

ΟΤΑΓΟ

ΔΥΝΑΜΗ & ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Αρχικό Πρόγραμμα Ασκήσεων



laterLife
training.

Κείμενα: Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Εικονογράφηση: Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Ασφάλεια

Βεβαιωθείτε πως η καρέκλα που χρησιμοποιείτε είναι γερή και σταθερή. Φοράτε άνετα ρούχα και σταθερά παπούτσια.

Προετοιμάστε το χώρο της γυμναστικής και έχετε το λάστιχο γυμναστικής και ένα ποτήρι με νερό (για μετά την άσκηση) έτοιμα, προτού ξεκινήσετε.

Αν ενώ ασκήσετε, νιώσετε πόνο στο στήθος, ζάλη ή ανησυχητικό λαχάνιασμα, **σταματήστε αμέσως** και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας (ή καλέστε ένα ασθενοφόρο αν νιώσετε πολύ άσχημα και τα συμπτώματα δεν περνάνε όταν σταματήσετε τις ασκήσεις).

Αν νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις σας ή τους μύες, σταματήστε, **ελέγξτε τη θέση σας** και ξαναπροσπαθήστε. Αν ο πόνος επιμένει, ζητήστε βοήθεια από τον φυσικοθεραπευτή σας για το πρόγραμμα Otago.

Παρόλα αυτά, το να αισθάνεστε τους μύες σας να δουλεύουν ή ελαφρύ **μυϊκό πόνο** την επόμενη μέρα μετά τις ασκήσεις είναι **φυσιολογικό** και δείχνει ότι οι ασκήσεις κάνουν δουλειά.

Αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια των ασκήσεων και διασκεδάστε το.

Βάλτε σκοπό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις **τρεις** φορές τη βδομάδα.

Αν χρησιμοποιήσετε αυτό το φυλλάδιο χωρίς να παρακολουθείτε ένα επιβλεπόμενο πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για να ελέγξει αν αυτό είναι κατάλληλο για σας.

Ασκήσεις προθέρμανσης

Πάντα ξεκινάτε με αυτή την προθέρμανση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για τις κυρίως ασκήσεις.

Υπάρχουν **6 ασκήσεις προθέρμανσης**.

Να τις κάνετε **όλες**:

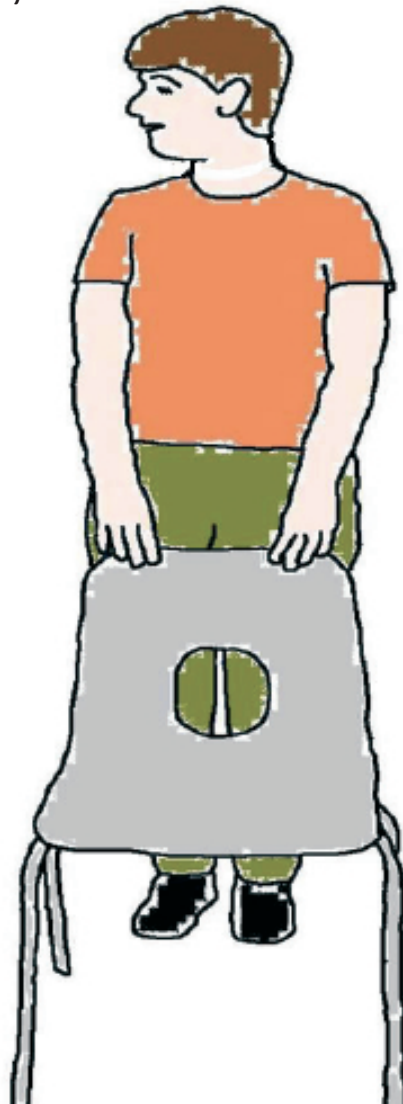
Επί τόπου βάδιση

- Σταθείτε όρθιοι, με το κορμί στητό (αν χρειάζεται, κρατάτε την καρέκλα σας).
- Αρχίστε να βαδίζετε επί τόπου.
- Αν νιώσετε σταθεροί, αρχίστε να αιωρείται το ένα χέρι ή και τα δύο καθώς βαδίζετε.
- Συνεχίστε το επιτόπιο βάδισμα για 1 με 2 λεπτά.



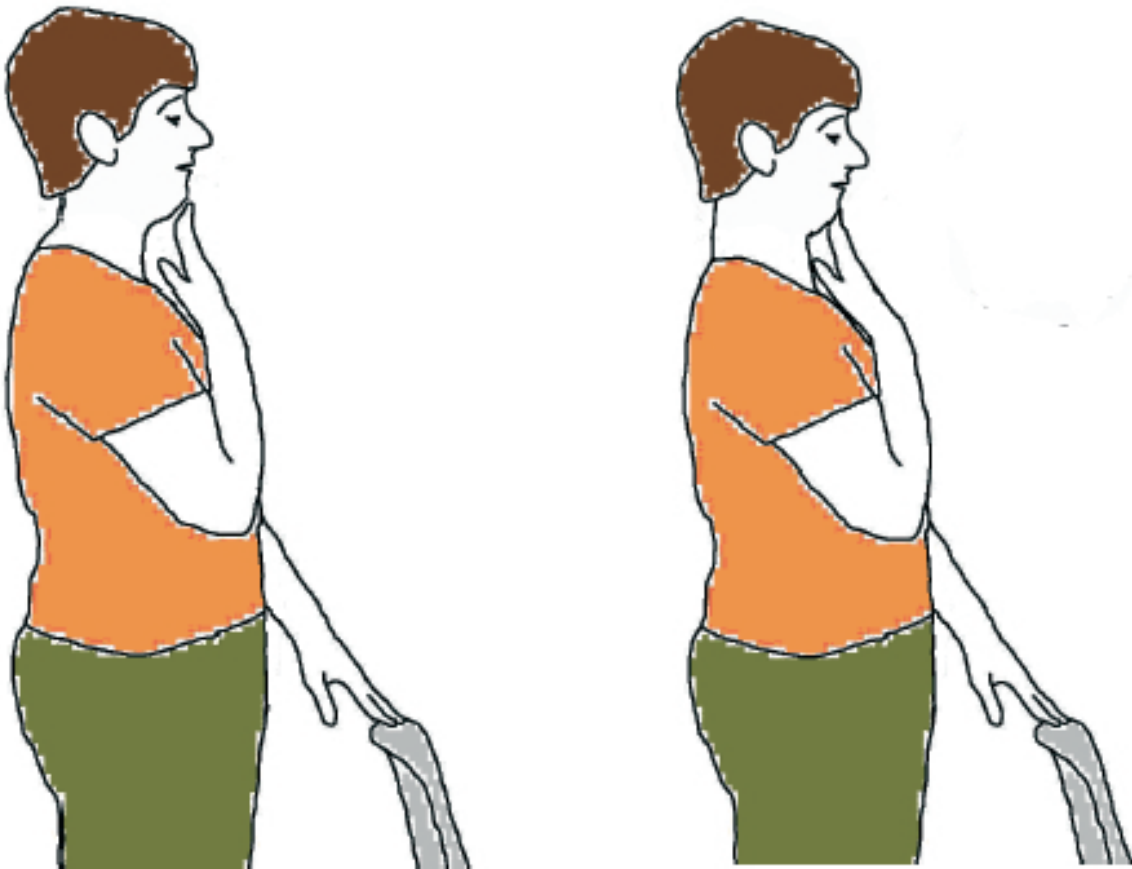
Κινήσεις κεφαλής

- Σταθείτε όρθιοι – στηθείτε με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων (γοφών) σας, τα χέρια σας να είναι αναπαυτικά – χαλαρά στο πλάι του σώματος ή να κρατάνε την καρέκλα.
- Γυρίστε το κεφάλι σας αργά προς τα αριστερά και κατόπιν αργά προς τα δεξιά.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ώμοι σας μένουν ακίνητοι και ότι κινείται μόνο το κεφάλι.
- Επαναλάβετε 5 φορές



Κινήσεις αυχένα

- Σταθείτε όρθιοι – στητοί με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων σας, τα χέρια σας να είναι χαλαρά στο πλάι ή να κρατάνε την καρέκλα.
- Τοποθετήστε 2 δάχτυλα στο πηγούνι σας και μαλακά οδηγήστε το πηγούνι προς τα πίσω μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα (τσίτωμα) πίσω στον αυχένα σας.
- Επαναλάβετε 5 φορές.



