

Συμβουλευτική Φυσικοθεραπεία: καθημερινότητα & άσκηση, πρόληψη & αποτελεσματικότητα



Αμαλία Παπαδοπούλου – Μπακρώζη

Φυσικοθεραπεύτρια MSc, OTAGO Leader, Πάτρα

Επιστημονική Σύμβουλος και Αναπληρώτρια Συντονίστρια
Επιστημονικού Τμήματος Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας Π.Σ.Φ.





Προγραμματισμός και Καθημερινότητα

Σκεφτείτε πριν ξεκινήσετε

Θέσετε προτεραιότητες

Εστιάστε στα σημαντικά, μειώστε τα δευτερεύοντα.



Αποτελεσματική Οργάνωση

1

Αναδιοργάνωση Δραστηριοτήτων

Ομαδοποιήστε παρόμοιες εργασίες για αποδοτικότητα.

2

Προτεραιότητα σε Απαιτητικές Εργασίες

Ολοκληρώστε δύσκολες εργασίες όταν είστε ξεκούραστοι. Ξεκούραστοι.

3

Τακτικά Διαλείμματα

Κάνετε μικρά διαλείμματα για αλλαγή θέσης.



Σεβασμός στα Σήματα του Σώματος και τον Πόνο



Διατάσεις

Κάντε απλές διατάσεις κάθε ώρα.



Στάση Σώματος

Διορθώστε τη στάση σας τακτικά.



Χαλάρωση

Αφιερώστε χρόνο για χαλάρωση των μυών.



Πρωινή Ρουτίνα

1

Απαλό Τέντωμα

Ξεκινήστε με ελαφριές διατάσεις για να απαλύνετε τη δυσκαμψία.

2

Ζεστό Ντους

Χαλαρώστε μύες και αρθρώσεις με ένα ζεστό ντους.

3

Σχεδιασμός Ημέρας

Προγραμματίστε τις εργασίες σας με βάση τα ενεργειακά σας επίπεδα.

Δραστηριότητες στο Σπίτι



Οργάνωση Χώρου

Οργανώστε τον χώρο σας έτσι ώστε να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμών και πτώσεων. Τοποθετήστε τα απαραίτητα αντικείμενα σε εύκολα προσβάσιμα σημεία.



Εργονομικά Εργαλεία

Χρησιμοποιήστε εργαλεία που μειώνουν την καταπόνηση κατά τη διάρκεια καθημερινών εργασιών, όπως κουζίνα, καθάρισμα ή κηπουρική.



Τακτικά Διαλείμματα

Ενσωματώστε σύντομα διαλείμματα για ξεκούραση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σας στο σπίτι. Αυτό βοηθά στην αποφυγή κόπωσης και τραυματισμού.

Εργασιακό Περιβάλλον

Εργονομικός Χώρος

Η σωστή στάση σώματος είναι πολύ σημαντική. Βεβαιωθείτε ότι η καρέκλα και το γραφείο σας σας στηρίζουν. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ένα μαξιλάρι για επιπλέον στήριξη.



✘ WRONG SITTING POSTURE



✔ CORRECT SITTING POSTURE

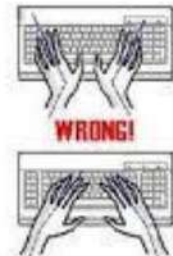
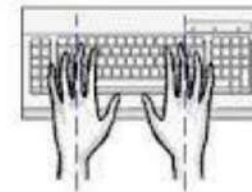
Ευέλικτο Ωράριο

Δεν είναι πάντα εύκολο να διαχειριστείτε το χρόνο σας. Δοκιμάστε ένα ευέλικτο ωράριο εργασίας ή τηλεργασία. Μιλήστε με τον εργοδότη σας.

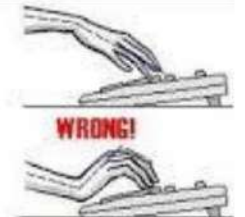
Διαχείριση Εργασιών

Καταγράψτε τις εργασίες σας και χωρίστε τις σε μικρότερα μέρη. Θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την παραγωγικότητα και να νιώθετε λιγότερο αγχωμένοι.

RIGHT!



RIGHT!



Κοινωνικές Δραστηριότητες

Προγραμματισμός

Λάβετε υπόψη τα ενεργειακά σας επίπεδα κατά το σχεδιασμό εξόδων. εξόδων.

Επιλογή Χώρων

Προτιμήστε μέρη με άνετα άνετα καθίσματα και εύκολη εύκολη πρόσβαση.



Άσκηση και Κίνηση



Κολύμβηση

Ιδανική άσκηση χαμηλής καταπόνησης για διατήρηση κινητικότητας.



Περπάτημα

Απλή δραστηριότητα που βοηθά στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης.



