

‘Η σωματική άσκηση ως συνταγογραφούμενο πλέον «φάρμακο» στην ύπηρεσία τής ιατρικής έπιστήμης

Θεόδωρος Β. Καστανιάς M.Sc., Ph.D.,

Σχολή Έπιστήμης Φυσικής Αγωγής και Άθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Ηδη από την αρχαιότητα ήταν ιδιαίτερα σημαντική ή σωματική άσκηση τόσο ως μέσο προαγωγής όσο και αποκατάστασης τής ψυχοσωματικής υγείας. Οι ευεργετικές της επιδράσεις, αλλά και ο τρόπος που αυτή επιδρά σε ποικίλα λειτουργικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού ήταν γνωστά, για αυτό αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι τής καθημερινότητας όλων τών ανθρώπων και κυρίως τών παιδιών. Στις ημέρες μας τα πράγματα έχουν αλλάξει, οι αλάνες χάθηκαν, τα ψυχοκινητικά παιχνίδια έσβησαν με το πέρασμα του χρόνου και το μάθημα τής Φυσικής Αγωγής στα σχολεία γίνεται ελάχιστες ώρες την εβδομάδα, παρόλο που τα έλληνόπουλα είναι τα πλέον παχύσαρκα στην Εύρώπη και με πολύ χαμηλούς δείκτες φυσικής κατάστασης. Αποτέλεσμα; ‘Η υγεία τών Έλλήνων φθίνει, τo ιατρικό κόστος αυξάνεται, εξαιτίας τής αυξημένης νοσηρότητας, ή ποιότητα ζωής έχει μειωθεί σημαντικά, επιβαρύνοντας ακόμη περισσότερο τήν ψυχοσωματική υγεία του Νεοέλληνα.

Παρόλο που, για πολλές δεκαετίες, ο έπιστημονικός κόσμος άνα τήν ύφηλιο τόνιζε τή σημαντικότητα τής σωματικής άσκησης στην υγεία, στη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής όλων τών ανθρώπων, μόλις πριν από λίγα χρόνια δημιουργήθηκε τo κίνημα Exercise is Medicine, τo όποιο ανακηρύσσει τήν άσκηση ως έπίσημο ιατρικό εργαλείο. Σκοπός του κινήματος είναι τόσο ή πρόληψη όσο και ή αποκατάσταση τών άσθενειών και μάλιστα προχωρά ακόμη ένα βήμα, προτείνοντας στην ιατρική κοινότητα τή συνταγογράφηση τής άσκησης, άκριβως όπως συνταγογραφείται ένα φάρμακο, αφού ή άσκηση αποτελεί φάρμακο και μάλιστα τo καλύτερο!

Τo κίνημα Exercise is Medicine ξεκίνησε από τις ΗΠΑ τo 2007 και αποτέλεσε μία κοινή πρωτοβουλία του ‘Αμερικανικού Κολλεγίου Αθλητιατρικής (American College of Sports Medicine-ACSM) και τής ‘Αμερικανικής ‘Ιατρικής Ένωσης (AMA), με σκοπό τήν εισαγωγή και άποδοχή από τo υγειονομικό σύστημα τών ΗΠΑ τών έπιστημονικά τεκμηριωμένων οδηγιών και τήν προάσπιση τής υγείας τών ‘Αμερικανών τόσο σε επίπεδο πρωτογενούς πρόληψης όσο και σε επίπεδο προαγωγής τής υγείας άσθενών με χρόνιες παθήσεις. Κυρίαρχη προσδοκία του κινήματος είναι, άφενός να εντάξει τή σωματική άσκηση ως βέλτιστη ιατρική παροχή και φροντίδα για όλους τους ανθρώπους, άφετέρου άποσκοπεί στην άμεση έννημέρωση όλων τών άσθενών από τήν ιατρική κοινότητα, για τo όφελo που παρέχει ή άσκηση στην πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση ποικίλων άσθενειών.



Μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα διεθνείς οργανισμοί προαγωγής τής υγείας, έπιστημονικές και ιατρικές ένώσεις ζήτησαν ή δράση να επέκταθει και εκτός τών ΗΠΑ, ώστε να ένταχθούν και άλλες χώρες στο κίνημα, με αποτέλεσμα σήμερα να αποτελεί πλέον μία ευρύτατα διαδεδομένη δράση, με σκοπό τήν προώθηση τής άσκησης ως τo καλύτερο φάρμακο που θα συνταγογραφείται, επίσημα πλέον, από τa υγειονομικά συστήματα τών χωρών. ‘Η έννημέρωση, ή ένθάρρυνση και ή προτροπή από τους ιατρούς στους άσθενείς να άξιοποιούν τή θεραπευτική δύναμη τής άσκησης έχει τεθεί πλέον ως προτεραιότητα σε παγκόσμιο επίπεδο, και τo κίνημα Exercise is Medicine διεκδύνεται ολοένα και περισσότερο.

Οι άσθενείς θα συμμετέχουν σε συνταγογραφούμενα προγράμματα άσκησης κατόπιν εξέτασης και λεπτομερούς άξιολόγησης του ιατρικού τους ιστορικού και τa προγράμματα θα είναι προσαρμοσμένα στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τής πάθησής τους, λαμβάνοντας υπ’ όψη και στοιχεία τής προσωπικότητά τους. Τα πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης είναι έπιστημονικά τεκμηριωμένα και άπευθύνονται σε άσθενείς με ποικίλα προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη, νευροεγκεφαλικά νοσήματα, νεοπλασματικές νόσοι και πολλά – πολλά άλλα. ‘Ο θεσμός Exercise is Medicine αναγάγει τήν άσκηση στη σωστή τής βάση, παρέχοντας στον άσθενή τόσο τή φροντίδα όσο και τήν ασφάλεια που χρειάζεται. ‘Όπότε έχουμε πλέον

Ένα πάντρεμα τῆς ἱατρικῆς ἐπιστήμης, ἡ ὁποία συμπορεύεται μὲ τὴν ἀθλητικὴ ἐπιστήμη, μὲ στόχο τὴν προάσπιση τῆς υἰγείας κάθε ἀνθρώπου.

Καὶ ἡ Ἑλλάδα, μὲ τὴ σειρά της, δὲν θὰ ἦταν δυνατὸν νὰ μὴν συμμετέχει στὸ παγκόσμιο αὐτὸ δίκτυο ἀγωγῆς καὶ προαγωγῆς τῆς υἰγείας, καὶ μακάρι σύντομα νὰ δοῦμε καὶ στὴ χώρα μας νὰ ἀξιοποιεῖται ἔμπρακτα ἀπὸ τὴν ἱατρικὴ

κοινότητα ἡ δυναμικὴ τῆς ἀσκήσης μὲ τὴν ἀμέριστη ἀρωγὴ τῆς ἀθλητικῆς ἐπιστήμης. Σκοπὸς ὄλων ἡ βελτίωση τῆς φυσικῆς κατάστασης, τῆς λειτουργικῆς ἰκανότητος, τῆς ποιότητος ζωῆς ὄλων τῶν πασχόντων, ἀνεξαρτήτως νόσου. Τὸ ὄφελος θὰ εἶναι τεράστιο τόσο σὲ οἰκονομικὸ ἐπίπεδο ὅσο καὶ σὲ ἐπίπεδο τροποποίησης τῆς συμπεριφορᾶς καὶ τῆς νοοτροπίας ὁλόκληρου τοῦ ἑλληνικοῦ λαοῦ. 📍