



Άσκηση και Αποκατάσταση Νευρομυϊκών Προβλημάτων

Ενότητα 2: Νευρομυϊκές παθήσεις
Τίτλος: Νόσος Alzheimer

Εισηγητής: Πατίκας Δ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Οφέλη άσκησης

1. Διατήρηση κινητικών δεξιοτήτων.
2. Μείωση πιθανότητας πτώσης.
3. Καλύτερη διάθεση, μνήμη και επικοινωνία.
 - i. Νιώθουν ικανοποίηση ότι πέτυχαν κάποιο στόχο.



Χαρακτηριστικά άσκησης

1. Διάρκεια: ~30.
2. Πρέπει να είναι διασκεδαστική.
 - i. Συνδυάστε τη με hobby.
 - ii. Κηπουρική, yoga, tai chi, υδρογυμναστική, περίπατος, μάζεμα καρπών...
3. Χαμηλή ένταση.
4. Στόχοι: βελτίωση δύναμη, ισορροπίας, εύρους κίνησης.



Να έχετε υπόψη...

1. Κατά την άσκηση απαιτείται τις περισσότερες φορές συνεχής επίβλεψη.
2. Η διάθεση πολλές φορές για άσκηση δεν είναι ιδανική.
3. Κύριο βάρος στην προπόνηση δύναμης και εύρους κίνησης.
4. Όχι υψηλούς στόχους.
5. Η συμμετοχή είναι σημαντική.



Ιδανικές ασκήσεις

1. Επαναλαμβανόμενες κινήσεις ρουτίνας (π.χ. εργοποδήλατο, τρέξιμο, δουλειά στο σπίτι).
 - i. Μειώνεται το άγχος γιατί
 - a. δε σκέφτονται τι θα ακολουθήσει
 - b. δεν παίρνουν αποφάσεις
 - c. δε χρειάζεται να θυμούνται τι θα ακολουθήσει.



Ειδικές επισημάνσεις

1. Στο τέλος τις μέρας η κατάσταση των ασθενών χειροτερεύει.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Parkinson's

Τρόμος

1. Παρατηρείται στα
 - i. Άκρα και σπανιότερα στην κεφαλή.
2. Μπορεί να είναι
 - i. Μεγάλος – μικρός.
 - ii. Αργός – γρήγορος.
 - iii. Συνεχής – διακοπτόμενος.



Αντιμετώπιση τρόμου

1. Μέθοδος ανάπτυξης προτύπων.
 - i. Εκτέλεση κινητικών προτύπων.
 - ii. Με βοήθεια ή χωρίς.
 - iii. Με επιβάρυνση ή χωρίς.
 - iv. Πολλές επαναλήψεις.
 - v. Στόχος η αυτοματοποίηση και η αύξηση της αντοχής.
2. Μέθοδος ακινητοποίησης.
3. Μέθοδος τοποθέτησης βάρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Κατάθλιψη

Συμπτώματα

1. Θλίψη παρατεταμένη και έντονη.
2. Αποχή από δραστηριότητες ευχάριστες.
3. Απουσία συγκέντρωσης.
4. Μείωση διάδρασης με άλλους.
5. Συνεχείς σκέψεις για θάνατο και αυτοκτονία
.



Κατάθλιψη

1. Συχνότητα: 1/10

i. Συχνότερα στις γυναίκες Χ2.

2. Αίτια

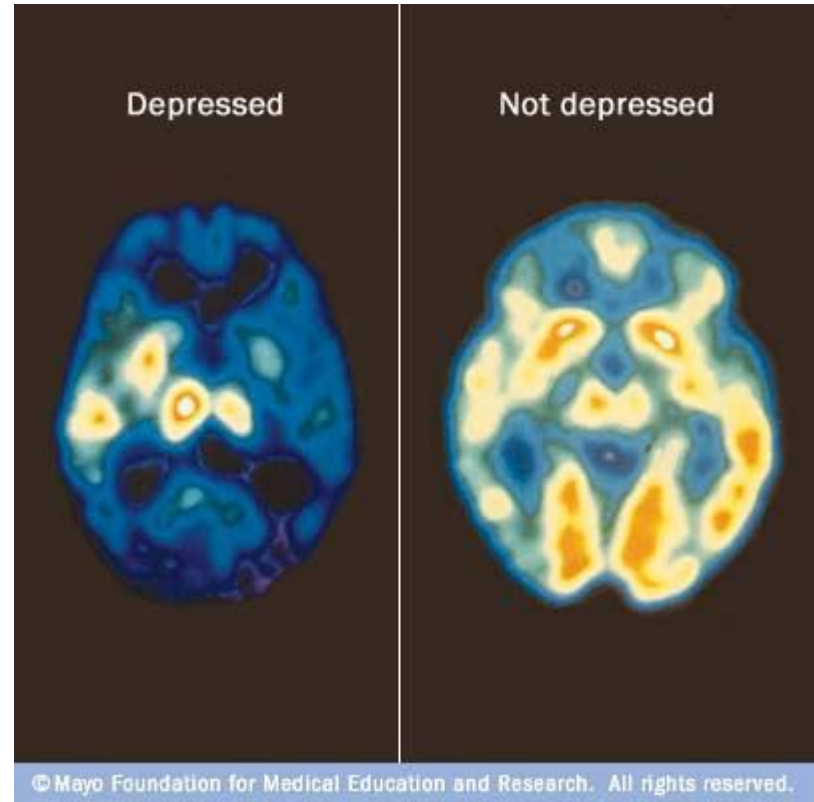
i. Κληρονομικά.

