

# Ασκούμαι με Οστεοαρθρίτιδα

## Πρώτα η άσκηση

Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα είναι ασφαλείς και επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές αντιμετώπισης της Οστεοαρθρίτιδας (ΟΑ).

Μπορείτε να:

- Καθυστερήσετε ή να αποτρέψετε την αντικατάσταση της άρθρωσης
- Καθυστερήσετε ή να αποτρέψετε τη μείωση της λειτουργικότητας
- Μειώσετε τον πόνο των αρθρώσεων



## Μπορώ να ασκηθώ;

Η άσκηση είναι κατάλληλη για **ΟΛΟΥΣ** τους ανθρώπους με ΟΑ, ανεξαρτήτως ηλικίας, έντασης των συμπτωμάτων ή του βαθμού του κινητικού περιορισμού.

Τα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης μπορούν να συνταγογραφηθούν και να προσαρμοστούν στις εξατομικευμένες ανάγκες του καθενός, για να εξασφαλιστεί ότι η άσκηση είναι ασφαλής και εφικτή.



## Πως μπορεί η άσκηση να βοηθήσει;

Όταν έχει κάποιος αρθρίτιδα, η κίνηση μπορεί να είναι κάποιες φορές δύσκολη, αλλά μένοντας όσο το δυνατόν πιο ενεργός μπορεί να ανακουφιστεί από τον πόνο, να μειώσει τα υπόλοιπα συμπτώματα της ΟΑ και να μείνει ανεξάρτητος. Η άσκηση μπορεί:

- Να μειώσει τον **πόνο**
- Να βελτιώσει τη **λειτουργικότητα** και την ικανότητα να εκτελείτε δραστηριότητες που είναι σημαντικές για εσάς
- Να βελτιώσει τη **δύναμη των μυών**, που προστατεύουν και υποστηρίζουν τις αρθρώσεις
- Να μειώσει την **αρθρική δυσκαμψία**
- Να βελτιώσει την **ισορροπία** και δυνητικά να μειώσει τον κίνδυνο των πτώσεων



- Να βελτιώσει τα **επίπεδα ενέργειας** και να μειώσει το αίσθημα της κόπωσης
- Να βοηθήσει στη διατήρηση του **φυσιολογικού βάρους**, το οποίο είναι σημαντικό για τη διαχείριση της ΟΑ
- Να βελτιώσει τη **διάθεση**
- Να ενισχύσει την **καρδιαγγειακή ευεξία**
- Να βελτιώσει την **ποιότητα ύπνου**

Ο Φυσικοθεραπευτής μπορεί επίσης να σας προτείνει **τεχνικές κινητοποίησης** και **διατάσεις**, ιδιαίτερα για την οστεοαρθρίτιδα ισχίου.

## Η άσκηση είναι θεραπευτική αγωγή.

Οι τακτικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και η σωματική δραστηριότητα θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ΟΑ, ώστε να μπορείτε να κάνετε τα καθημερινά πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς. Έρευνες για την ΟΑ ισχίου και γόνατος, που συνέκριναν ασκούμενους με μη ασκούμενους, έδειξαν ότι η άσκηση βοηθάει σημαντικά στη μείωση του πόνου, πιο πολύ από ότι η παρακεταμόλη ή άλλα αναλγητικά φάρμακα. Υπό αυτό το πρίσμα, η άσκηση είναι θεραπεία.



## Τι άσκηση πρέπει να κάνω;

Η άσκηση πρέπει να είναι η κύρια θεραπευτική αγωγή για την ΟΑ σου. Θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης των κατάλληλων μυών
- Ασκήσεις βελτίωσης της κινητικότητας των αρθρώσεων
- Ασκήσεις επανάκτησης και διατήρησης των φυσιολογικών προτύπων κίνησης
- Κατάλληλη σωματική δραστηριότητα για την αύξηση της αερόβιας ευεξίας και ελαχιστοποίηση της καθιστικής ζωής.



Η Οστεοαρθρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί επιτυχώς. Ζήτησε συμβουλή από έναν Φυσικοθεραπευτή για το κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για εσένα.



## Ρυθμός Άσκησης

Ασκηθείτε αργά και σταθερά για να μπορέσετε να φτάσετε τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)