

ασκηση - γυμναστική - σπορ

Ἡ ἄσκηση σὲ πρόσωπα μὲ ἀναπηρία, ὡς βασικὴ συνιστώσα μιᾶς καλῆς ποιότητας ζωῆς.

Θεόδωρος Β. Καστανιάς, *M.Sc., Ph.D.*, Σχολὴ Ἐπιστήμης Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Ἀναπηρία! Μία λέξη, χιλιάδες συναισθήματα. Σὲ παλαιότερες ἐποχές, ἡ ἀνθρωπότητα σίγουρα δὲν μπορούσε νὰ παινευτεῖ γιὰ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖο ἀντιμετώπιζε τὰ ἄτομα μὲ ἀναπηρία. Εὐτυχῶς ὅμως στὶς μέρες μας, τὰ ἄτομα αὐτὰ τυγχάνουν σαφῶς καλύτερης ἀντιμετώπισης ἀπὸ τὴν κοινωνία, ἂν κι ἀπαιτεῖται ἀκόμη πολὺς δρόμος γιὰ τὴν ἰσότημη συμμετοχὴ τους στὸ κοινωνικὸ γίνεσθαι, χωρὶς αἰσθήματα λύπης, ὑποκρισίας ἢ ἄκρατου φιλανθρωπισμοῦ.

Ἀνεκαθεν, ἓνας ἀπὸ τοὺς σημαντικότερους στόχους τοῦ ἀναπηρικῶν κινήματος, σὲ ἔθνικὸ ἀλλὰ καὶ σὲ διεθνὲς ἐπίπεδο, ἦταν ἡ κατὰ τὸ δυνατόν αὐτόνομη διαβίωση τῶν ἀτόμων μὲ ἀναπηρία. Πολύτιμο μέσο, γιὰ τὴν ἐπίτευξη τοῦ σκοποῦ αὐτοῦ, ἀποτελεῖ καὶ ἡ συστηματικὴ συμμετοχὴ σὲ κατάλληλα δομημένα προγράμματα ἄσκησης, ἀφοῦ μέσῳ τῆς βελτίωσης τῆς φυσικῆς κατάστασης καὶ τῶν κινητικῶν δεξιοτήτων προάγεται ἡ λειτουργικὴ τους ἰκανότητα, ἡ ἀνεξαρτητοποίησή τους καί, τέλος, ἡ ἴδια ἡ ποιότητα ζωῆς τους. Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ ἡ ἀναπηρία, ἐγγενὲς ἢ ἐπίκτητη, ἀκόμη καὶ ὅταν ὀφείλεται σὲ ἔλλειμμα τῶν νοητικῶν ἢ σωματικῶν λειτουργιῶν, τὰ πρόσωπα αὐτὰ μὲ ἀναπηρία θὰ πρέπει συστηματικὰ νὰ συμμετέχουν σὲ προγράμματα ἄσκησης.

Εἶναι ὅμως ἀσφαλὴς ἡ ἄσκηση στὰ ἄτομα μὲ ἀναπηρία;

Πολλοὶ εἶναι ἐκεῖνοι πού στὸ παρελθόν ἰσχυρίζονταν ὅτι ἡ συγκεκριμένη ὁμάδα πληθυσμοῦ δὲν θὰ ἔπρεπε νὰ γυμνάζεται. Ὡς αἰτία προβαλλόταν ἡ νοητικὴ κατάσταση ἢ τὰ συνοδὰ προβλήματα ὑγείας, πού πολλὲς φορές συνυπάρχουν μὲ τὴν ἀναπηρία. Γιὰ παράδειγμα, εἶναι εὐρέως γνωστὸ ὅτι τὰ ἄτομα μὲ σύνδρομο Down συχνὰ παρουσιάζουν καρδιαγγειακὰ καὶ ἀναπνευστικὰ προβλήματα, αὐξημένο σωματικὸ βάρος, μεταβολικὸ σύνδρομο κ.ἄ. Ἀπὸ τὴν ἄλλη πλευρὰ, ὅσοι ἔχουν προβλήματα ὄρασης, πιθανὸν νὰ ἐκθέσουν σὲ κίνδυνο τὴ σωματικὴ τους ἀκεραιότητα ἀπὸ τὴ στιγμή πού θὰ προσπαθήσουν νὰ ἐκτελέσουν, χωρὶς τὸν κατάλληλο σχεδιασμό, μία ἄσκηση. Ὁμοίως, οἱ πάσχοντες ἀπὸ ἐπιληψία, ἴσως, νὰ κινδυνεύουν ἀπὸ κρίση κατὰ τὴ διάρκειά της προπόνησης. Καὶ τὸ ἐρώτημα εἶναι: θὰ πρέπει γιὰ αὐτοὺς τοὺς λόγους νὰ ἀπέχουν ἀπὸ κάθε μορφῆς ἄσκησης;