Ενδυνάμωση

Εστιάστε στην ενίσχυση μυών γύρω από τις προσβεβλημένες αρθρώσεις.



Φυσικές Δραστηριότητες



Κηπουρική

Η κηπουρική προσφέρει ήπια άσκηση και επαφή με τη φύση. Βελτιώνει την ευελιξία και τη δύναμη των άνω άκρων.



Χορός

Ο χορός συνδυάζει άσκηση και διασκέδαση. Βελτιώνει την ισορροπία, τον συντονισμό και τη διάθεση.

Πόσο Ασφαλής είναι η Άσκηση;



Ασφάλεια

Η έλλειψη άσκησης είναι πιο επικίνδυνη από την ίδια την άσκηση. Η άσκηση, όταν γίνεται με ασφάλεια και με συμβουλές από ειδικό, προσφέρει σημαντικά οφέλη.



Δύναμη

Χωρίς άσκηση, χάνουμε σημαντικές σωματικές ικανότητες όπως δύναμη και αντοχή. Η ενδυνάμωση των μυών είναι απαραίτητη για την ανεξαρτησία και την ευεξία.



Ισορροπία

Η τακτική άσκηση βελτιώνει τον έλεγχο της ισορροπίας και την ευκινησία. Η ισορροπία είναι σημαντική για την πρόληψη πτώσεων και την ασφαλή κίνηση.

Θεραπευτική Άσκηση: Εξατομικευμένη Εξατομικευμένη Προσέγγιση

1

Αξιολόγηση

Εξατομικευμένη αξιολόγηση των αναγκών και ικανοτήτων του ατόμου. Καθορισμός στόχων και σχεδιασμός προγράμματος.

