

## Θεραπευτική άσκηση: Γιατί είναι τόσο σημαντική;

Χάρης Βαλσαμίδης

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης

■ Εκινώντας, θέλω να τονίσω ότι οι καθημερινές δραστηριότητες (εργασία, υποχρεώσεις, οικιακά κ.λπ.) δεν είναι το ίδιο με το να ασκούμε συστηματικά, αλλά, από το να μην κάνουμε τίποτα, είναι σίγουρα κάτι θετικό για την υγεία μας, έστω και αυτού του είδους η κίνηση.

Βασικός στόχος της θεραπευτικής άσκησης είναι η βελτίωση της σωματικής, αλλά και της ψυχικής υγείας του ασκούμενου, καθώς και η γενικότερη λειτουργικότητά του μέσα στην καθημερινότητα, εξαιτίας κάποιας συγκεκριμένης πάθησης.

Η διαφορά, ανάμεσα στη θεραπευτική άσκηση και τον όρο γενική άσκηση, βρίσκεται στο ότι, στην πρώτη περίπτωση μιλάμε για συγκεκριμένη δοσολογία, ένταση, συχνότητα, χρόνο και είδος ασκήσεων, για την κάθε πάθηση ξεχωριστά.

Στη σημερινή εποχή, έχουμε στη διάθεσή μας ένα τεράστιο όγκο επιστημονικής αρθρογραφίας και έρευνας, που μας δείχνει πως η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας σχετίζεται με την παρουσία χρόνιων και σοβαρών νοσημάτων, καθώς, επίσης, ότι η άσκηση στη "σωστή δοσολογία", όπως είπαμε, συμβάλλει σημαντικά ως θεραπεία ή/και ως συμπληρωματική θεραπεία ή/και ως μέσο πρόληψης.

Για να έχουμε καλύτερη εικόνα, για το πόσο σημαντική είναι η άσκηση, ας δούμε με τη σειρά ποιές είναι οι νόσοι, στις οποίες η έρευνα παρέχει επιστημονικά επιβεβαιωμένα και βασισμένα σε ενδείξεις οφέλη υγείας τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και σε επίπεδο συμβολής στη θεραπεία τους:

### Καρδιαγγειακές νόσοι

- Διαλείπουσα χωλότητα



- Εγκεφαλική αποπληξία (εγκεφαλικό αγγειακό επεισόδιο)
- Καρδιακή ανεπάρκεια
- Στεφανιαία νόσος
- Υπέρταση

### Μεταβολικές νόσοι

- Μεταβολικό σύνδρομο
- Παχυσαρκία
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 & 2
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών
- Υπερλιπιδαιμία



### **Μυοσκελετικές νόσοι**

- Γηριατρικό σύνδρομο ευπάθειας
- Οστεοαρθρίτιδα
- Οστεοπόρωση
- Οσφυαλγία
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα

### **Νευρολογικές νόσοι**

- Άνοια
- Νόσος του Parkinson
- Πολλαπλή σκλήρυνση

### **Πνευμονικές νόσοι**

- Άσθμα
- Κυστική ίνωση
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

### **Ψυχιατρικές νόσοι**

- Αγχώδης διαταραχή
- Κατάθλιψη
- Σχιζοφρένεια
- Stress

### **Καρκίνος**

Βλέπουμε ότι έχουμε στη διάθεσή μας ένα από τα ισχυρότερα, φθηνότερα και με τις λιγότερες παρενέργειες φάρμακα και γι' αυτό το λόγο, η συνταγογράφηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε όλους μα όλους τους ασθενείς στην κατάλληλη πάντα δοσολογία!

Κλείνοντας, θέλω να τονίσω σε εσάς, που θα διαβάσετε αυτό το άρθρο, να μην φοβάστε τη λέξη άσκηση, να ρωτάτε πάντα τί άσκηση να κάνετε, καθώς υπάρχουν απεριόριστες παραλλαγές και ασκήσεις ακίνδυνες και όχι αν πρέπει και αν μπορείτε να κάνετε!

Υ.Γ.: Η άσκηση είναι μονόδρομος για την υγεία μας! 🎯