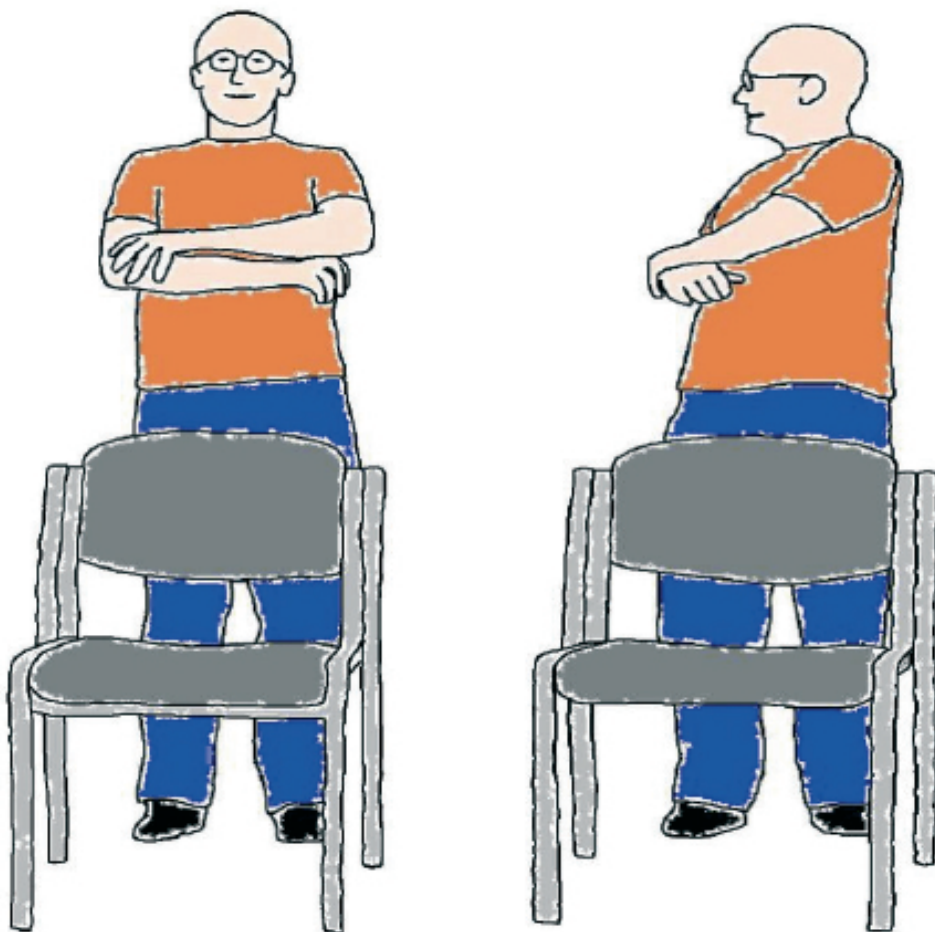
Έκταση πλάτης

- Σταθείτε όρθια – στητοί με τα πόδια στο πλάτος των ισχίων.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω στους γοφούς σας.
- Απαλά λυγίστε τη μέση σας προς τα πίσω.
- Αποφύγετε να κοιτάζετε προς το ταβάνι ή να ζορίζετε τα ήδη τεντωμένα (κλειδωμένα) γόνατά σας.
- Επαναλάβετε 5 φορές



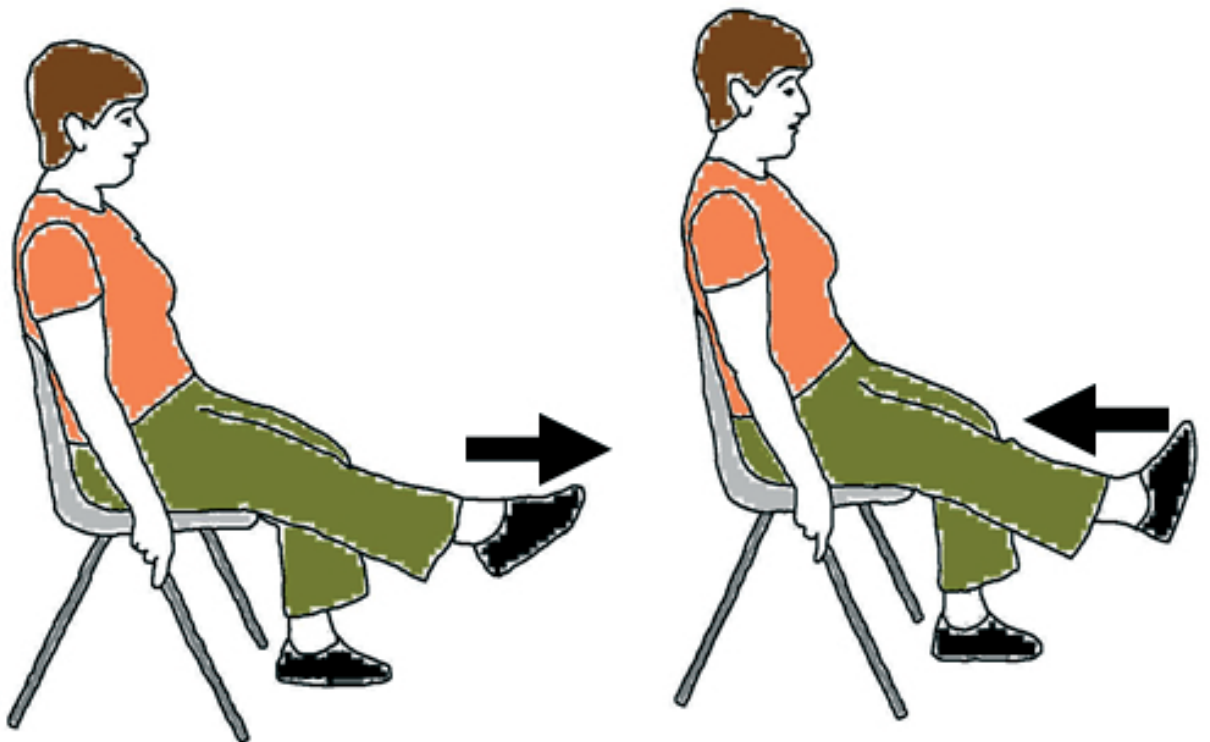
Κινήσεις κορμού

- Σταθείτε όρθια – στητοί με τα πόδια στο πλάτος των ισχίων.
- Σταυρώστε τα μπράτσα σας μπροστά από το στήθος ή τοποθετήστε το ένα σας χέρι πάνω στην καρέκλα.
- Μακρύνετε και ανασηκώστε το κορμί σας, κατόπιν αργά γυρίστε το κεφάλι και τους ώμους σας προς τα δεξιά.
- Βεβαιωθείτε ότι γυρίζετε μόνο το κορμί σας απ' τη μέση (όχι και τα ισχία σας).
- Γυρίστε στην αρχική θέση και επαναλάβετε και από την άλλη πλευρά.
- Επαναλάβετε 5 φορές.



Κινήσεις αστραγάλου

- Καθίστε με την πλάτη σας να στηρίζεται στην πλάτη της καρέκλας.
- Ισιώστε το ένα σας πόδι, ώστε το πέλμα σας να κρατιέται ψηλά μακριά από το πάτωμα.
- Κρατήστε το πόδι σ' αυτή τη θέση, ενώ συγχρόνως φέρετε τα δάχτυλα να δείχνουν μπροστά, κατόπιν τα τραβάτε προς τα πίσω να δείχνουν στο ταβάνι.
- Κάνετε αυτή την άσκηση 5 φορές και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.
- Αν το τράβηγμα πίσω από το γόνατο είναι πολύ έντονο, κάντε το ίδιο με το πόδι πιο χαμηλά προς στο έδαφος.



Ασκήσεις ενδυνάμωσης

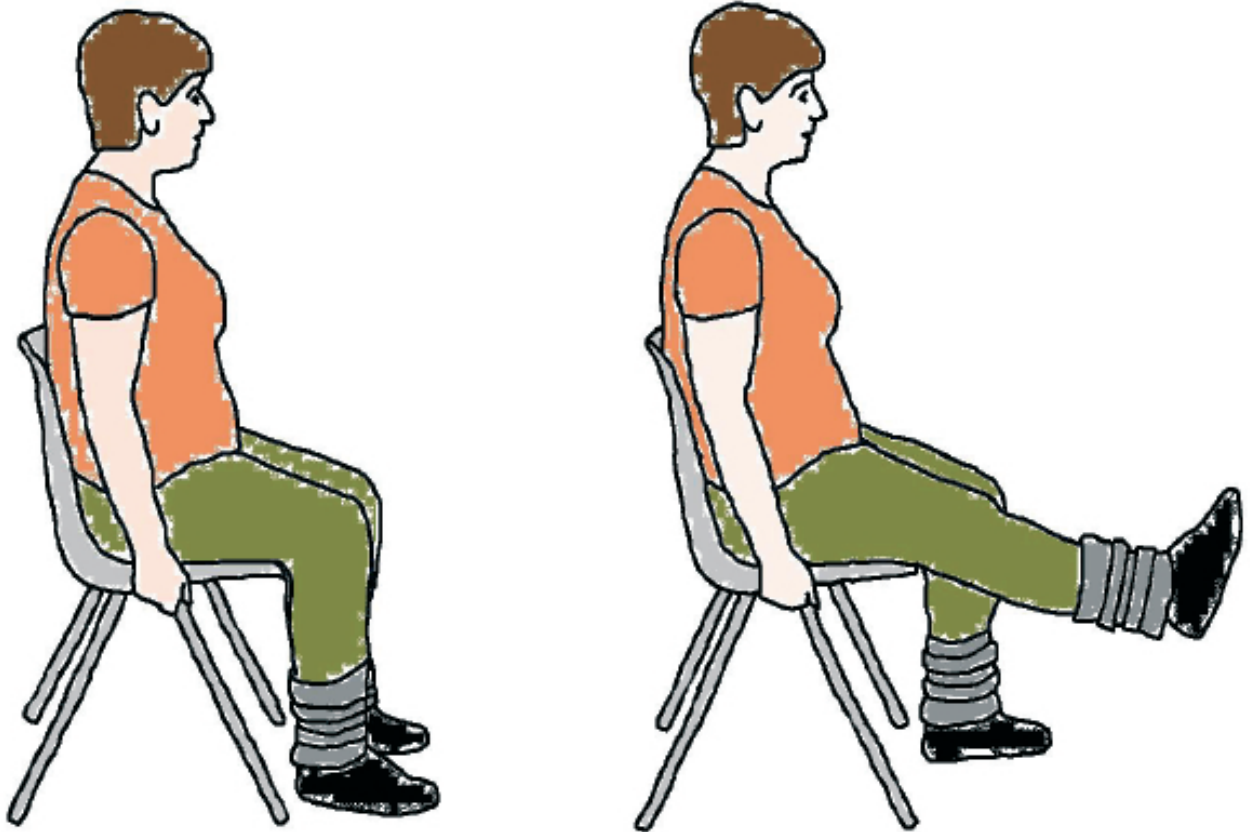
Με αυτές γίνεται προσπάθεια να δυναμώσουν τα οστά και οι μύες.