ii. Περιβάλλον: τραυματικές εμπειρίες, πόνος, χρόνιες παθήσεις, άγχος, δραματικές μεταβολές στον τρόπο ζωής.



Τι συμβαίνει στην κατάθλιψη

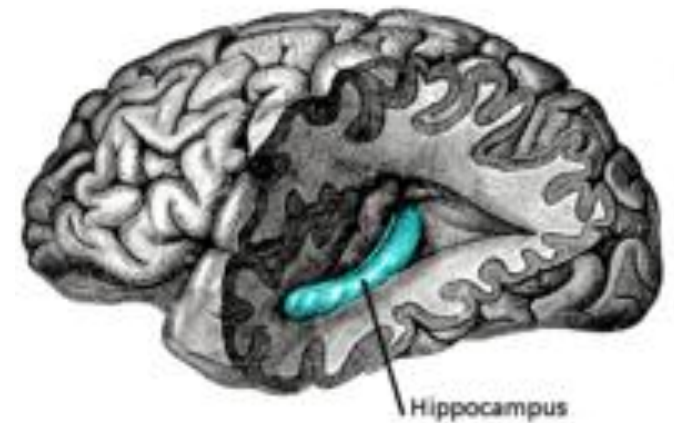
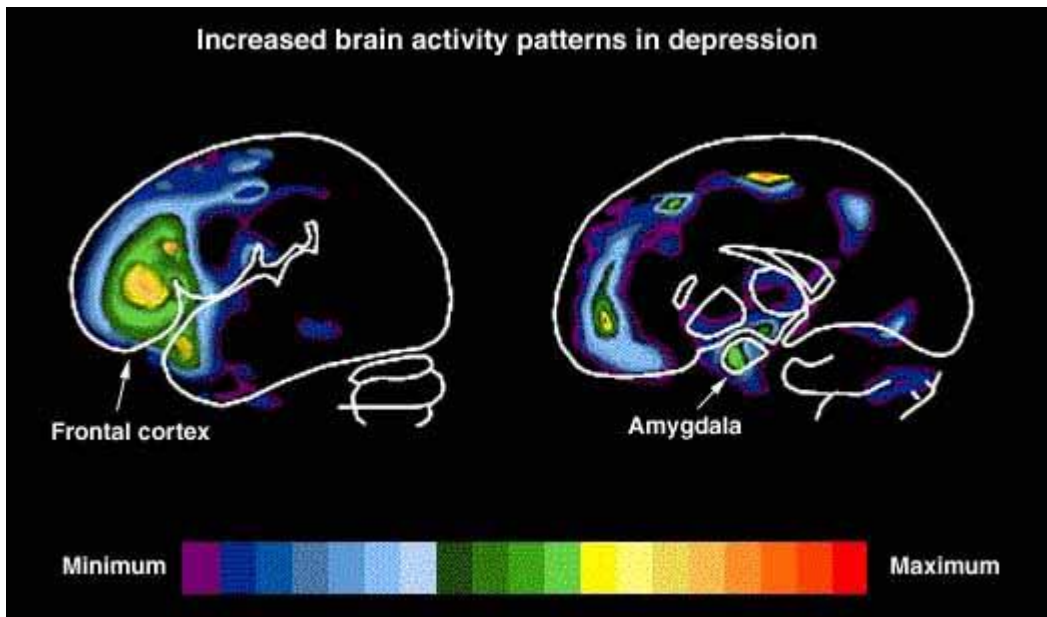
- Η κατάθλιψη έχει κατά κάποια έννοια τοξική επίδραση στον εγκέφαλο.
- 2/3 των ασθενών έχουν αυξημένα επίπεδα στρεσογόνων ορμονών (π.χ. κορτιζόνη).
- Χημικές μεταβολές → φυσικές/λειτουργικές μεταβολές.
- Οι νευρώνες γίνονται λιγότερο ενεργοί.



