



Άσκηση και Αποκατάσταση Νευρομυϊκών Προβλημάτων

Ενότητα 3: Μέθοδοι άσκησης
Τίτλος: Υδροκινησιοθεραπεία

Εισηγητής: Πατίκας Δ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σερρών
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

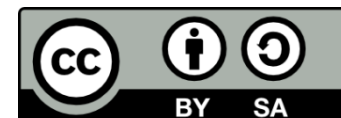


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

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.



Ιδιότητες νερού

Rehabilitation Techniques Hanlon & Hines

Ρύθμιση επιβάρυνσης

7ος αυχενικός: 10%

Στήθος: 30%

Μέση: 50%

Άνωση

Στήριξη

Κυκλοφορικό
Αναπνοή - ομιλία

Υδροστατική πίεση

Αντίσταση ανάλογη της
ταχύτητας

Σταθερότερες κινήσεις (π.χ.
στο τρέμουλο)

Μεγαλύτερο περιθώριο
χρόνου αντίδρασης

Ιξώδες

Θερμοκρασία

Θερμορύθμιση

Σπαστικότητα & εκγύμναση
στο ζεστό νερό. καλό ή κακό;

Χρήση ιδιοτήτων του νερού προς όφελος!!



Αισθητικότητα

1. Υποβρύχια.
2. Πιτσίλισμα, παιχνίδι (π.χ. με μπάλα), ροή νερού.
3. Στροβιλισμοί.
4. Αιθουσαίο σύστημα
 - i. Κατακόρυφη στάση.
 - ii. Περιστροφές κλπ.

Rehabilitation Techniques Hanlon & Hines



Γιατί άσκηση στο νερό;

1. Μείωση πόνου.
2. Βελτίωση εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
3. Αύξηση μυϊκής δύναμης, αερόβιας ικανότητας, αντοχής στην κόπωση.
4. Βελτίωση ισορροπίας και βάρδισης.
5. Βελτίωση στάσης σώματος.
6. Βελτίωση ιδιοδεκτικότητας.



Μερικοί ψυχολογικοί λόγοι για άσκηση στο νερό

1. Αυτοπεποίθηση.

- i. Μπορούν να εκτελεστούν περισσότερες δραστηριότητες (μάθηση / αναβίωση)
- ii. Αυξάνεται η κινητικότητα

2. Διασκέδαση-παιχνίδι.



Παράδειγμα προπονητικής μονάδας

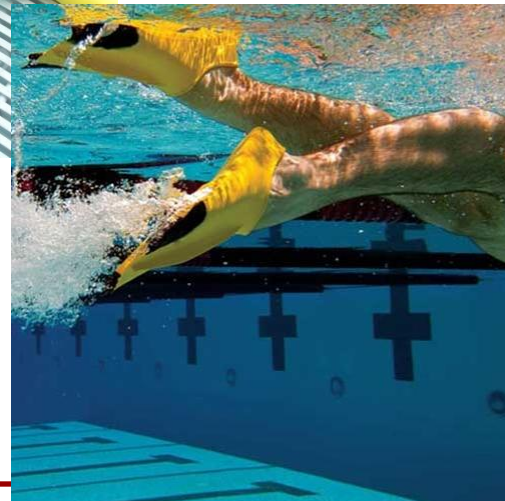
1. Διάρκεια: 45-60'.
2. Συχνότητα: 2/εβδομάδα.
3. Θερμοκρασία νερού: 26-28°C (max: 32°C)
4. Βάθος
 - i. Ποδοκνημική.
 - ii. Πρόσθια λαγόνια ακρολοφία.
 - iii. Ξιφοειδής απόφυση.
 - iv. Σαγόνι.
5. Θέση
 - i. Οριζόντια.
 - ii. Υποβοηθούμενες από /ενάντια στη βαρύτητα/άνωση.
 - iii. Χρήση ανωτικού εξοπλισμού .



Εξοπλισμός



http://www.activeforever.com/content/images/thumbs/0041533_finis-z2-gold-zoomers.jpeg
<http://www.aquaticnet.com/GRAPHICS/AquaJogger/arms.jpg>
<http://thumbs.dreamstime.com/z/equipment-aqua-aerobics-2649393.jpg>



Εξοπλισμός



<http://www.pooltherapy.com/sg-aquatic-water-gym-in-pool.jpg>

<http://www.aquatixusa.com/images/pro-bike2.jpg>

<http://fitbottomedgirls.com/wp-content/uploads/2011/05/hydroworx.jpg>



Βελτίωση εύρους κίνησης

1. Διάταση ενεργητική υποβοηθούμενη από την άνωση.



http://www.birthlight.ch/uploads/RTEmagicC_birthlight-aqua_yoga_01.jpg.jpg



Εξάσκηση ισορροπίας & κιναισθησης

1. Διποδική / Μονοποδική στήριξη.
2. Υγρό στοιχείο για διατάραξη ή ενίσχυση της ισορροπίας.
3. Εκμετάλλευση υδροδυναμικής αντίστασης, άνωσης, οπισθέλκουσας δύναμης.



Βάδιση



<http://blog.3bscientific.com/.a/6a00e3933af9888834015434101b05970c-pi>



Ενδυνάμωση



<http://www.newworldfitness.com/ckfinder/userfiles/images/pool-therapy-is5460005.jpg>

<http://i.ytimg.com/vi/mVzsFk6rPo/maxresdefault.jpg>

<http://www.getholistichealth.com/wp-content/uploads/2012/12/Aqua Jogger.jpg>



Άσκηση σε παιδιά



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3c/Girl_with_styrofoam_swimming_board.jpg



Άλλες Θεραπείες στο νερό

1. [Watsu](#)
2. Halliwick
3. Bad Ragaz
4. Ai Chi
5. Aquatic PNF
6. ...



Θέματα εργασίας

- Νευρομυϊκές παθήσεις
 - Σκλήρυνση κατά πλάκας.
 - Κακώσεις ΝΜ και κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις.
 - Εγκεφαλική παράλυση.
 - Νοητική υστέρηση.
 - Μυϊκές δυστροφίες.
 -
- Συμπτώματα
 - Σπαστικότητα.
 - Κόπωση.
 - Κράμπες.
- Αντιμετώπιση
 - Άσκηση.
 - Άλλες μέθοδοι.

Μέχρι 20 σελίδες, 12αρια γράμματα διπλό διάστιχο
Προθεσμία: 22 Ιουνίου 2014



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

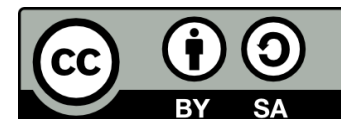


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

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.