Να τις κάνετε όλες.

Τοποθετήστε τα βαράκια αστραγάλων τώρα.

Ενδυνάμωση γόνατος εμπρός

- Καθίστε πίσω - πίσω στην καρέκλα με την πλάτη σας στηριγμένη και τα πέλματά ακριβώς κάτω από τα γόνατα.
- Σύρετε το ένα πόδι στο έδαφος, κατόπιν σηκώστε το βαράκι αργά και τεντώστε το γόνατο (χωρίς να το κλειδώσετε εντελώς).
- Χαμηλώστε το πόδι σιγά και ελεγχόμενα.
- Επαναλάβετε _____ φορές με το ένα πόδι και άλλες τόσες με το άλλο.
- Προσπαθήστε να τεντώσετε το κάθε σας πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατόπιν να το χαμηλώσετε μετρώντας πάλι αργά μέχρι το 5, κάθε φορά.



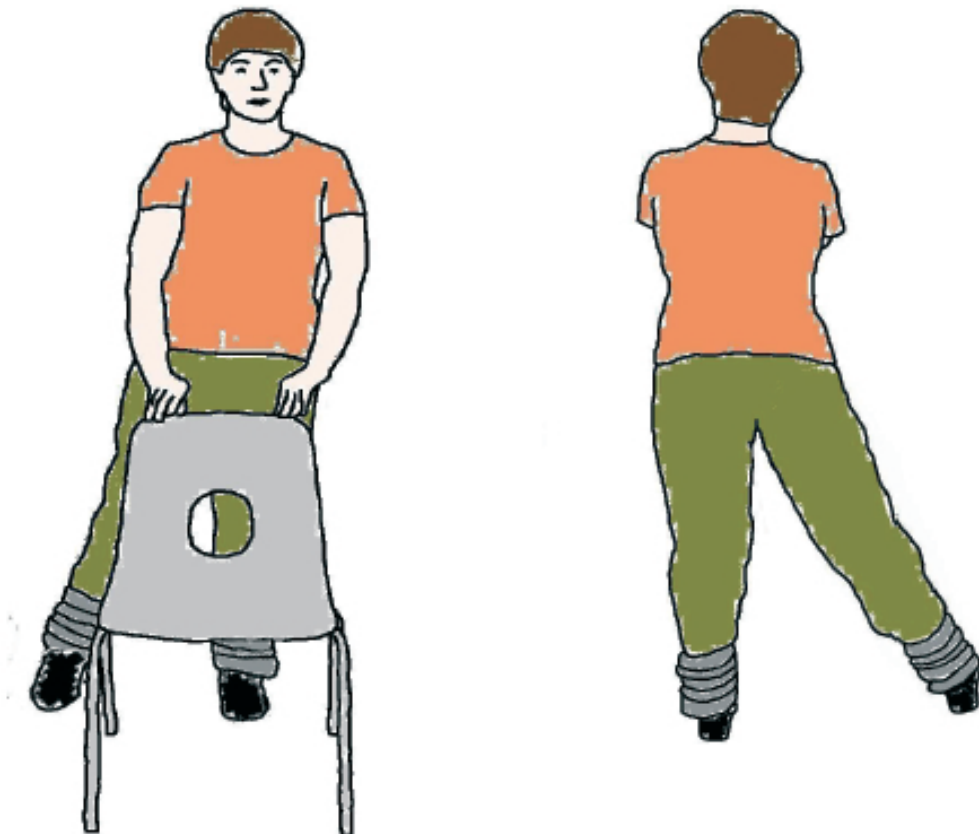
Ενδυνάμωση γόνατος πίσω

- Στηθείτε κοντά στο στήριγμα κρατώντας το.
- Τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων και τα γόνατα όχι κλειδωμένα.
- Γλιστρήστε το πόδι σας προς τα πίσω στο έδαφος (εικόνα 1) κατόπιν σηκώστε τη πτέρνα αργά προς το γλουτό (εικόνα 2).
- Κρατήστε τα γόνατα κολλημένα μεταξύ τους.
- Χαμηλώστε το πόδι σας αργά.
- Ξεκουραστείτε λίγο πάνω στα δυο πόδια.
- Επαναλάβετε _____ φορές με το ένα πόδι και κατόπιν αλλάξτε πόδι..
- Κάθε φορά τεντώστε το πόδι σας μετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατόπιν κατεβάστε μετρώντας πάλι αργά μέχρι το 5



Ενδυνάμωση ισχίου πλάγια

- Σταθείτε όρθια – στητοί με τα πόδια στο πλάτος των ισχίων κρατώντας το στήριγμά σας.
- Σηκώστε το πόδι αργά στο πλάι με τα δάχτυλα του ποδιού να δείχνουν προς τα εμπρός.
- Προσπαθήστε να μην γέρνετε στο πλάι.
- Χαμηλώστε το πόδι αργά.
- Ξανατοποθετήστε το βάρος σας στα δυο σας πόδια και ξεκουραστείτε λίγο.
- Επαναλάβετε _____ φορές με το ένα πόδι και κατόπιν αλλάξτε πόδι.
- Κάθε φορά τεντώστε το πόδι σας μετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατόπιν κατεβάστε μετρώντας πάλι αργά μέχρι το 5.



σημαντικό

Αφαιρέστε τα βαράκια από τους αστραγάλους σας τώρα.

Σηκώματα γάμπας

- Σταθείτε στητοί με τα πόδια στο πλάτος των ισχίων κρατώντας το στήριγμά σας.
- Σηκώστε τις πτέρνες σας αργά, κρατώντας το βάρος σας πάνω απ' τα μεγάλα σας δάχτυλα.
- Αποφύγετε να κλειδώνουν τα γόνατα σας.
- Χαμηλώστε τις πτέρνες σας αργά.
- Επαναλάβετε 10 έως 20 φορές.
- Κάθε φορά τεντώστε ετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατεβάστε μετρώντας αργά μέχρι το 5



Σηκώματα των δαχτύλων των ποδιών

- Σταθείτε στητοί με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων κρατώντας το στήριγμά σας
- Αργά σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας διατηρώντας τα γόνατά χαλαρά
- Αποφύγετε να πετάγονται οι γλουτοί σας προς τα πίσω
- Χαμηλώστε αργά τα δάχτυλα
- Επαναλάβετε 10 έως 20 φορές
- Κάθε φορά σηκώστε μετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατεβάστε μετρώντας αργά μέχρι το 5



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Αυτές οι ασκήσεις είναι για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ισορροπία και σταθερότητά σας και να προλάβετε τυχόν πεσίματα.

Να τις κάνετε όλες.