<http://www.wvu.edu/healthyliving/education/Depression/images/causesMRI.jpg>



Τι συμβαίνει στην κατάθλιψη



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2e/Gray739-emphasizing-hippocampus.png>
<http://www.brainviews.com/abFiles/ImgPet.jpg>



Συνέπειες κατάθλιψης

- Μπορεί να επηρεάσει
 - τη λειτουργία της καρδιάς.
 - Ινομυαλγία.
 - Διαβήτης.
 - Εγκεφαλικό.
 - Καρκίνος.
- Αποκτούν τάσεις για
 - Καταχρήσεις (αλκοόλ).
 - Να μην παίρνουν τα φάρμακά τους.



Αντιμετώπιση

- Είναι αντιμετωπίσιμη στις περισσότερες περιπτώσεις.
- Τρόποι αντιμετώπισης
 - Άσκηση.
 - Φάρμακα.
 - Μεταβολές στον τρόπο ζωής.
 - Κουβέντα με θεραπευτή.
- Προϋποθέσεις
 - Θέληση.
 - Επιμονή.



Συμβουλές για την αντιμετώπιση

1. Μάθε πόσο σοβαρή είναι η κατάσταση και από πού προέρχεται.
2. Μπορεί να μην έχει αποτέλεσμα με την πρώτη.
3. Τα φάρμακα δεν είναι η μόνη λύση.
4. Κοινωνική υποστήριξη.
5. Θέλει χρόνο και θέληση.

http://helpguide.org/mental/treatment_strategies_depression.htm



Αλλαγές στον τρόπο ζωής

- Άσκηση:
 - έκκριση σεροτονίνης και ενδορφίνης
 - Ενισχύει την δημιουργία συνδέσεων μεταξύ των νευρικών κυττάρων.
- Διατροφή.
 - Τακτικά, συχνά, καλά
- Ύπνος (7-9 ώρες).
- Κοινωνικές επαφές .
 - Όχι στην απομόνωση.
- Άγχος.



Άσκηση και κατάθλιψη

- Αυτοεκτίμηση.
- Έκκριση ενδορφινών (μείωση πόνου).
- Βελτιώνει την ποιότητα ύπνου.
- Μειώνει το άγχος.
- Ενισχύει τις κοινωνικές επαφές.
- Γενικότερη βελτίωση της υγείας.

Η άσκηση αποτελεί σημαντικό εργαλείο θεραπείας ελαφράς και μέτριας μορφής κατάθλιψης.

<http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression>



Κατάλληλες μορφές άσκησης (παραδείγματα)

- Ποδηλασία.
- Χορός.
- Κηπουρική.
- Golf (με περπάτημα ανάμεσα).
- Οικιακά (σφουγγάρισμα, σκούπισμα).
- Jogging σε μέτριο ρυθμό.
- Αεροβική χαμηλής έντασης.
- Τένις.
- Κολύμβηση.
- Περπάτημα .
- Χειρονακτικές εργασίες (κούρεμα γκαζόν, κλάδεμα).
- Yoga.

<http://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression>



Ποιες μορφές άσκησης είναι προτιμότερες

1. Αυτές που αρέσουν περισσότερο.
2. Ομαδικές ή ατομικές.
3. Ό,τι ταιριάζει στο πρόγραμμα.
4. Ό,τι επιτρέπει το σώμα μου και η φυσική κατάσταση.
5. Όποια άσκηση θα έχει μεγαλύτερα οφέλη για τον ασκούμενο (π.χ. απώλεια βάρους, ισορροπία, ευκαμψία κλπ).



Ποσότητα/συχνότητα άσκηση

1. Σιγά σιγά στην αρχή.
2. 3-5 φορές την εβδομάδα.
3. 20-30 λεπτά.



Συμβουλές για την άσκηση

1. Βασικός στόχος: συνέχεια.
2. Μέσα για να το πετύχουμε:
 - i. Διασκεδαστική.
 - ii. Ποικιλία.
 - iii. Να γίνει ρουτίνα και τρόπος ζωής.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατίκας Δ. «Άσκηση και Αποκατάσταση Νευρομυϊκών Προβλημάτων. **Ενότητα 2:** Νευρομυϊκές παθήσεις.

Τίτλος: Εγκεφαλική παράλυση και άσκηση.

Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://eclass.auth.gr/courses/OCRS169/>



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: Ανθή Ξενοφώντος
Θεσσαλονίκη, Εαρινό Εξάμηνο 2013-2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

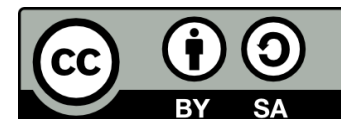


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Σημειώματα

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