2

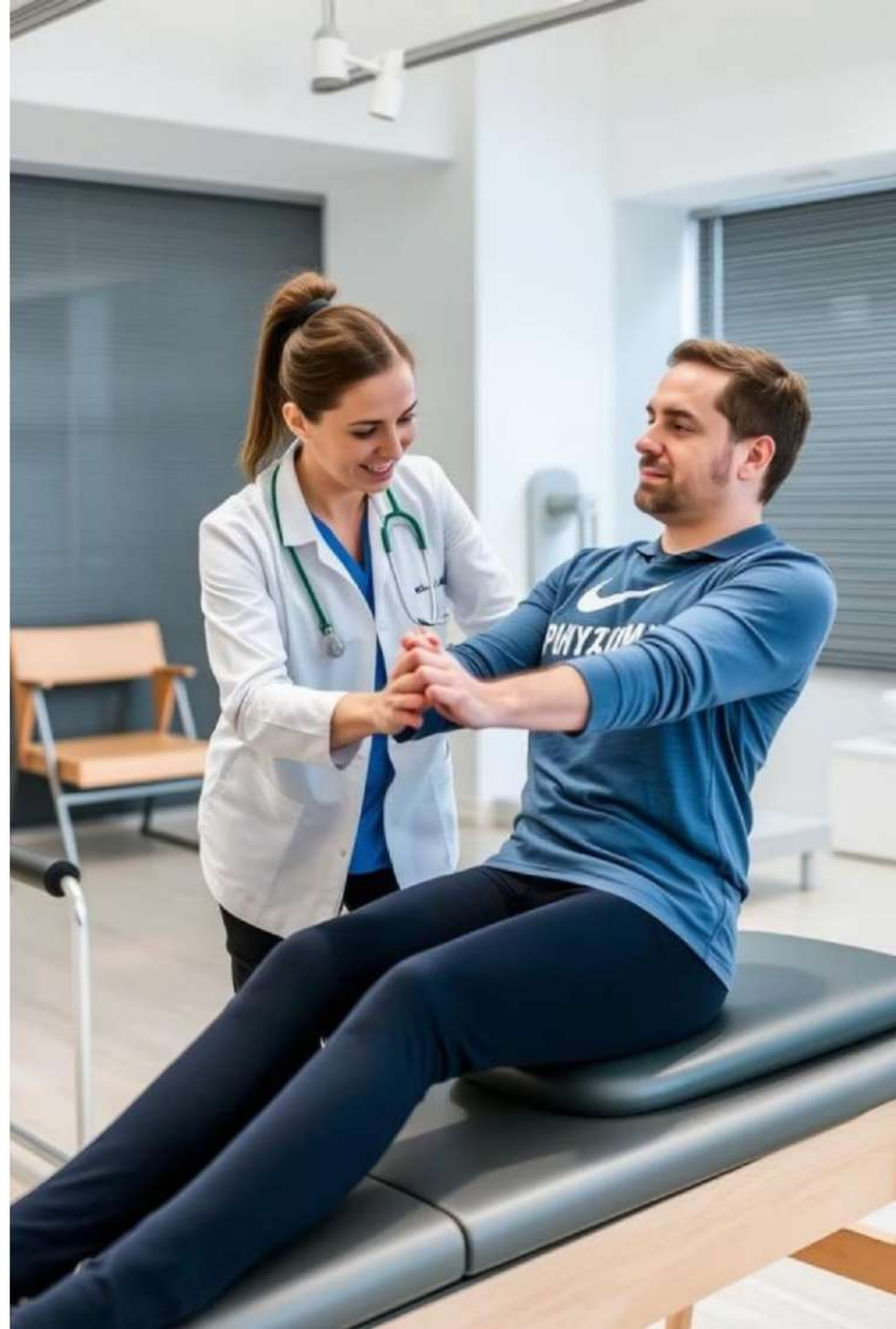
Προοδευτική Εφαρμογή

Σταδιακή αύξηση της έντασης και της διάρκειας των ασκήσεων. Προσαρμογή του προγράμματος ανάλογα με την με την πρόοδο.

3

Ολοκληρωμένη Βελτίωση

Ενίσχυση μυϊκής δύναμης, εύρους κίνησης, ισορροπίας και καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Βελτίωση της συνολικής συνολικής λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής.





Τι Προσφέρει η Άσκηση;

1 Αρθρώσεις

Βελτιώνει τη λειτουργία λειτουργία των αρθρώσεων, αυξάνοντας αυξάνοντας την ευελιξία ευελιξία και μειώνοντας μειώνοντας τον πόνο.

2 Ολιστική Υγεία

Ενισχύει τόσο τη σωματική σωματική όσο και την ψυχική υγεία, προάγοντας προάγοντας την ευεξία. ευεξία.

3 Ανεξαρτησία

Αυξάνει την αυτονομία, επιτρέποντάς σας να ζείτε πιο πιο ανεξάρτητα για περισσότερο.

Οφέλη: Ασκήσεις Κινητικότητας

1

Μείωση Δυσκαμψίας

Οι ασκήσεις κινητικότητας ελαττώνουν τη δυσκαμψία των αρθρώσεων, προσφέροντας μεγαλύτερη μεγαλύτερη άνεση.

2

Αύξηση Εύρους Κίνησης

Βελτιώνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, επιτρέποντας πιο ελεύθερες και άνετες κινήσεις.

3

Προστασία Ιστών

Προστατεύουν τους ιστούς γύρω από τις αρθρώσεις, αρθρώσεις, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού. τραυματισμού.

4

Βελτίωση Στάσης

Συμβάλλουν στη διατήρηση καλής στάσης σώματος, σώματος, προλαμβάνοντας προβλήματα της σπονδυλικής σπονδυλικής στήλης.





Οφέλη: Ασκήσεις Ενδυνάμωσης



Αύξηση Δύναμης

Ενισχύει τους μύες, βελτιώνοντας τη συνολική δύναμη και στήριξη του σώματος.



Πρόληψη Οστεοπόρωσης

Βοηθά στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.



Καθημερινή Λειτουργικότητα

Βελτιώνει την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων με με μεγαλύτερη ευκολία.



Οφέλη: Αερόβιες Ασκήσεις

1

Καρδιαγγειακή Υγεία

Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, ενισχύοντας την κυκλοφορία.

2

Μεταβολισμός

Αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό, βοηθώντας στη διαχείριση του βάρους.

3

Ψυχική Υγεία

Βελτιώνει τη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου, μειώνοντας το άγχος.

4

Πρόληψη

Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων όπως ο διαβήτης και καρδιακά νοσήματα.



Ποιες Ασκήσεις και Πόσο Συχνά;

Τύπος Άσκησης	Συχνότητα	Διάρκεια/Επαναλήψεις
Ασκήσεις Ευκαμψίας	Καθημερινά	5-10 επαναλήψεις, 30 30 δευτερόλεπτα η καθεμία
Ασκήσεις Ενδυνάμωσης	2-3 φορές την εβδομάδα	Ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης
Αερόβιες Ασκήσεις	5 φορές την εβδομάδα	Συνολικά 150 λεπτά την εβδομάδα

Άσκηση Χωρίς Πόνο

1 Ήπια Ένταση

Επιλέξτε ασκήσεις μικρής έως μέτριας έντασης, όπως ήπιες διατάσεις και ισομετρικές ασκήσεις.

2 Προοδευτική Ενδυνάμωση

Ξεκινήστε με μικρά βάρη και αυξήστε σταδιακά την ένταση των ασκήσεων ενδυνάμωσης.

3 Αερόβια με Μέτρο

Χρησιμοποιήστε το "Talk Test" για να βεβαιωθείτε ότι η ένταση είναι κατάλληλη.



Ανάπαυση και Άσκηση



Ανάπαυση

Αναζωογονεί σώμα και πνεύμα.