Λυγίσματα γόνατος με στήριξη

- Τα πόδια πρέπει να είναι ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων, τα δάχτυλα των ποδιών πρέπει να δείχνουν μπροστά
- Κρατήστε το στήριγμά σας
- Λυγίστε τα γόνατα και σπρώξτε τους γλουτούς σας προς τα πίσω, όπως όταν προσπαθείτε να καθίσετε
- Βεβαιωθείτε ότι δεν σηκώνονται οι πτέρνες
- Βεβαιωθείτε ότι τα γόνατα δεν γυρίζουν προς τα μέσα (το ένα προς το άλλο)
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση
- Επαναλάβετε _____ φορές



Πόδια λυγισμένα χωρίς στήριξη

- Τα πέλματα να είναι ανοιχτά, στο πλάτος των ισχίων σας, τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν μπροστά
- Λυγίστε τα γόνατα και σπρώξτε τους γλουτούς σας προς τα πίσω, όπως όταν προσπαθείτε να καθίσετε.
- Βεβαιωθείτε ότι οι πτέρνες σας δεν ανασηκώνονται
- Τα γόνατα δεν κοιτάνε προς τα μέσα
- Γυρίστε στην αρχική θέση
- Επαναλάβετε _____ φορές



Περπάτημα στα δάχτυλα των ποδιών με Στήριξη

- Σταθείτε στο πλάι ενός στηρίγματος με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων σας
- Σηκώστε τις πτέρνες σας κρατώντας το βάρος σας πάνω από το μεγάλο δάχτυλο των ποδιών σας
- Περπατήστε 10 βήματα μπροστά πατώντας στα δάχτυλα
- Φέρτε τα πόδια στα ίσια, το ένα δίπλα στ' άλλο, προτού ακουμπήσετε τις πτέρνες στο έδαφος
- Γυρίστε γύρω από το στηρίγμά σας και επαναλάβετε το περπάτημα στα δάχτυλα από την άλλη μεριά (στην αντίθετη κατεύθυνση)
- Κινηθείτε πιο σταθερά και ελεγχόμενα



Περπάτημα στα δάχτυλα των ποδιών χωρίς στήριξη

- Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων σας
- Ανασηκώστε τις πτέρνες ρίχνοντας το βάρος σας πάνω στα μεγάλα δάχτυλα
- Περπατήστε 10 βήματα προς τα εμπρός πατώντας στα δάχτυλα
- Φέρτε τα πόδια στα ίσια, προτού ακουμπήσετε τις πτέρνες σας στο έδαφος
- Γυρίστε γύρω και κατόπιν επαναλάβετε το περπάτημα στα δάχτυλα προς την άλλη κατεύθυνση
- Πιο σταθερά και ελεγχόμενα



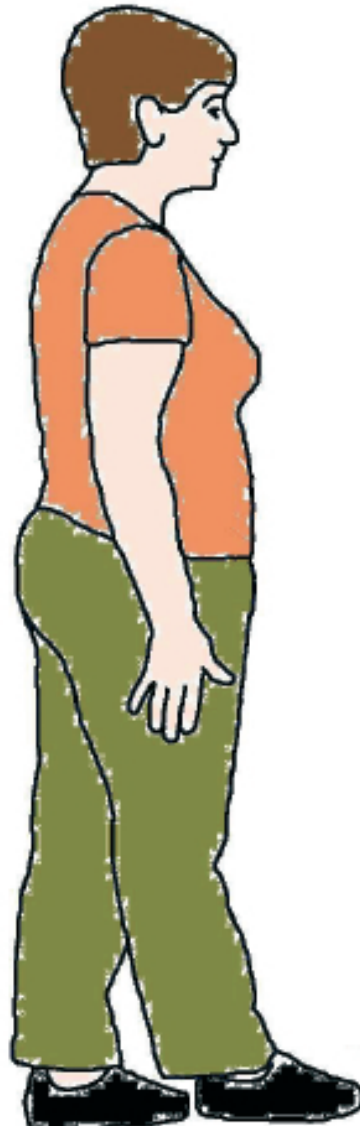
Στήριξη με τα δάκτυλα πίσω από τη φτέρνα του άλλου ποδιού

- Σταθείτε, με το πλάι στο στήριγμα
- Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο, ώστε να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή
- Κοιτάζετε μπροστά και ισορροπείτε για 10 δευτερόλεπτα.
- Ανοίξτε τα πόδια στο άνοιγμα των ισχίων, βάλτε το άλλο πόδι μπροστά και ισορροπείτε για 10 δευτερόλεπτα



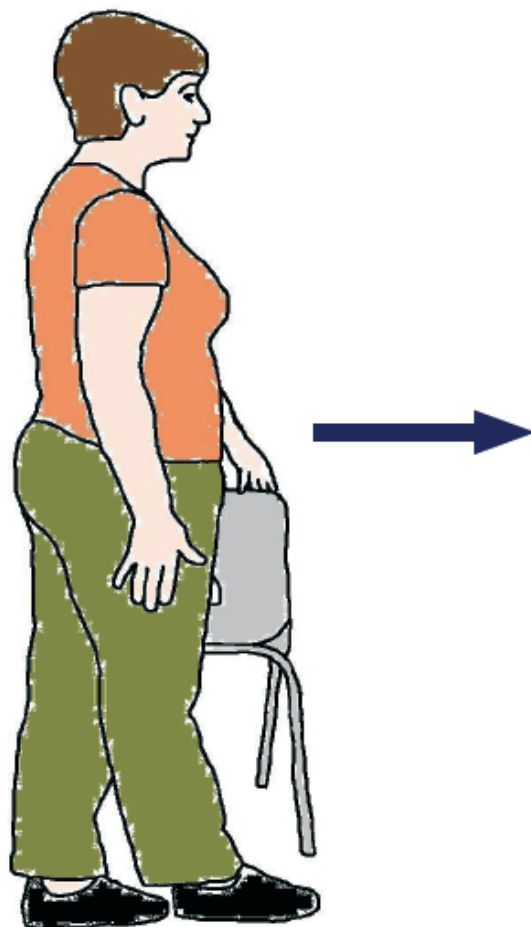
Χωρίς στήριξη, δάκτυλα πίσω από τη φτέρνα του άλλου ποδιού

- Σταθείτε στητοί
- Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο, σε μια ευθεία γραμμή
- Κοιτάξτε μπροστά και ισορροπήστε για 10 δευτερόλεπτα
- Ανοίξτε τα πόδια στο άνοιγμα των ισχίων, βάλτε το άλλο πόδι μπροστά και ισορροπήστε για 10 δευτερόλεπτα



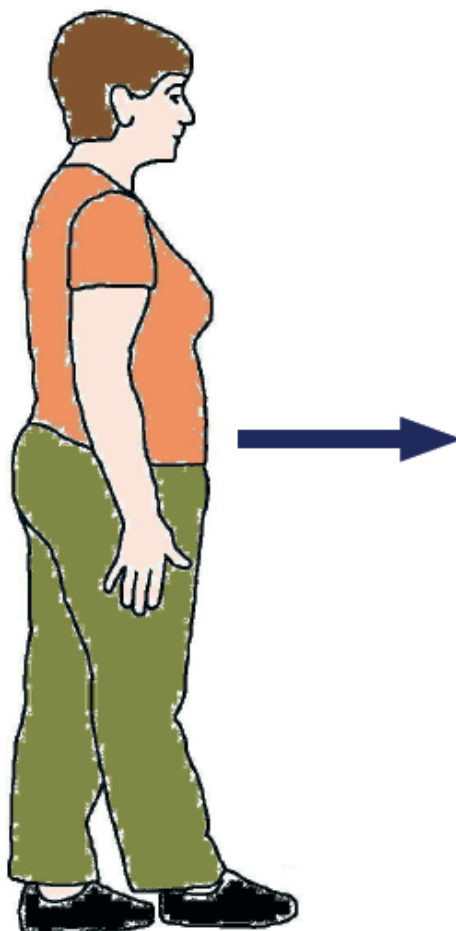
Περπάτημα με στήριξη και τα δάκτυλα πίσω απ'τη φτέρνα του άλλου ποδιού

- Σταθείτε με το πλάι στο στήριγμα
- Περπατήστε 10 βήματα μπροστά φέρνοντας το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο, ώστε να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή
- Κοιτάζετε μπροστά σας σαν να ετοιμάζεστε να κάνετε σταθερό βήμα.
- Φέρτε τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων σας προτού στρίψετε προς το στήριγμά σας και επαναλάβετε τη βάρδια προς την άλλη κατεύθυνση.



Περπάτημα χωρίς στήριξη, με τα δάκτυλα πίσω από τη φτέρνα

- Σταθείτε στητοί
- Περπατήστε 10 βήματα μπροστά φέρνοντας το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο, ώστε να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή
- Κοιτάζετε μπροστά σας σαν να ετοιμάζεστε να κάνετε σταθερό βήμα
- Φέρτε τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ισχίων σας προτού στρίψετε προς το στήριγμά σας και επαναλάβετε τη βάδιση προς την άλλη κατεύθυνση



Όρθιοι στο ένα πόδι, με στήριξη

- Σταθείτε κοντά και κρατάτε το στήριγμά σας
- Ισορροπείτε στο ένα πόδι διατηρώντας το γόνατο του ποδιού που πατάει στο έδαφος μαλακό και τη στάση του σώματος ορθή
- Κρατήστε τη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