Παρὰ τὸ γεγονὸς, ὅτι συχνὰ τὰ ἄτομα μὲ ἀναπηρία παρουσιάζουν ἰδιαίτερα κλινικὰ χαρακτηριστικὰ καὶ παθοφυσιολογικοὺς μηχανισμοὺς, οἱ ὁποῖοι ὀδηγοῦν, σύμφωνα μὲ τὴ γνώμη πολλῶν ἐπιστημόνων, σὲ αὐξημένη νοσηρότητα καὶ θνησιμότητα, ὥστόσο φαίνεται πὼς ἡ κατάλληλα δομημένη ἄσκηση μπορεῖ νὰ προάγει τὴν ὑγεία, μὲ τρόπο



ἀσφαλῆ, τὴ λειτουργικὴ ἰκανότητα καὶ τὴν ποιότητα ζωῆς τους. Αὐτὸ πού ἀπαιτεῖται εἶναι ἡ εὐλαβικὴ τήρηση θεμελιωδῶν ἀρχῶν τῆς ἀθλητικῆς ἐπιστήμης, μία ἀπὸ τὶς ὁποῖες εἶναι ἡ ἑξατομίκευση τῆς προπονητικῆς διαδικασίας, τῆς προσαρμογῆς δηλαδὴ τοῦ προγράμματος ἄσκησης, βάσει τῶν ἰδιαίτερων χαρακτηριστικῶν τοῦ ἐκάστοτε προσώπου.

Ὁφέλη ἀπὸ τὴ συμμετοχὴ τῶν ἀτόμων μὲ ἀναπηρία στὰ προγράμματα ἄσκησης.

Α) Ψυχολογικὰ ὀφέλη.

Ὁ βαθμὸς ἀναπηρίας καὶ ὁ χρόνος ἐμφάνισής της φαίνεται πὼς ἐπηρεάζουν σημαντικὰ τὴν ψυχικὴ ὑγεία τοῦ προσώπου. Μελέτες δεικνύουν πὼς ὅσο σοβαρότερος εἶναι ὁ βαθμὸς τῆς ἀναπηρίας καὶ ὅσο ἠνίκερα ἐμφανίζεται στὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου, τόσο ἐπηρεάζεται δυσμενέστερα ἡ ψυχικὴ του ὑγεία. Ὡστόσο, ἡ συστηματικὴ ἄσκηση, μὲ τὴν ἀξιοποίηση ἐνὸς ἐπιστημονικὰ δομημένου γυμναστικοῦ προγράμματος, ἐπιφέρει πολὺ θετικὰ ἀποτελέσματα. Συγκεκριμένα:

- Ἀνάπτυξη τῆς αὐτοπεποίθησης καὶ τῆς αὐτοεκτίμησης.
- Δημιουργία θετικοῦ συναισθήματος, χαρᾶς καὶ ἰκανοποίησης ἀπὸ τὴ συμμετοχικὴ διαδικασία, αἴσθημα τοῦ «ἀνήκειν» σὲ μιὰ ὁμάδα μὲ κοινὰ ἐνδιαφέροντα καὶ ἐπιδιώξεις.

- Ίκανοποίηση από τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της λειτουργικής ικανότητας, της δημιουργικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, της απόκτησης σκοπών και κινήτρων.