Βελτιώνει διάθεση και παραγωγικότητα.

Άσκηση

Ενισχύει υγεία και ευεξία.

Απελευθερώνει ενδορφίνες, μειώνει το άγχος.

Ισορροπία

Συνδυασμός για βέλτιστη ποιότητα ζωής.

Προσαρμόστε στις προσωπικές σας ανάγκες.



Προετοιμασία

1

Κατάλληλη θέση

Βρείτε άνετο σημείο στην καρέκλα.

2

Σωστή Στάση

Καθίστε ίσια, πόδια στο πάτωμα.

3

Αναπνοές

Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.



Ασκήσεις Κεφαλιού και Ώμων

1

Στροφές Κεφαλής

Απαλές κινήσεις, αριστερά-δεξιά, χαλάρωση αυχένα.

2

Ανύψωση Ώμων

Σήκωμα ώμων, κράτημα, χαλάρωση. Επανάληψη 5 φορές.





Ασκήσεις Κορμού και Χεριών

1

Στροφές Κορμού

Στροφή δεξιά-αριστερά, 5 επαναλήψεις κάθε πλευρά.

2

Τέντωμα Χεριών ψηλά

Τεντώστε τα χέρια ψηλά, σφίξτε γροθιές, χαλαρώστε.

3

Τέντωμα Χεριών μπροστά

Έκταση χεριών μπροστά, κράτημα 10 δευτερόλεπτα.

Ασκήσεις Ποδιών

Περιστροφές Αστραγάλων

Κυκλικές κινήσεις, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.

Ραχιαία Πελματιαία Κάμψη

Κίνηση πέλματος πάνω-κάτω, ενδυνάμωση αστραγάλων.

Τέντωμα Γόνατος

Έκταση ποδιού, σφίξιμο τετρακέφαλου, χαλάρωση.



Ασκήσεις από Όρθια Θέση

1

Έγερση

Ελάτε στην όρθια θέση, κρατώντας την πλάτη της καρέκλας.

2

Ισορροπία

Εξασκηθείτε στη σταθερότητα πριν ξεκινήσετε.

3

Αναπνοή

Πάρτε μερικές αναπνοές για καλύτερη οξυγόνωση.



Επί τόπου Βάδιση

1

Προετοιμασία

Αν χρειάζεται κρατείστε την πλάτη της καρέκλας.

2

Βάδιση

Αρχίστε να βαδίζετε επί τόπου.

3

Ισορροπία

Αν νιώσετε σταθεροί, αρχίστε να κινήτε το ένα χέρι ή και τα δύο καθώς βαδίζετε.



Ανυψώσεις Πελμάτων



1

Αρχική Θέση

Σταθείτε με τα πόδια στο
στο πλάτος των ώμων.
ώμων.

2

Ανύψωση

Σηκωθείτε στις μύτες των
των ποδιών.

3

Κράτημα

Μείνετε για 3
δευτερόλεπτα.

4

Επιστροφή

Κατεβάστε αργά τις
φτέρνες στο πάτωμα.

Ανυψώσεις Δακτύλων

1

Αρχική Θέση

Σταθείτε με τα πόδια στο πλάτος των ώμων, κρατώντας το στήριγμά σας.

2

Ανύψωση

Αργά σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας διατηρώντας τα γόνατά χαλαρά

3

Κράτημα

Μείνετε για 3 δευτερόλεπτα.

4

Επιστροφή

Κατεβάστε αργά τα πόδια στο πάτωμα μετρώντας αργά μέχρι το 5.



Κάμψη γόνατος

1

Ισορροπία

Σταθείτε στο ένα πόδι, κρατώντας την καρέκλα.

2

Κάμψη γόνατος

Λυγίστε το γόνατο, κρατώντας την πλάτη ίσια μετρώντας αργά μέχρι το 3

3

Χαμηλώστε το πόδι σας αργά μετρώντας μέχρι το 5



Ας καθίσουμε





Θυμηθείτε:



Ποικιλία

Συνδυάστε διαφορετικούς τύπους ασκήσεων ασκήσεων για ολοκληρωμένα οφέλη.



Καθοδήγηση

Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια για σωστή σωστή τεχνική και προοδευτική αύξηση έντασης.



Συνήθεια

Κάντε την άσκηση μέρος της καθημερινότητας καθημερινότητας για μακροχρόνια οφέλη. οφέλη.



Ευχαριστώ πολύ



Αμαλία Παπαδοπούλου – Μπακρώζη
Φυσικοθεραπεύτρια MSc, OTAGO Leader, Πάτρα

Για τη δημιουργία της παρουσίασης χρησιμοποιήθηκε πρόγραμμα τεχνητής νοημοσύνης και σκίτσα από το φυλλάδιο της Later Life Training του προγράμματος πρόληψης των πτώσεων ηλικιωμένων OTAGO.