

## Άσκηση: Το φυσικό όπλο μας εναντίον του πόνου

Όταν κάποιος πονά είναι πολύ δύσκολο να τον πείσουμε να ασκηθεί. Αντιθέτως θα κάνει ότι είναι δυνατόν να το αποφύγει.

Αποδεδειγμένα όμως, η ελεγχόμενη φυσική δραστηριότητα είναι το όπλο μας κατά του πόνου.

Οι ενδορφίνες (το φυσικό 'ναρκωτικό' μας) που παράγονται από τον εγκέφαλο, εμποδίζουν τον πόνο να νευροδιαβιβαστεί προς τον εγκέφαλο. Είναι το φυσικό παυσίπονο που διαθέτει ο οργανισμός μας...!



Οι ενδορφίνες θεωρούνται, εκτός των άλλων, οι ορμόνες της χαράς και της ευτυχίας. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι επιδρούν θεραπευτικά στα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης.

Η συστηματική άσκηση χαμηλής έντασης βελτιώνει, εκτός των άλλων, τον ύπνο και τροφοδοτεί με περισσότερη ενέργεια τον οργανισμό μας. Τον θωρακίζει από επώδυνες καταστάσεις και βεβαίως συντελεί στη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους του καθενός και κατά συνέπεια μειώνει τις υπερφορτίσεις των αρθρώσεων του σώματός μας.

Έχει πλέον τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα αυξάνει την πυκνότητα των οστών και μειώνει τα φαινόμενα της οστεοπόρωσης.

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης βοηθούν πολύ. Ενισχύοντας τις μυϊκές ομάδες γύρω από τις αρθρώσεις που ασθενούν υποστηρίζουμε εξαιρετικά τη σωστή αποκατάσταση και την ελάττωση των έντονων πόνων.

Για παράδειγμα: όταν ένας αθλητής έχει τραυματιστεί στο γόνατο, μετά από λίγο χρονικό διάστημα ξεκινά την ενδυνάμωση των μυών του ποδιού που είναι γύρω από το γόνατο. Αντίστοιχα προτείνεται σε όσους πάσχουν π.χ. από οστεοαρθρίτιδα κá.

**Προσοχή:** Να θυμάστε ότι ποτέ δεν γυμναζόμαστε όταν το πρόβλημα βρίσκεται σε οξεία φάση, γι' αυτό πάντα συμβουλευόμαστε τον θεράποντα γιατρό μας.

Συμπέρασμα: Όσο ενισχύονται οι μύες μας τόσο μειώνονται οι φορτίσεις των αρθρώσεων και των οστών.

## **Τι πρέπει να κάνετε...**

Κινηθείτε – γυμναστείτε. Μη μένετε κλινήρεις, καθηλωμένοι από τους αφόρητους πόνους σας. Το κρεβάτι δεν είναι η θεραπεία σας. Εάν κάνετε το λάθος να παραμένετε συνεχώς αδρανείς, τότε άμεσα το μυϊκό σας σύστημα θα ατροφήσει και σε λίγο καιρό θα χάσετε την ισορροπία σας και την ικανότητά σας να περπατάτε σωστά. Η ήδη προβληματική κατάστασή σας θα επιδεινωθεί. Αναφερόμαστε σε πόνους που δεν προέρχονται από νευρολογικά νοσήματα ή καρκινικούς πόνους.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι ασθενείς με χρόνια οσφυαλγία, έχουν αδύναμους μύες σε σχέση με τους υγιείς. Επίσης, ένας μυϊκός σπασμός ‘μονόπλευρα’ στους ραχιαίους μύες, τοποθετεί σε λάθος θέση π.χ τη λεκάνη και κάποιους σπονδύλους της οσφυϊκής μοίρας, αυξάνοντας έτσι τους έντονους πόνους. Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, τότε το πρόβλημα μπορεί να γίνει χρόνια και υπερβολικά επώδυνο.

## **Ποια άσκηση είναι η σωστότερη για εμένα;**

Πριν ξεκινήσετε είναι απαραίτητη η σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας. Εάν συμφωνήσει, ίσως είναι απαραίτητη η επικοινωνία του με τον γυμναστή σας ώστε να καθοριστεί ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα για εσάς.

Να θυμάστε: Κάθε άτομο είναι ξεχωριστό, γιατί έχει διαφορετική ηλικία, διαφορετικές συνήθειες, διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετική φυσική κατάσταση, πιθανόν διαφορετικά προβλήματα υγείας και διαφορετικούς στόχους.

Εάν αντιμετωπίζετε κάποια προβλήματα υγείας και πόνων, ο γιατρός σας, σε συνεργασία με τον γυμναστή σας, θα σας βοηθήσουν και θα σας καθοδηγήσουν για την εισαγωγή σας στη σωστή άσκηση.

Γενικά, ασκήσεις ευλυγισίας (διατατικές), μυϊκής ενδυνάμωσης και αεροβικές είναι ο κορμός όλων των προγραμμάτων.

Όλες τις ασκήσεις μπορείτε να τις κάνετε από μόνοι σας, αρκεί κάποιος ειδικός γυμναστής ή φυσικοθεραπευτής να σας εκπαιδεύσει. Ο απόλυτος έλεγχος της κίνησης και η αποφυγή υπερβολών είναι οι βασικοί κανόνες για να ξεκινήσετε.

Ένα πρόγραμμα yoga σε συνδυασμό με αεροβική άσκηση και κάποιες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, μπορούν να ισχυροποιήσουν το ανοσοποιητικό και το μυϊκό σας σύστημα. Η καρδιά σας θα αναζωογονηθεί και θα μειωθούν - μετά από ένα χρονικό διάστημα συστηματικής άσκησης - οι πιθανότητες για καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, χοληστερίνης και διαβήτη. Η βελτίωση της αντοχής σας θα σας ενθουσιάσει.

## Η σωστή ένταση κατά την αεροβική άσκηση

Ανάλογα με τη δραστηριότητα που επιλέξατε, για τη βελτίωση της γενικής φυσικής σας κατάστασης είναι απαραίτητη η αερόβια προπόνηση, όπως: περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, αθλοπαιδιές ή άλλα σπορ. Αυτή η άσκηση χρειάζεται να επαναλαμβάνεται τουλάχιστο δύο φορές την εβδομάδα ή ιδανικά μέρα παρά μέρα και να έχει διάρκεια από 20λεπτά έως 45λεπτά της ώρας.

Η σωστή και ενδεδειγμένη κλίμακα της έντασης είναι: από 65% έως 85% της Μέγιστης Καρδιακής Συχνότητας (ΜΚΣ).

Πώς βρίσκετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ):  $ΜΚΣ = 220 - ΗΛΙΚΙΑ$

Στη συνέχεια την πολλαπλασιάζετε με το 0,65 και 0,85 και βρίσκετε το εύρος που πρέπει να βρίσκονται οι σφυγμοί σας ώστε να κάνετε σωστή και αποτελεσματική άσκηση.

Παράδειγμα:

Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα (ΜΚΣ) =  $220 - 40$  (ηλικία) = 180.

- Κατώτερο όριο:  $180$  (ΜΚΣ)  $\times 0,65 = 117$ σφυγμοί.
- Μεσαίο όριο:  $180$  (ΜΚΣ)  $\times 0,75 = 135$ σφυγμοί.
- Ανώτατο όριο:  $180$ (ΜΚΣ)  $\times 0,85 = 153$ σφυγμοί,.

**Σημαντικό:** Ένας γυμνασμένος κινείται μεταξύ 75% και 85%, ενώ ένας αγύμναστος από 65% έως 75%. Ποτέ μην υπερεκτιμάτε τις ικανότητές σας ή να δοκιμάζετε τις αντοχές σας σε υψηλές εντάσεις.

Για την ακριβή μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας κατά την ώρα της άσκησής σας, θα χρειαστείτε έναν παλμογράφο ή καρδιοσυχνόμετρο. Θα το βρείτε στην αγορά από 15€ έως όσο θέλετε, ανάλογα με τα δεδομένα του.

- Θέλετε να μειώσετε τους πόνους που υποφέρετε;
- Θέλετε να νιώθετε τους πόνους σας λιγότερο ή να τους εξαφανίσετε;
- Θέλετε μια πιο ποιοτική ζωή με προοπτική;

Τότε δοκιμάστε το 'φάρμακο' της σωστής φυσικής δραστηριότητας φροντίζοντας να ακολουθείτε πάντα και σωστή διατροφή.

---

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)