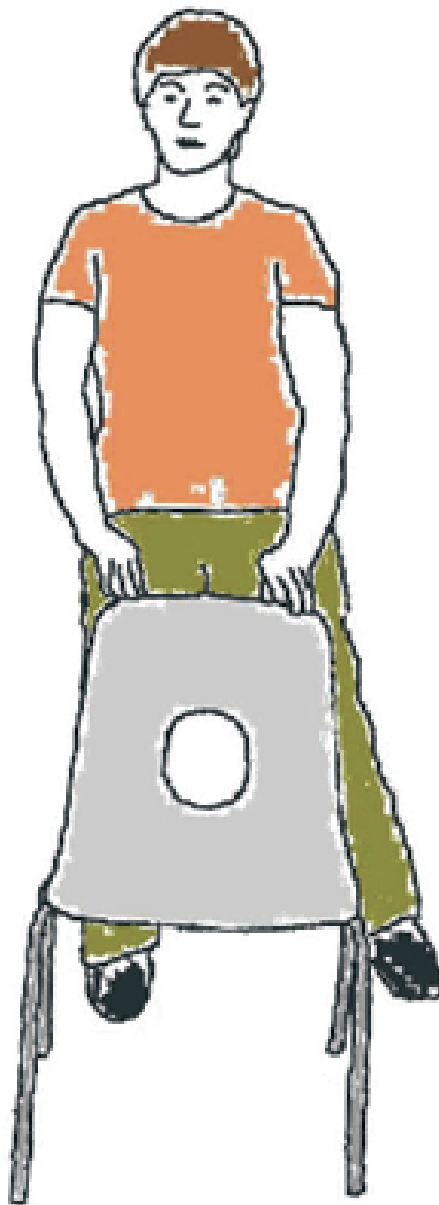
Όρθιοι στο ένα πόδι, χωρίς στήριξη

- Σταθείτε όρθιοι – στητοί
- Ισορροπήστε στο ένα πόδι διατηρώντας το γόνατο του ποδιού που πατάει στο έδαφος μαλακό και τη στάση του σώματος ορθή
- Κρατήστε τη θέση αυτή για 10 δεύτερα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



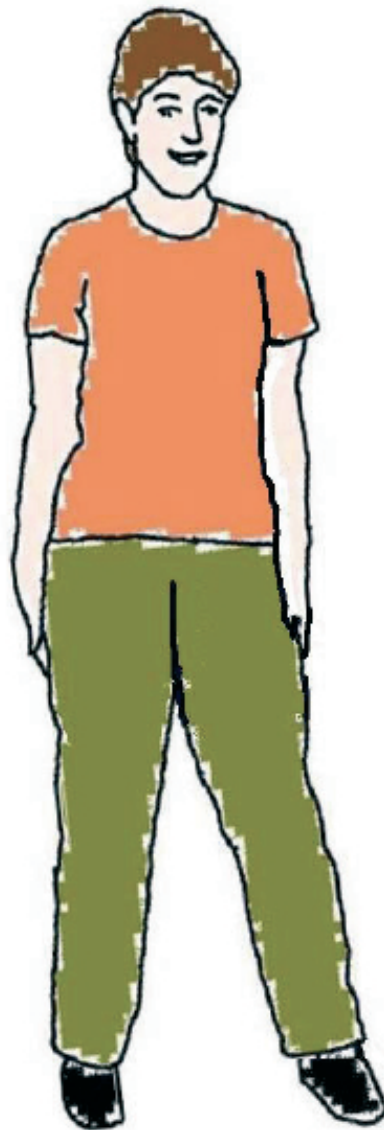
Βάδιση στο πλάι με στήριξη

- Σταθείτε στητοί βλέποντας προς το στήριγμά σας.
- Κάνετε 10 πλάγια σφίγγοντας τους γοφούς σας μπροστά, τα γόνατα χαλαρά
- Επαναλάβετε προς την άλλη κατεύθυνση



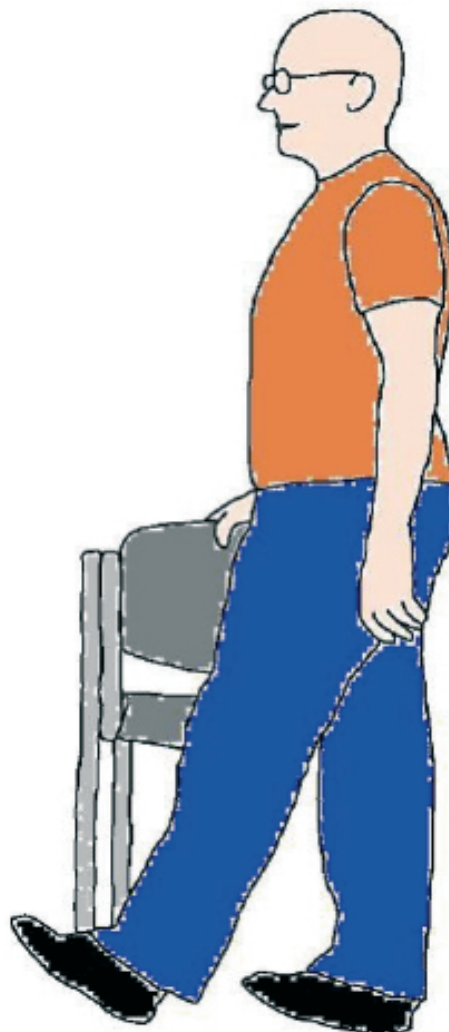
Βάδιση στο πλάι χωρίς στήριξη

- Σταθείτε στητοί
- Κάνετε 10 πλάγια βήματα σφίγγοντας τους γοφούς σας μπροστά, τα γόνατα χαλαρά
- Επαναλάβετε προς την άλλη κατεύθυνση



Περπάτημα στις πτέρνες με στήριξη

- Σταθείτε στο πλάι του στηρίγματός σας
- Ανασηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας, διατηρώντας τα γόνατα χαλαρά και τους γλουτούς σφιγμένους
- Περπατήστε 10 βήματα, πατώντας στις πτέρνες σας
- Κινηθείτε σταθερά και έλεγχομενα
- Κοιτάζετε συνεχώς μπροστά
- Φέρτε τα πόδια το ένα δίπλα στο άλλο πριν κατεβάσετε τα δάκτυλα στο έδαφος.
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση



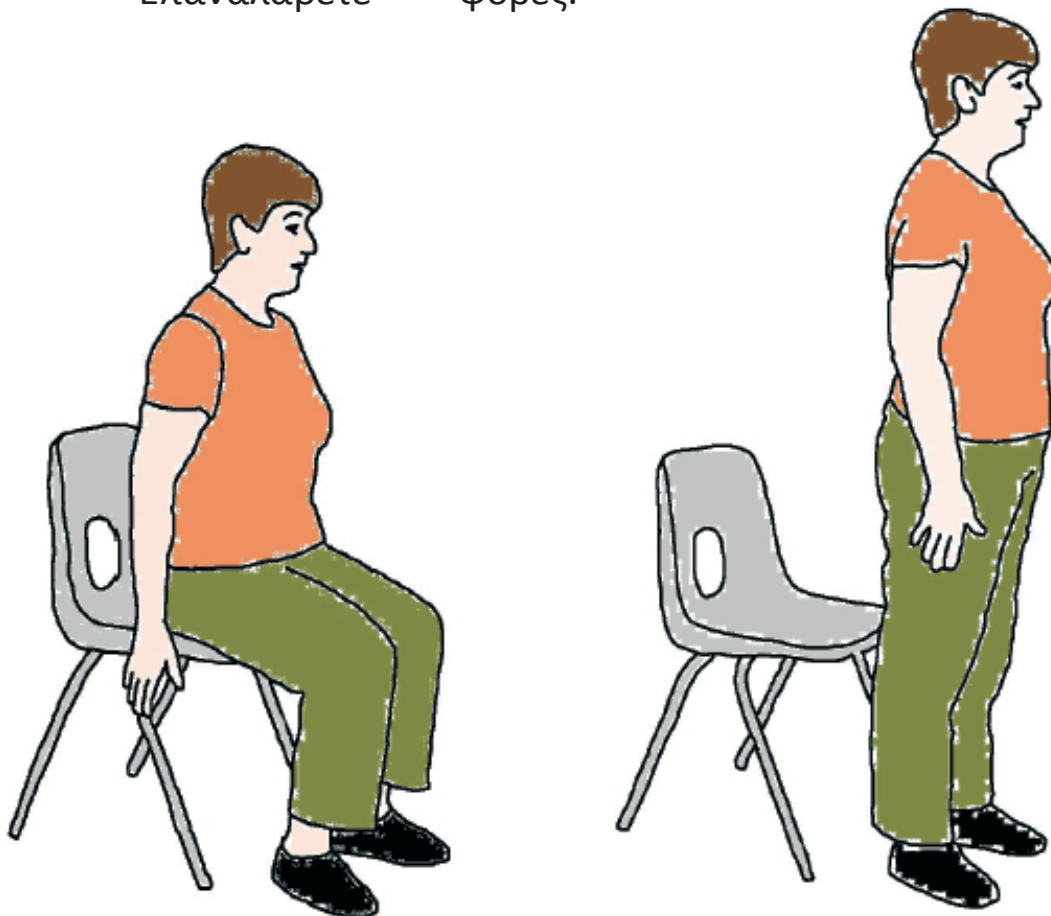
Περπάτημα στις πτέρνες χωρίς στήριξη

- Σταθείτε στητοί
- Ανασηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας, διατηρώντας τα γόνατα χαλαρά και τους γλουτούς σφιγμένους
- Περπατήστε 10 βήματα, πατώντας στις πτέρνες σας
- Κινηθείτε σταθερά και ελεγχόμενα
- Κοιτάζετε συνεχώς μπροστά
- Φέρτε τα πόδια το ένα δίπλα στο άλλο πριν κατεβάσετε τα δάκτυλα
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση



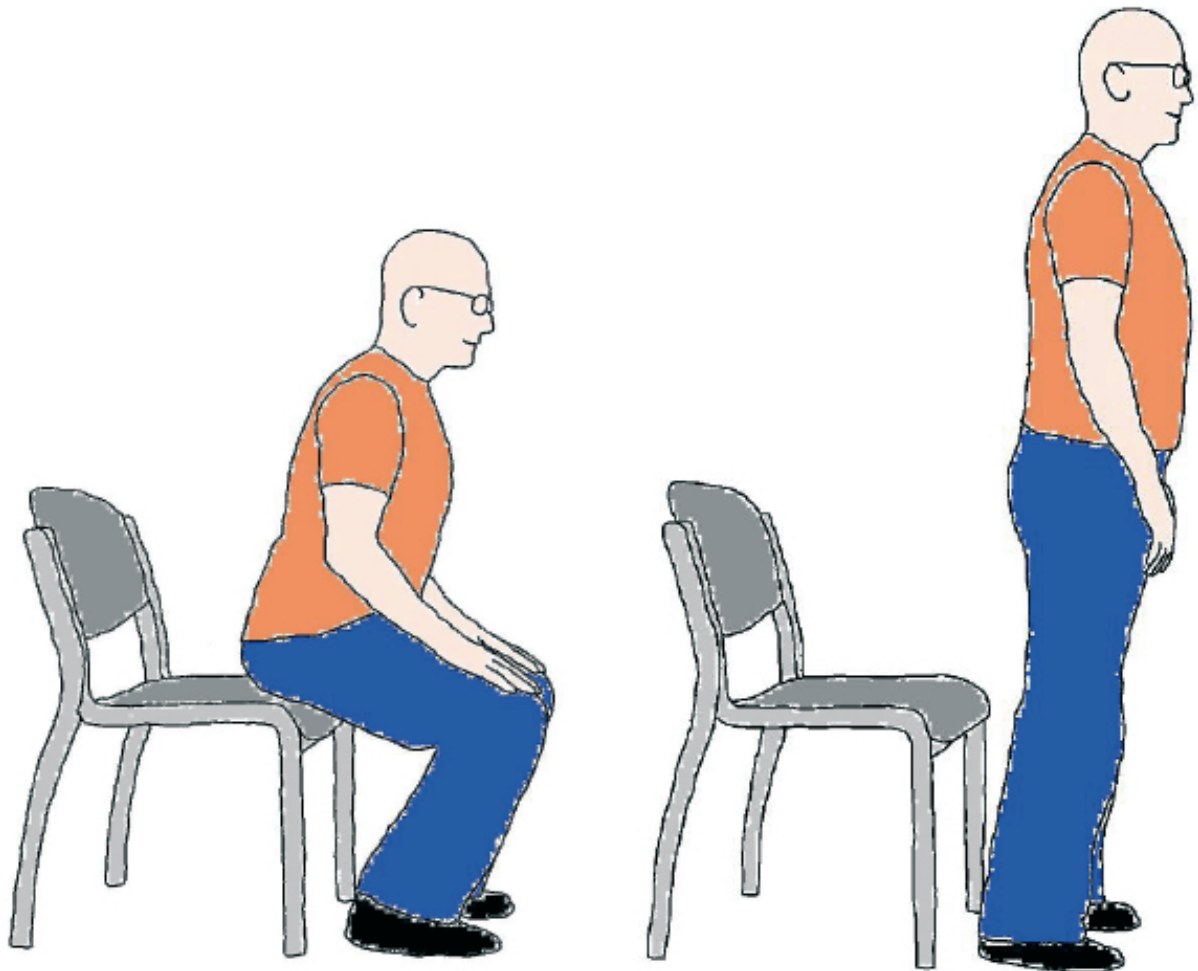
Ορθοστάτηση με τη χρήση των χεριών

- Σταθείτε καθιστοί – στητοί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας.
- Τοποθετήστε τα πόδια σας λίγο πίσω.
- Σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός.
- Σηκωθείτε (σπρώχνοντας με τα χέρια σας την καρέκλα αν χρειάζεται).
- Κάνετε πίσω μέχρι τα πόδια σας να ακουμπήσουν την καρέκλα.
- Αργά χαμηλώστε τους γλουτούς σας να ακουμπήσουν ξανά στην καρέκλα, βάζοντας τα χέρια να πιάσουν την καρέκλα αν χρειάζεται.
- Επαναλάβετε φορές.



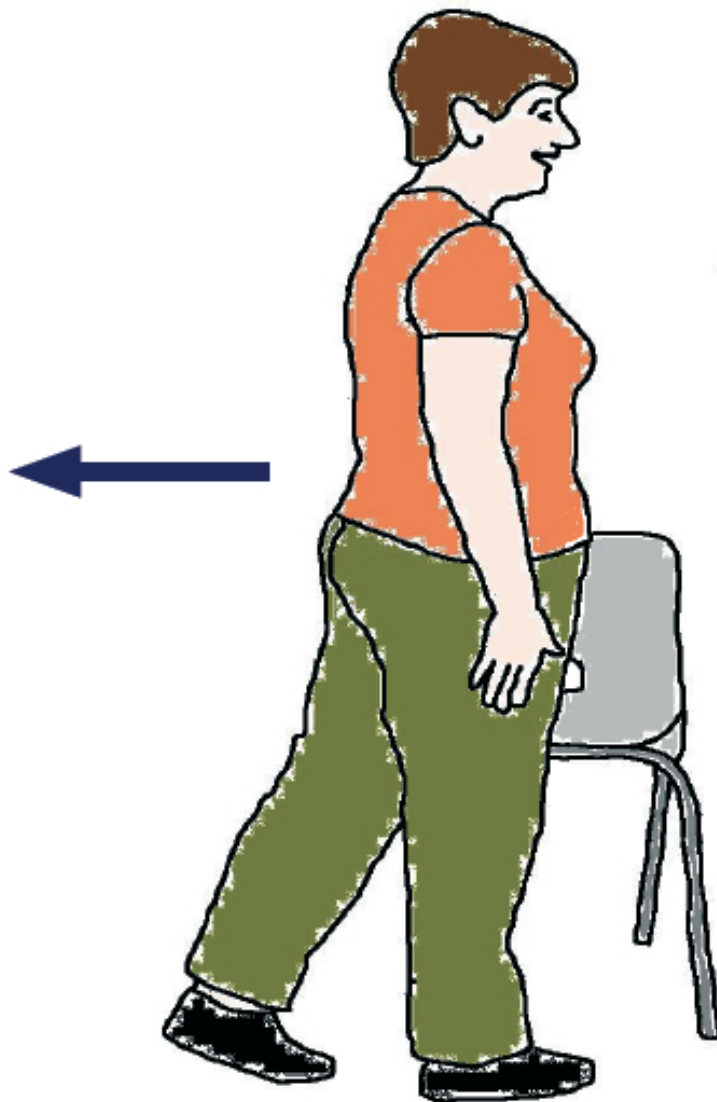
Ορθοστάτηση χωρίς τα χέρια

- Καθίστε – στηθεί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας με τα χέρια στους μηρούς σας ή σταυρωμένα στο στήθος σας
- Βάλτε τα πόδια σας λίγο πίσω
- Σκύψτε ελαφρά προς τα μπρός
- Σηκωθείτε
- Κάνετε πίσω μέχρι τα πόδια σας να ακουμπήσουν την καρέκλα μετά αργά χαμηλώστε τους γλουτούς ν' ακουμπήσουν ξανά στην καρέκλα
- Επαναλάβετε φορές



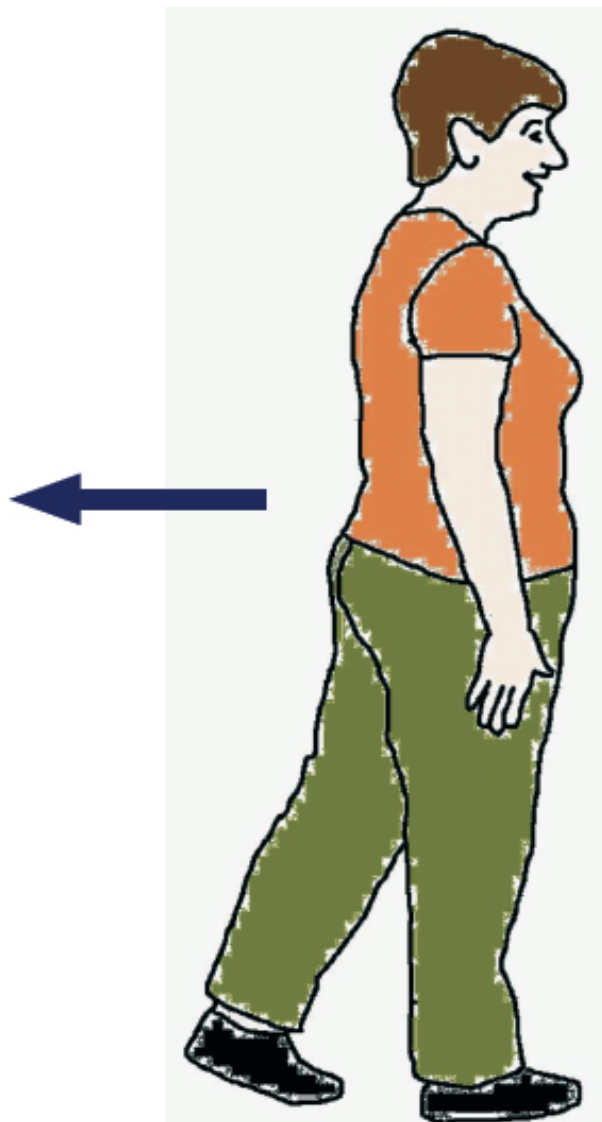
Βάδιση προς τα πίσω με στήριξη

- Σταθείτε στο πλάι του στηρίγματός
- Περπατήστε προς τα πίσω 10 βήματα
- Κρατήστε την πλάτη σας στητή και κοιτάζετε ίσια μπροστά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης
- Να ακουμπάτε τα δάχτυλα πρώτα και μετά την πτέρνα
- Διατηρήστε βήμα σταθερό, ελεγχόμενο
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση



Βάδιση προς τα πίσω χωρίς στήριξη

- Σταθείτε στητοί
- Περπατήστε προς τα πίσω 10 βήματα
- Κρατήστε την πλάτη σας στητή και κοιτάζετε ίσια μπροστά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης
- Να ακουμπάτε τα δάχτυλα πρώτα και μετά την πτέρνα
- Διατηρήστε βήμα σταθερό, ελεγχόμενο
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση



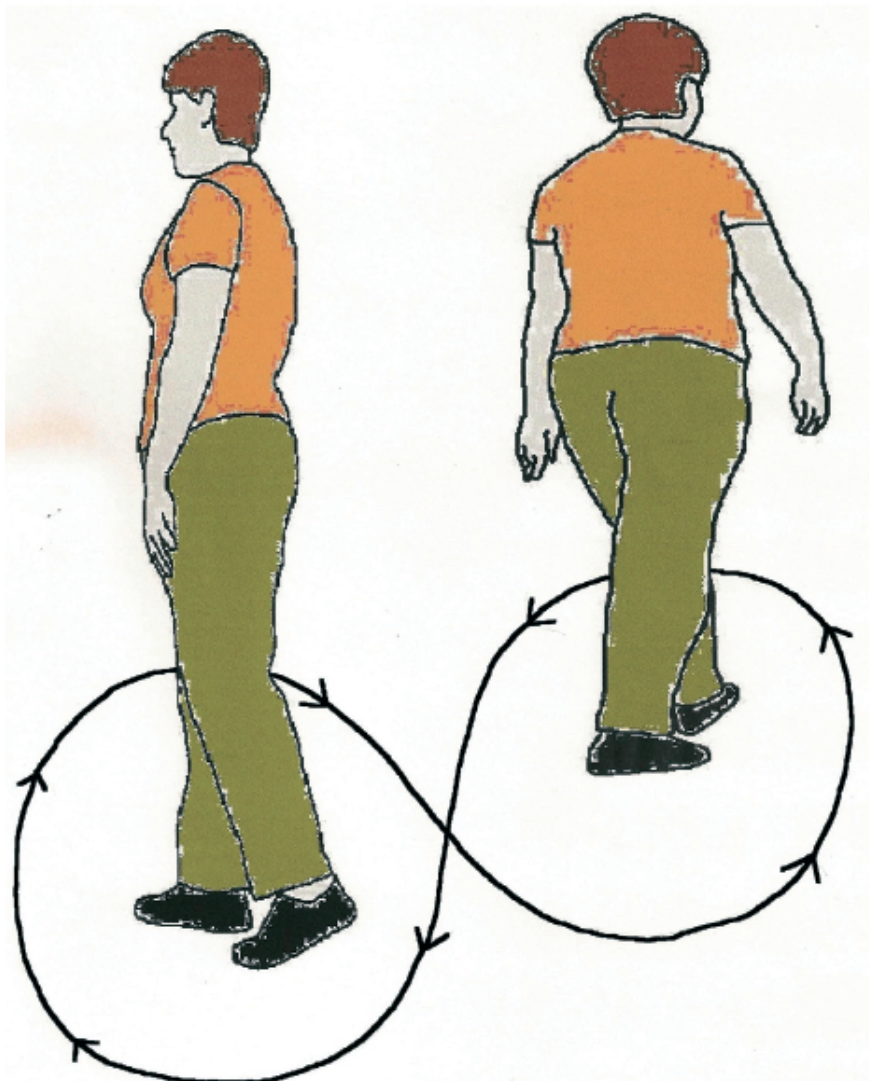
Βάδιση προς τα πίσω με τα δάκτυλα πίσω απ'τη πτέρνα του άλλου

- Σταθείτε στητοί
- Κοιτάζετε ίσια μπροστά
- Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς πίσω από το άλλο, ώστε η πτέρνα του μπροστινού να ακουμπά τα δάχτυλα του πίσω και να σχηματίζουν μια ευθεία γραμμή
- Συνεχίσετε να περπατάτε προς τα πίσω με αυτό τον τρόπο κάνοντας 10 βήματα
- Προσπαθήστε να έχετε ένα ομαλό βάδισμα, με τα δάχτυλα να ακουμπούν στο έδαφος πρώτα και μετά η πτέρνα.
- Τοποθετήστε τα πόδια σας στο πλάτος των ισχίων σας και κατόπιν επαναλάβετε προς την άλλη κατεύθυνση.



Περπατήστε και στρίψτε

- Περπατήστε με το συνηθισμένο ρυθμό σας σχηματίζοντας νοερά το σχήμα οκτώ (γύρω από δύο καρέκλες, αν σας διευκολύνει)
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε στητή στάση σας καθώς περπατάτε.
- Επαναλάβετε την άσκηση μόνο δύο φορές



Ανεβοκατέβασμα

- Κρατάτε το κάγκελο της σκάλας αν το συνηθίζετε, αλλά μην τραβιέστε πάρα πολύ με τα χέρια σας
- Βάλτε το πιο γερό πόδι να ανεβαίνει πρώτα το σκαλοπάτι
- Βάλτε το πόδι καλά μέσα στο σκαλοπάτι
- Καλύτερα να κοιτάζετε κάτω με τα μάτια σας (από το σκύβετε με τη μέση) για να βλέπετε τη θέση των ποδιών σας
- Στην κορυφή, πάρτε μια ανάσα και κατόπιν κατεβείτε προς τα κάτω φέρνοντας κάθε φορά στο πιο κάτω σκαλοπάτι το πιο αδύνατο πόδι
- Επαναλάβετε _____ φορές

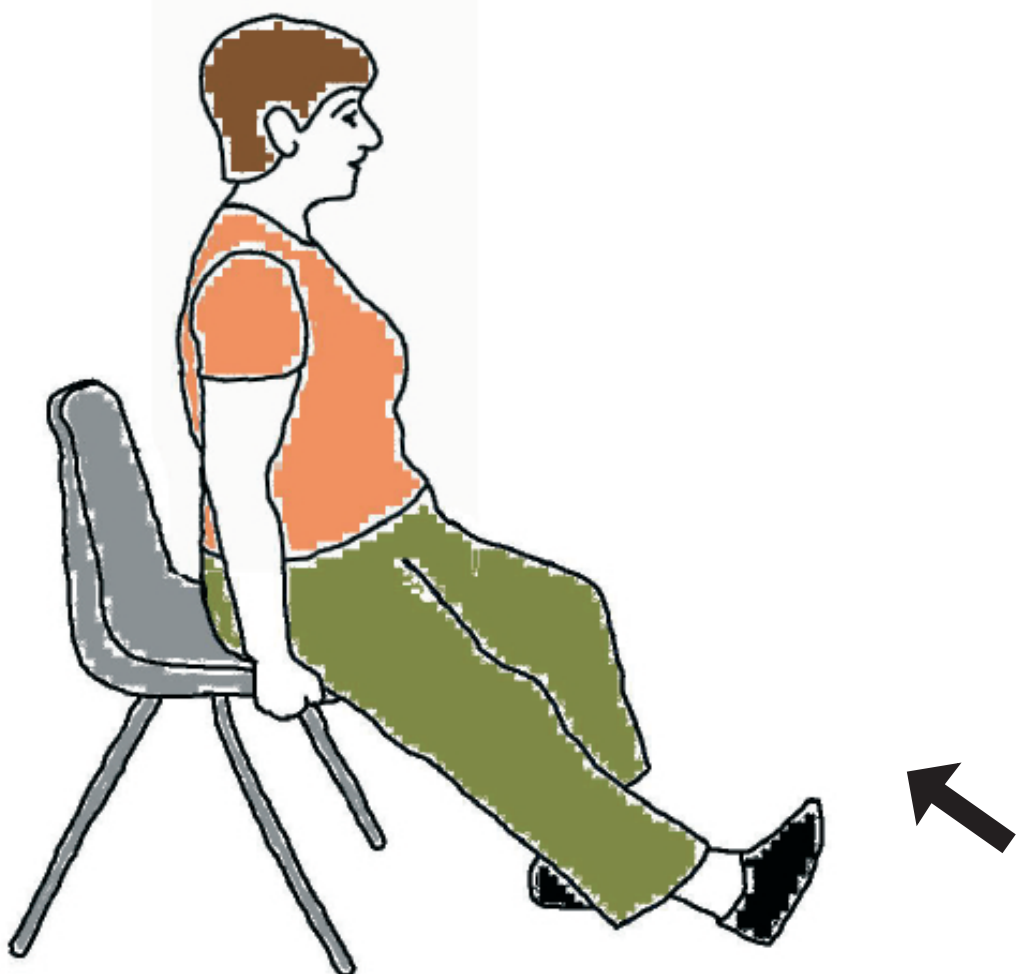


Τελειώνοντας το πρόγραμμα

Πραγματοποιήστε τις παρακάτω διατάξεις:

