάρους
4. Βελτίωση της ποιότητας και της διάρκειας ύπνου
5. Ευκαιρία για κοινωνικοποίηση
6. Μείωση του φόβου πτώσης
7. Μείωση των πτώσεων
8. Μείωση των τραυματισμών από πτώσεις
9. Ευκολία στην πραγματοποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων
10. Βελτίωση της ισορροπίας

## Προτεινόμενη Φυσική Δραστηριότητα για την πρόληψη των πτώσεων



- ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΑΚΙΑ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
- 30 ΩΡΕΣ Η ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΓΙΑ 25 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ
- ΜΟΝΟ Η ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ
- ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ/ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΜΙΑ ΦΟΡΑ/ΜΗΝΑ



## 1η άσκηση: Ενδυνάμωση γοφού στα πλάγια

2-3 σετ των 10 επαναλήψεων

Προτείνεται να υπάρχει μπροστά σας κάποια σταθερή επιφάνεια όπως ένα τραπέζι καθώς και μια καρέκλα πίσω σας για ασφάλεια

Σηκώστε το πόδι στο πλάι και επαναφέρετε το με έλεγχο

Φροντίστε να μην γέρνετε το κορμί σας προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση

