

Ανασκόπηση Ύλης ΜΚ1119

Υπεύθυνος Μαθήματος: ΑΘ. ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ

Διδάσκοντες: Α. Καλτσάτου

2016-2017

Διάλεξη 13

ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Τίτλοι Θεματικών Ενοτήτων

- 1: Γενικές κατευθύνσεις του μαθήματος
- 2: Άσκηση και Αρτηριακή Υπέρταση
- 3: : Άσκηση και Παχυσαρκία
- 4:Καρδιαγγειακές παθήσεις και Άσκηση
- 5:Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια και Άσκηση
- 6: Άσκηση στη νόσο Pompe
- 7: Νόσος Πάρκινσον και Άσκηση
- 8:Νόσος Αλτςχάϊμερ και Άσκηση
- 9: Εργομετρικός έλεγχος ασθενών
- 10: Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας
- 11: Ποιότητα ζωής



Καρδιαγγειακές παθήσεις θέματα προς συζήτηση

- Ποιές είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις;
- Παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση καρδιαγγειακής πάθησης ;
- Βραχυπρόθεσμα οφέλη της άσκησης
- Χρόνιες επιδράσεις της άσκησης
- Προτεινόμενοι τρόποι άσκησης
- Ασφάλεια ασθενών

Άσκηση και Αρτηριακή Υπέρταση (ΑΥ) Θέματα προς συζήτηση

- Διαγνωστικά κριτήρια υπέρτασης – ποια είναι τα στάδια της υπέρτασης; Ποιο στάδιο υπέρτασης αντιμετωπίζεται πιο αποτελεσματικά;
- Οφέλη της άσκησης στην διαχείριση της υπέρτασης – μέσω ποιών μηχανισμών επέρχονται τα οφέλη;
- Χαρακτηριστικά προγράμματος άσκησης
 - Για την πρόληψη υπέρτασης
 - Για την αντιμετώπιση της υπέρτασης
- Πώς μπορούμε να παρέχουμε ασφάλεια κατά την διάρκεια της γύμνασης σε ασθενείς με ΑΥ
- Εναλλακτικές μορφές γύμνασης για ασθενείς με ΑΥ

Διάλεξη 1:

Άσκηση σε ασθενείς με Καρδιαγγειακές Παθήσεις

✓ Στεφανιαία Νόσος

Πίνακας 1. Φάσεις αποκατάστασης ασθενών με καρδιαγγειακή νόσο συμπεριλαμβανομένου και της στεφανιαίας νόσου σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Καρδιολογίας.

Φάση I Ενδονοσοκομειακή: ένα πρόγραμμα που παρέχει προληπτικό έλεγχο και υπηρεσίες αποκατάστασης σε νοσηλευόμενους ασθενείς μετά από ένα συμβάν καρδιαγγειακής νόσου, όπως το οξύ στεφανιαίο επεισόδιο.

Φάση II Αμέσως μετά την έξοδο από το νοσοκομείο: ένα πρόγραμμα που παρέχει προληπτικό έλεγχο και υπηρεσίες αποκατάστασης σε ασθενείς μετά την έξοδο από το νοσοκομείο και μετά από ένα συμβάν καρδιαγγειακής νόσου, γενικώς εντός των πρώτων 3-6 μηνών μετά το συμβάν, αλλά συνεχίζεται μέχρι και 1 έτος μετά το συμβάν.

Φάση III Η μακροχρόνια περίοδος μετά την έξοδο από το νοσοκομείο (επίσης γνωστή ως Φάση 3 ή Φάση 4): ένα πρόγραμμα που παρέχει μακροπρόθεσμη πρόληψη και αποκατάσταση για τους ασθενείς. Η φάση III μπορεί να χωριστεί σε φάση 3 και φάση 4. Η φάση 4 αποτελεί τη φάση διατήρησης και ακολουθεί τη φάση 3.

Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με στεφανιαία νόσο I

Ενδεικτικό ασκησιολόγιο για βελτίωση αερόβιας ικανότητας και μυϊκής δύναμης

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Ασθενείς στη φάση I, αμέσως μετά από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου

Ασκήσεις χωρίς αντιστάσεις (π.χ. κάμψεις ώμων, απαγωγές χεριών, εσωτερική και εξωτερική περιστροφή χεριών, κάμψη του αγκώνα, κάμψη του ισχίου, εσωτερική και εξωτερική περιστροφή ισχίου, πελματιαία και ραχιαία κάμψη, αναστροφή του αστραγάλου) 2-3 φορές/εβδομάδα [43].

Ασθενείς στη φάση I, 2-3 εβδομάδες μετά από οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου

Ασκήσεις με αντιστάσεις (αλτήρες ή βάρη καρπού), 8-10 ασκήσεις, 1 σειρά (σετ) 10-15 επαναλήψεων, με μέτρια κόπωση, 2-3 φορές/εβδομάδα.

Προγράμματα άσκησης για ασθενείς με στεφανιαία νόσο

Αερόβια άσκηση

Ασθενείς στη φάση II

30-45 min ποδήλατο ή διάδρομος (50-65% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου), 3 φορές/εβδομάδα. Πριν και μετά την προπόνηση πραγματοποιούνται: διατακτικές ασκήσεις, 5 min προθέρμανση και 10 min αποθεραπεία [36].

Ασθενείς στη φάση III

50-60 min ποδήλατο ή διάδρομο (60-70% της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου), 3-5 φορές/εβδομάδα. Πριν και μετά την προπόνηση πραγματοποιούνται: διατακτικές ασκήσεις, 5 min προθέρμανση και 10 min αποθεραπεία [36].

Άσκηση και Χρόνια Καρδιακή Ανεπάρκεια

Αερόβια άσκηση με τη μέθοδο της συνεχόμενης προπόνησης

Συχνότητα	Τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα και προτιμότερο 6-7 φορές/εβδομάδα).
Ένταση	50-80% της κορυφαίας τιμής πρόσληψης οξυγόνου ή της μέγιστης τιμής της καρδιακής συχνότητας.
Διάρκεια	Τουλάχιστον 20-30 min/προπονητική μονάδα (προτιμότερο 45-60 min/προπονητική μονάδα).
Δραστηριότητα	Περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, κωπηλασία, ανέβασμα σκαλοπατιών, άσκηση με ελλειπτικό μηχάνημα και χορός.

Αερόβια άσκηση με τη μέθοδο της διαλλειμματικής προπόνησης

Συχνότητα	Τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας (τουλάχιστον 3 φορές/εβδομάδα και προτιμότερο 6-7 φορές/εβδομάδα).
Ένταση	80-100% της κορυφαίας τιμής πρόσληψης οξυγόνου ή της μέγιστης τιμής της καρδιακής συχνότητας.
Διάρκεια	Τουλάχιστον 20-30 min/προπονητική μονάδα (προτιμότερο 45-60 min/προπονητική μονάδα), 30 s άσκηση - 60 s ενεργητική αποκατάσταση.
Δραστηριότητα	Ποδήλατο, περπάτημα σε διάδρομο.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ & ΝΕΥΡΟΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΘΕΜΕΛΙΟ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΘΩΣ ΟΙ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:

- ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ
- ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟ ΕΥΡΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
- ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ
- ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ
- ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗ ΣΥΣΠΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ
- ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΥΕΞΙΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αρχική ένταση: 40% έως 60% της VO_2max , και προοδευτικά να φθάσει στο 50-75% της VO_2max

Συχνότητα: 5 έως 7 φορές την εβδομάδα

Διάρκεια της προπόνησης: 45 λεπτά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΝ

- Ένταση: 40-60% ΜΜΕ
- Επαναλήψεις: 10-15

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ




ΜΕ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ :

- ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΕΥΝΟΕΙΤΑΙ Η ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΤΑΙ Η ΒΑΔΙΣΗ
- ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ



ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ 20 ΛΕΠΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ (ΒΑΔΙΣΜΑ, ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ, ΚΟΛΥΜΠΙ, ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΤΟ
ΣΠΙΤΙ):

-  ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
-  ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
-  ΑΓΧΟΣ