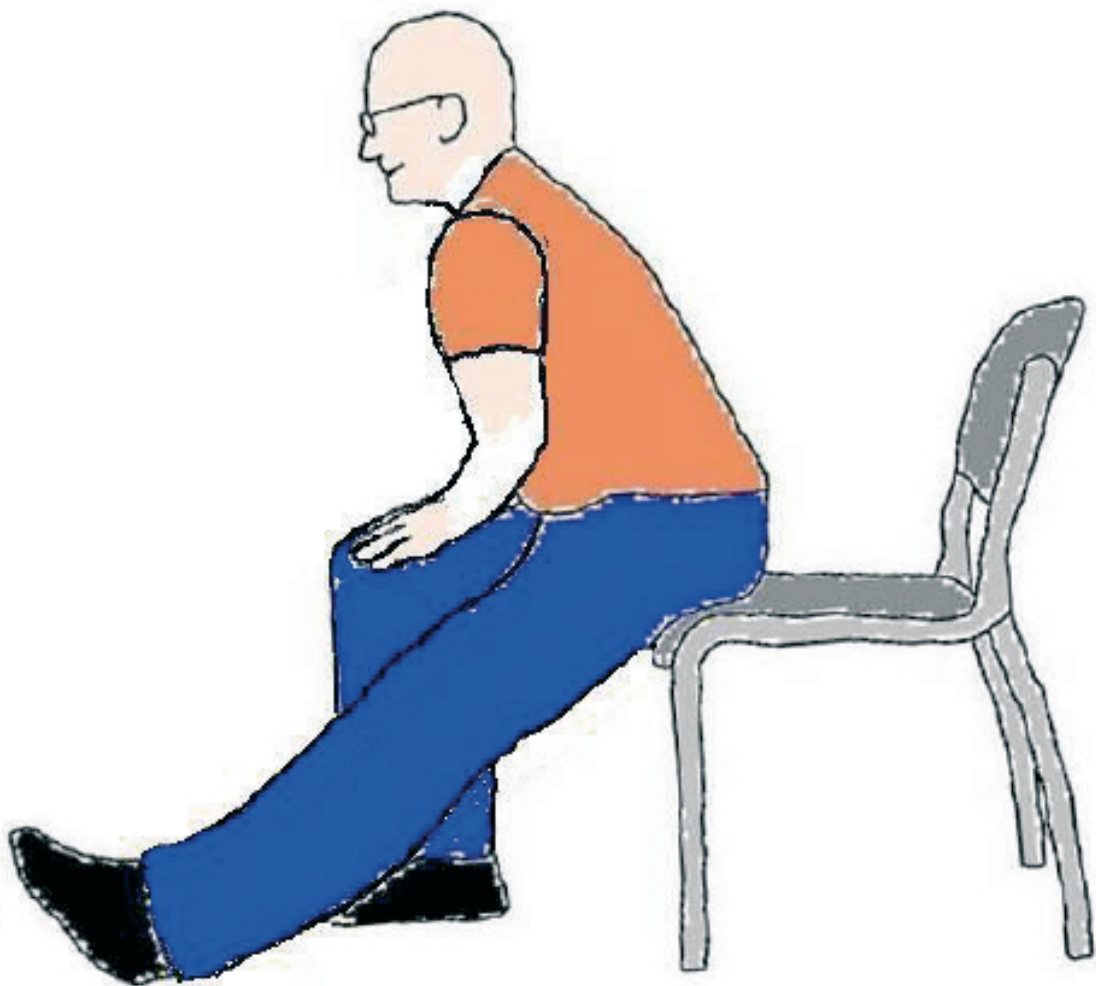
Διάταση γάμπας

- Καθίστε στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Λυγίστε το ένα γόνατό σας έτσι ώστε να βρεθεί ακριβώς πάνω από τον αστράγαλό σας
- Ισιώστε το άλλο πόδι και ακουμπήστε την πτέρνα στο έδαφος
- Τραβήξτε τα δάχτυλα πίσω ώστε να δείξουν προς το πηγούνι σας μέχρι να νιώσετε ένα τέντωμα πίσω στη γάμπα
- Κρατάτε για 10–15 δευτερόλεπτα χωρίς να ξεκλειδώσει το γόνατο σας
- Χαλαρώστε, επαναλάβετε απ'την άλλη



Διάταση του πίσω μέρους του μηρού

- Σιγουρευτείτε ότι κάθεστε ακριβώς στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Ισιώστε το ένα πόδι τοποθετώντας την πτέρνα στο έδαφος
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο άλλο πόδι, μείνετε στητοί και ψηλοί
- Σκύψτε προς τα εμπρός με ίσια την πλάτη μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στο πίσω μέρος του μηρού
- Κρατάτε για 10 – 15 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



Περπάτημα

Βάλτε στόχο να περπατάτε δύο τριαντάλεπτα τη βδομάδα

5 ή 10 λεπτά περπάτημα είναι ιδεώδης τρόπος για να ξεκινήσετε να περπατάτε

Προοδευτικά πρέπει να φτάσετε τα 30 λεπτά συνεχούς περπατήματος

Αν είναι δυνατό, περπατάτε με βηματισμό που σας κάνει να νιώσετε ότι ζεσταίνεστε και αυξάνει τις αναπνοές σας. Πρέπει να μπορείτε να μιλάτε καθώς περπατάτε. Αν νιώσετε μπαφιασμένοι και δεν μπορείτε να μιλήσετε περπατάτε πολύ γρήγορα, ελαττώστε λίγο την ταχύτητά σας

Φοράτε χαλαρά, άνετα ρούχα, και επίπεδα υποστηρικτικά παπούτσια



Τελειώσατε!

Συγχαρητήρια! Τελειώσατε τις ασκήσεις σας για σήμερα.

Βάλτε σκοπό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις **τρεις** φορές τη βδομάδα. Βάλτε τώρα μια μέρα και ώρα για να κάνετε το πρόγραμμα.

Πρόοδος στην Ισορροπία

Όταν φτάσετε στο σημείο να κάνετε τις ασκήσεις ισορροπίας με αυτοπεποίθηση και ταχτικά, στοχεύστε στην ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ μείωση της βοήθειας που χρησιμοποιείται από τα χέρια σας. Αυτό μπορείτε να το δοκιμάσετε αφήνοντας τα μικρά σας δάχτυλα για να δείτε αν μπορείτε ακόμα να διατηρήσετε την ισορροπία σας. Το επόμενο βήμα είναι να αφήσετε τα δάχτυλα που φοράτε το δαχτυλίδι σας και όταν το κάνετε με άνεση, να αφήσετε και τα μεσαία δάχτυλα ώστε να ισορροπήσετε τώρα στηριζόμενοι μόνο στους δείκτες σας. Σιγουρευτείτε ότι ισορροπείτε με άνεση σε καθένα στάδιο προτού προχωρήσετε στο επόμενο.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΙΒοηθάει να κρατάτε ένα ημερολόγιο ασκήσεων. Θα σας υπενθυμίζει πότε κάνετε τελευταία φορά τις ασκήσεις σας και είναι ένα σημείο να σημειώνετε ότι θέλετε να ρωτήσετε ή να πείτε στον εκπαιδευτή σας. Ένα τέτοιο ημερολόγιο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υπάρχει στην παρακάτω.

[illegible]

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω ως παρέχοντες τις πηγές του περιεχομένου:

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008,, 2010, 2012.

Επιπλέον ευχαριστίες:

Steve Richardson, Crashed Inventors: ‘σχεδιασμός’ τουφυλλαδίου.

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson για την άδειά τους να χρησιμοποιηθεί το Πρόγραμμα Ασκήσεων OTAGO και τη συνεχή τους συνεργασία με την LLT.

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton για τη συνεχή τεχνική υποστήριξη.

Τον κ. Εμμανουηλίδη Γ. Απόστολο, φυσικοθεραπευτής για τη μετάφραση της προηγούμενης έκδοσης του φυλλαδίου.

**Αυτό το εγχειρίδιο έχει μεταφραστεί από τα Αγγλικά
από την Καθ. Βασιλική Σακελλάρη, Τεχνολογικό
Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας εκ μέρους του
Θεματικού Δικτύου ProFouND (Prevention of Falls
Network for Dissemination)**



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2014

Αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν.