

Ενδεικτικό πρόγραμμα ασκήσεων για ασθενή με σπονδυλοαρθρίτιδα (SpA) ή ψωριασική αρθρίτιδα (PsA)

Η άσκηση αποδεδειγμένα αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας ασθενών με σπονδυλοαρθρίτιδα ή ψωριασική αρθρίτιδα. Μεταξύ άλλων, η άσκηση έχει θετική επίδραση στη μείωση του πόνου και της ενεργότητας της νόσου και στην αύξηση της λειτουργικότητας.

Γενικές συμβουλές

- Ξεκινήστε με την ποσότητα και την ένταση άσκησης που αισθάνεστε άνετα. Μπορεί να έχετε θετικά αποτελέσματα ακόμα και με 5 λεπτά καθημερινής άσκησης.
- Προσπαθήστε να κάνετε συνδυασμό αεροβικής, ενδυνάμωσης και διατάσεων.
- Χρειάζεται υπομονή! Τα αποτελέσματα της άσκησης γίνονται αντιληπτά μετά από διάστημα τουλάχιστον 3-4 μηνών και εφόσον έχετε ακολουθήσει πιστά το πρόγραμμα ασκήσεων.
- Το παρόν προτεινόμενο ασκησιολόγιο περιέχει μόνο κάποιες βασικές ασκήσεις που μπορούν να εκτελεσθούν με ασφάλεια από ασθενείς με σπονδυλοαρθρίτιδα ή ψωριασική αρθρίτιδα. Αν οι συνθήκες το επιτρέπουν, ένας ασθενής μπορεί να ακολουθήσει και πιο απαιτητικά προγράμματα άσκησης.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΕ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΟΝΤΑ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ.

Επιμέλεια προγράμματος

Σώρρας Νικόλαος

Φυσίατρος

Δελή Αργυρώ

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ

Ξεκινήστε την αεροβική
με 2-3 λεπτά ημερησίως
και σταδιακά αυξήστε το χρόνο.

1

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Το περπάτημα είναι μια ασφαλής άσκηση που μπορείτε να κάνετε καθημερινά. Στόχος τα 10.000 βήματα ημερησίως.



2

ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ



3

ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

με εκτάσεις χεριών και ποδιών (jumping jacks)



4

ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



5

ΚΥΛΙΟΜΕΝΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

1 ΑΡΣΗ ΛΕΚΑΝΗΣ -ΓΕΦΥΡΑ

Ξαπλώστε ανάσκελα έχοντας τα χέρια στο πλάι του κορμού. Πατήστε τα πέλματα στο έδαφος και ανασηκώστε τη λεκάνη όσο πιο ψηλά μπορείτε. Κρατήστε τη θέση για μερικά δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση.



2 ΑΡΣΗ ΓΟΝΑΤΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞ ισομετρική ενδυνάμωση κοιλιακών

Ξαπλώστε ανάσκελα έχοντας τα χέρια στο πλάι του κορμού. Πατήστε τα πέλματα στο έδαφος και εναλλάξ σηκώνετε τα γόνατα σε κάμψη 90 μοιρών προς την κοιλιά. Συνεχίστε τις κινήσεις για 30sec (φωτο 1).

Εναλλακτικά, μπορείτε να κρατήσετε και τα δύο γόνατα ταυτόχρονα σε κάμψη 90 μοιρών ώστε να αισθανέστε μια συνεχόμενη σύσπαση στο κατώτερο κοιλιακό τοίχωμα (φωτο 2).



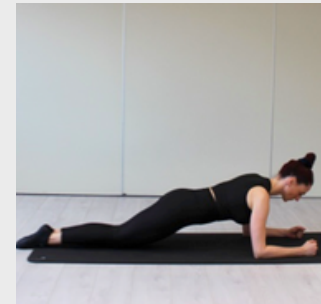
3 ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ ΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ ΕΝΑΛΛΑΞ (DEADBUG) ενδυνάμωση κορμού

Ξαπλώστε ανάσκελα έχοντας τα χέρια τεντωμένα μπροστά και τα γόνατα σε κάμψη 90 μοιρών. Τεντώστε αντίθετο πόδι χέρι. Κρατήστε 1-2 sec και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Συνεχίστε με την άλλη πλευρά. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.



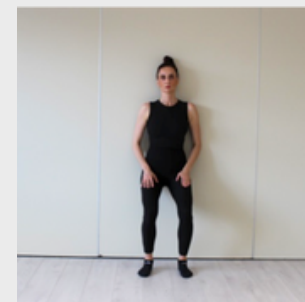
4 ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ (MAXPLANK)

Στηριχτείτε στους αγκώνες και τα γόνατα έχοντας το κορμό σε ευθεία. Μείνετε στη θέση όσο αντέχετε και προσπαθήστε κάθε φορά να αυξάνετε το χρόνο. Αν αισθανέστε άνετα μπορείτε να σηκώνετε τα γόνατα και να στηρίζετε στα δάχτυλα των ποδιών.



5 ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΤΟΙΧΟ

Ακουμπήστε την πλάτη όσο γίνεται ευθεία στο τοίχο και φέρτε τα πέλματα 15-20 cm μπροστά από το τοίχο. Λυγίστε τα γόνατα και μείνετε στη θέση για όσο χρονικό διάστημα αισθανέστε άνετα. Όσο μεγαλύτερη η γωνία κάμψης των γονάτων τόσο δυσκολότερη γίνεται η άσκηση. Προσέξτε τα γόνατα να μην έρχονται μπροστά από τα δάχτυλα των ποδιών. Σηκώνοντας τα χέρια τεντωμένα μπροστά αυξάνει ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης, ενώ γίνεται και καλύτερη ενδυνάμωση κορμού.



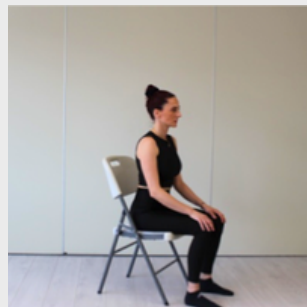
6 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΠΛΑΤΗΣ ΑΠΟ ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

Ξεκινήστε την άσκηση στηριζόμενοι στις παλάμες και τα γόνατα. Τεντώστε αντίθετο πόδι αντίθετο χέρι, κρατήστε 1-2 sec και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Συνεχίστε με την άλλη πλευρά. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.



1 ΣΤΡΟΦΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

Καθίστε σε καρέκλα με τον κορμό ίσιο. Περάστε το χέρι στην πλάτη της καρέκλας και στρίψτε τον κορμό και τον αυχένα ταυτόχρονα ώστε να κοιτάξετε πάνω από τον ώμο. Μείνετε 2-3 sec και επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση. Συνεχίστε με την άλλη πλευρά. Εκτελέστε 4 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.



2 ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΜΨΗ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Καθίστε σε καρέκλα έχοντας το κορμό σε ευθεία. Φέρτε το χέρι πάνω από το κεφάλι και ελάτε σε πλάγια κάμψη. Μείνετε στην θέση για 5sec και συνεχίστε με την άλλη πλευρά. Εκτελέστε 4 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά. Κατά την εκτέλεση της άσκησης πρέπει οι γλουτοί να μην ανασκώνονται αλλά να μένουν σε επαφή με την καρέκλα.



3 ΕΚΠΤΥΞΗ ΘΩΡΑΚΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΖΩΝΗΣ Ή ΠΕΤΣΕΤΑΣ

Καθίστε σε καρέκλα. Τυλίξτε την ζώνη ή μια πετσέτα γύρω από το θώρακα ακριβώς κάτω από το στήθος και κρατήστε την με τα δυο σας χέρια. Πάρτε βαθειά εισπνοή ώστε να απομακρυνθούν τα άκρα της ζώνης. Κρατήστε για 2 sec και εκπνεύστε αργά. Μην σφίγγετε με δύναμη τη ζώνη. Επαναλάβετε την κίνηση για 30 sec.



4 ΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΜΨΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Καθίστε στην καρέκλα και ανοίξτε τα πόδια. Σκύψτε μπροστα ανάμεσα στα πόδια σας. Αφήστε το κεφάλι και τον αυχένα να έρθουν σε κάμψη. Τη διάταση θα την αισθάνεστε στη ραχιαία επιφάνεια του κορμού και τον αυχένα. Μείνετε στη θέση για μερικά δευτερόλεπτα, όσο αισθάνεστε άνετα, και επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.



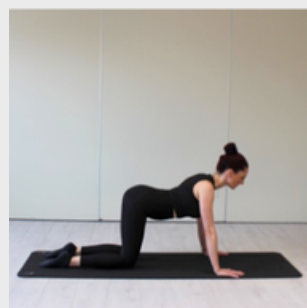
5 ΓΑΤΑ - ΑΓΕΛΑΔΑ

Ξεκινήστε από τετραποδική στήριξη έχοντας τις παλάμες στο ύψος των ώμων και τα γόνατα στο ύψος των ισχίων.

Για την γάτα, ελάτε σε θέση κάμψης της σπονδυλικής στήλης ώστε να μπορείτε να κοιτάξετε ανάμεσα στα πόδια σας (αν αυτό είναι δυνατό) και ταυτόχρονα εκπνεύετε. Μείνετε για 2 sec και επιστρέψτε στην ουδέτερη θέση εισπνέοντας.

Για την αγελάδα, από την ουδέτερη θέση προκαλέστε έκταση της σπονδυλικής στήλης και του αυχένα, με ταυτόχρονη εισπνοή, στρέφοντας το κεφάλι προς τα πάνω. Μείνετε 2 sec και επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε κάθε κίνηση 4- 6 φορές.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

6 ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

Από ύπτια θέση σηκώστε το ένα πόδι τεντωμένο κρατώντας το με τα χέρια ή με μια ζώνη από το πέλμα. Το πέλμα πρέπει να είναι σε ραχιαία κάμψη. Βάλτε δύναμη στο τεντωμένο πόδι. Μείνετε στην θέση για 20 sec και επαναλάβετε 2-3 φορές.



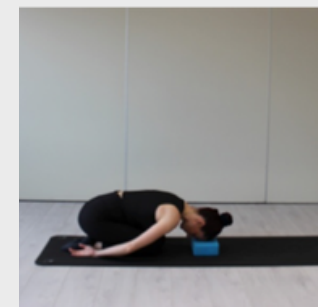
7 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ξεκινήστε από ύπτια αναπαυτική θέση. Φέρτε το ένα χέρι σας στο θώρακα και το άλλο στην κοιλιά σας. Πάρτε βαθιά εισπνοή προσέχοντας να σηκώνετε μόνο το χέρι της κοιλιάς. Μείνετε για 2-3 sec στην μέγιστη εισπνοή και εκπνέετε αργά. Επαναλάβετε την άσκηση καθημερινά για 2-3 λεπτά. Στην αρχή θα είναι δύσκολο αλλά σύντομα η κίνηση του διαφράγματος θα σας γίνει συνήθεια. Η εκπαίδευση της διαφραγματικής αναπνοής μπορεί να γίνει και από καθιστή θέση.



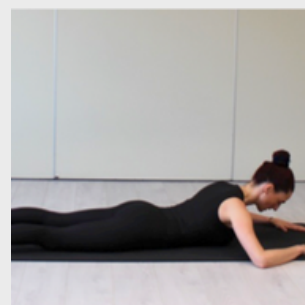
8 ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ (CHILDPPOSE)

Από γονατιστή θέση καθίστε πίσω στις φτέρνες και τεντώστε τα χέρια μπροστά ή πίσω, αν σας είναι εύκολο, στο πάτωμα. Πάρτε βαθιές αναπνοές και αφήστε το θώρακα να βυθιστεί προς τα κάτω και τους ώμους να ανοίξουν. Η στάση δεν πρέπει να σας προκαλεί καμία ενόχληση. Πιθανόν στην αρχή να χρειάζεστε στήριξη στον αυχένα με τα χέρια σας (τις γροθιές) ή κάποιο άλλο στήριγμα (π.χ. μαξιλάρι). Μπορείτε να μείνετε στην θέση για 1-2 λεπτά ή όσο χρόνο σας ευχαριστεί.



9 ΠΡΟΣΘΙΑ ΚΑΜΨΗ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ (COBRAPOSE)

Ξαπλώστε με την πρόσθια επιφάνεια του κορμού στο πάτωμα. Στηριχτείτε στα χέρια σας και ταυτόχρονα σηκώστε το κεφάλι, τον αυχένα και την πρόσθια επιφάνεια του κορμού. Η λεκάνη παραμένει σε επαφή με το πάτωμα. Θα αισθάνεστε τη διάταση στα ισχία και στην πρόσθια επιφάνεια του κορμού. Μείνετε στην θέση για 4-5 sec και επαναλάβετε.



10 ΣΤΡΟΦΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΑΠΟ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

Ξαπλώστε ανάσκελα έχοντας τα χέρια ανοιχτά. Πατήστε τα πέλματα στο έδαφος και αφήστε τα γόνατα να πέσουν προς την μία πλευρά. Τη διάταση θα την αισθάνεστε κυρίως στην οσφυϊκή και πιθανώς στη θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Μαζεύοντας τα γόνατα προς την κοιλιά αυξάνετε την ένταση της διάτασης. Αν αισθάνεστε άνετα στρίψτε το κεφάλι προς το αντίθετο χέρι. Μείνετε στη θέση για τουλάχιστον 20 sec ή περισσότερο αν αισθάνεστε ευχάριστα. Συνεχίστε με την άλλη πλευρά. Στην αρχή μπορείτε να χρησιμοποιείτε μαξιλάρι για στήριξη του αυχένα.