- Προαγωγή της κοινωνικοποίησης και της αποδοχής από το ευρύτερο σύνολο, ως άτομου με αναπηρία.

- Η άσκηση παρέχει δυνατότητα διασκέδασης, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί ισχυρή «φωνή» του κάθε ανθρώπου να δηλώσει την παρουσία του, ως αυτοτελούς οντότητας, στο πλαίσιο ενός ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

Β) Βελτίωση φυσικής κατάστασης.

Πέρα από τα όποια συνοδά προβλήματα υγείας, που μπορεί να αντιμετωπίζουν πρόσωπα με αναπηρία, η άσκηση προάγει τη φυσική τους κατάσταση, ακριβώς όπως συμβαίνει και στα άτομα του τυπικού πληθυσμού. Τα άτομα με αναπηρία μπορούν και θα πρέπει να συμμετέχουν σε γυμναστικά προγράμματα, αρκεί να προηγείται ο κατάλληλος ιατρικός έλεγχος και να υπάρχει σωστός σχεδιασμός του προγράμματος άσκησης. Το σημείο, στο οποίο διαφοροποιούνται τα προγράμματα των προσώπων με αναπηρία, συγκριτικά με εκείνα του τυπικού πληθυσμού, είναι ότι απαιτείται διαρκής παρακίνηση και εμπύχωση, ώστε η άσκηση να επιφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα και με συνεχή επίβλεψη να διατηρείται ύψηλα το παρεχόμενο επίπεδο ασφάλειας. Τόν σημαντικότερο, ίσως, ρόλο στην αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παίζει ο ίδιος ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ο οποίος θα πρέπει να είναι ένθουσιώδης και με τόν ένθουσιασμό αυτό να εμπνέει και τόν άσκούμενο.

Άναφορικά με τα χαρακτηριστικά της άσκησης, ως προς την ένταση, τη διάρκεια και τη συχνότητα εκγύ-

μνασης, αυτά θα πρέπει να εξατομικεύονται, βάσει τών αποτελεσμάτων της αρχικής αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης του άσκούμενου, ή όποια αποτελεί βασική προϋπόθεση του όρθου σχεδιασμού ενός προπονητικού πλάνου.

Γ) Κοινωνικοποίηση.

Ή συμμετοχή σε άθλητικά προγράμματα αποτελεί πολύ καλή ευκαιρία κοινωνικοποίησης προσώπων με αναπηρία, στα όποια παρέχεται ή δυνατότητα αλληλεπίδρασης με άλλα πρόσωπα, με και χωρίς αναπηρία. Μάλιστα, στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, όπως και διεθνώς, υπάρχει έντονη ή τάση της συνεργασίας και της από κοινού άσκησης τών ατόμων με αναπηρία και του τυπικού πληθυσμού. Ή συνεργατική συμμετοχή τών προσώπων με αναπηρία και του τυπικού πληθυσμού στα άθλητικά δρώμενα φαίνεται πώς ωφελεί και τις δύο πλευρές. Αρχικά, τα άτομα με αναπηρία βγαίνουν από τόν μικρόκοσμο, στόν όποιο συχνά ζούν, απολαμβάνοντας καλύτερη ποιότητα ζωής. Από τήν άλλη, και οί μαθητές του τυπικού πληθυσμού έρχονται σε έπαφή από νωρίς με τήν έννοια της αναπηρίας και τήν αξία της αποδοχής της διαφορετικότητας, αποκρούοντας κοινωνικά στερεότυπα, νοοτροπίες και προκαταλήψεις. Τέλος, και ή ίδια ή κοινωνία ωφελείται από τή στιγμή που ψάχνει τρόπους, αναπτύσσει στρατηγικές, δημιουργεί τις προϋποθέσεις, ώστε τó κάθε μέλος της να έχει ίσες ευκαιρίες, ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις.

Συνεπώς, ή άσκηση αποτελεί μιá πολύτιμη παράμετρο, ή όποια συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τών προσώπων με αναπηρία, μέσω της καλλιέργειας της δυναμικής, τήν όποια κάθε άνθρωπος κρύβει μέσα του. ☺