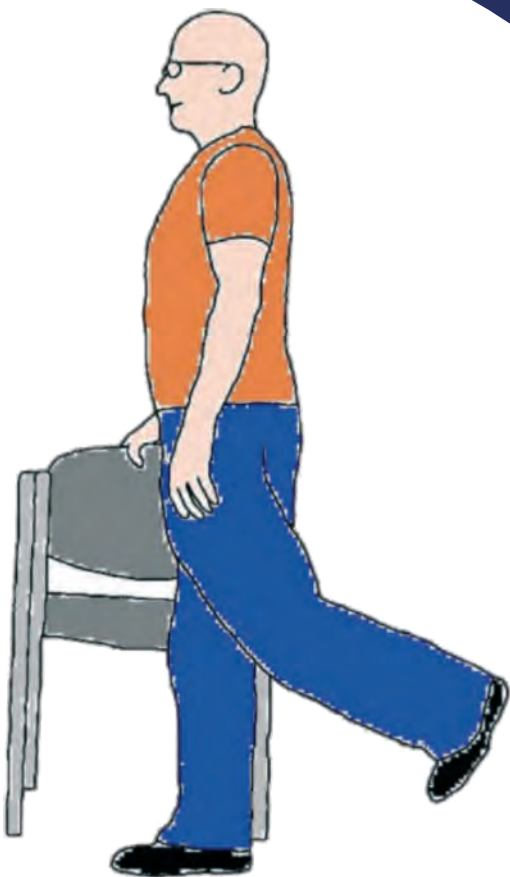


Σταθερότητα Στάσης Δύναμη & Ισορροπία

Αρχικό Πρόγραμμα Ασκήσεων



laterLife
training.

Κείμενα: Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Εικονογράφηση: Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

Ασφάλεια

Βεβαιωθείτε πως η καρέκλα που χρησιμοποιείτε είναι γερή και σταθερή. Φοράτε άνετα ρούχα και σταθερά παπούτσια. Προετοιμάστε ένα χώρο και έχετε το λάστιχο γυμναστικής και ένα ποτήρι με νερό (για μετά την άσκηση) έτοιμα, προτού ξεκινήσετε. Αν ενώ ασκήσετε, νιώσετε πόνο στο στήθος, ζάλη ή ανησυχητικό λαχάνιασμα, **σταματήστε αμέσως** και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας (ή καλέστε ένα ασθενοφόρο αν νιώσετε πολύ άσχημα και τα συμπτώματα δεν περνάνε όταν σταματήσετε τις ασκήσεις).

Αν νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις σας ή τους μύες, σταματήστε, **ελέγξτε τη θέση σας** και ξαναπροσπαθήστε. Αν ο πόνος επιμένει, ζητήστε τη συμβουλή του φυσικοθεραπευτή σας για το πρόγραμμα Στασικής Σταθερότητας.

Παρόλα αυτά, το να αισθάνεστε τους μύες σας να δουλεύουν ή ελαφρύ **μυϊκό πόνο** την επόμενη μέρα μετά τις ασκήσεις είναι φυσιολογικό και δείχνει ότι οι ασκήσεις κάνουν δουλειά.

Αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια των ασκήσεων και διασκεδάστε το.

Βάλτε σκοπό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις δύο φορές τη βδομάδα **επιπλέον** από τις ασκήσεις που κάνετε στην τάξη.

Αν χρησιμοποιήσετε αυτό το φυλλάδιο χωρίς να παρακολουθείτε μια επιβλεπόμενη τάξη γι' αυτό το πρόγραμμα

Ασκήσεις προθέρμανσης

Πάντα ξεκινάτε με μία προθέρμανση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για τις κυρίως ασκήσεις.

Υπάρχουν 4 ασκήσεις προθέρμανσης.

Να τις κάνετε **όλες**:

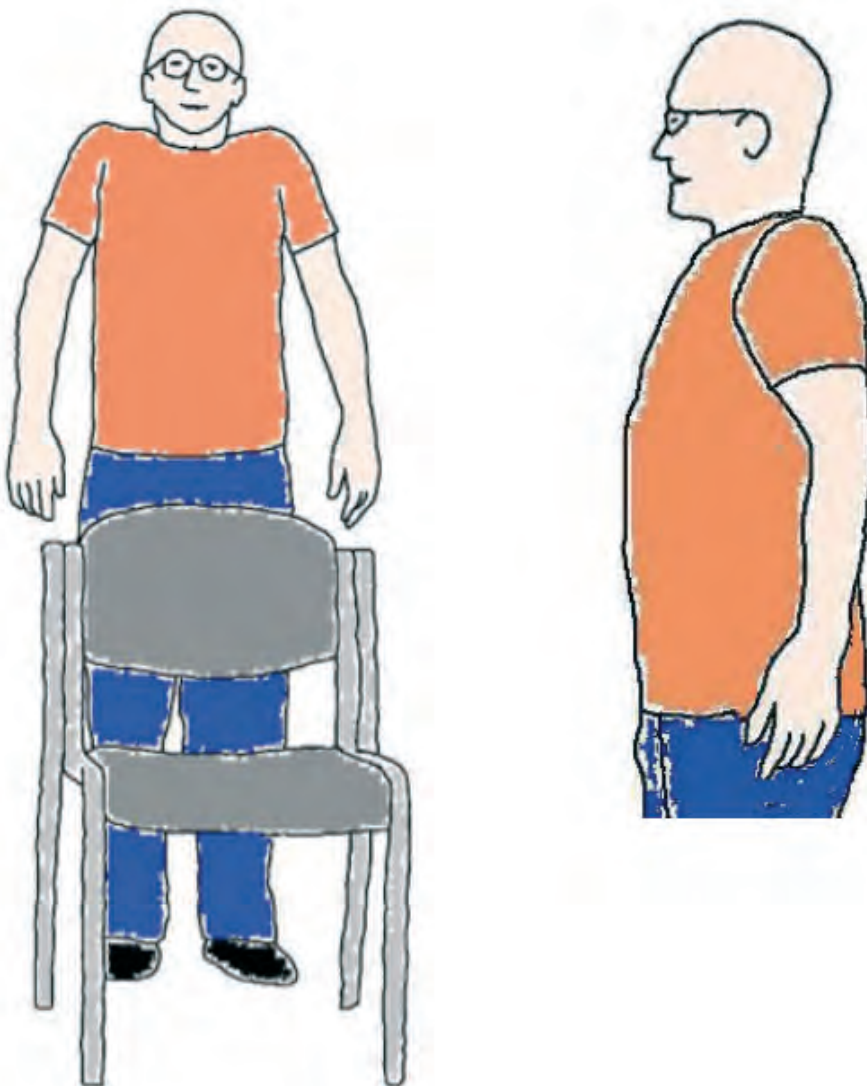
Επί τόπου βάδιση

- Σταθείτε όρθιοι (ή καθιστοί), το κορμί στητό
- Κρατάτε την πλάτη ή τα πλάγια της καρέκλα σας
- Βαδίζετε επί τόπου ελεγχόμενα
- Φτάστε σ'ένα ρυθμό που είναι άνετος για σας
- Συνεχίστε για 1 με 2 λεπτά



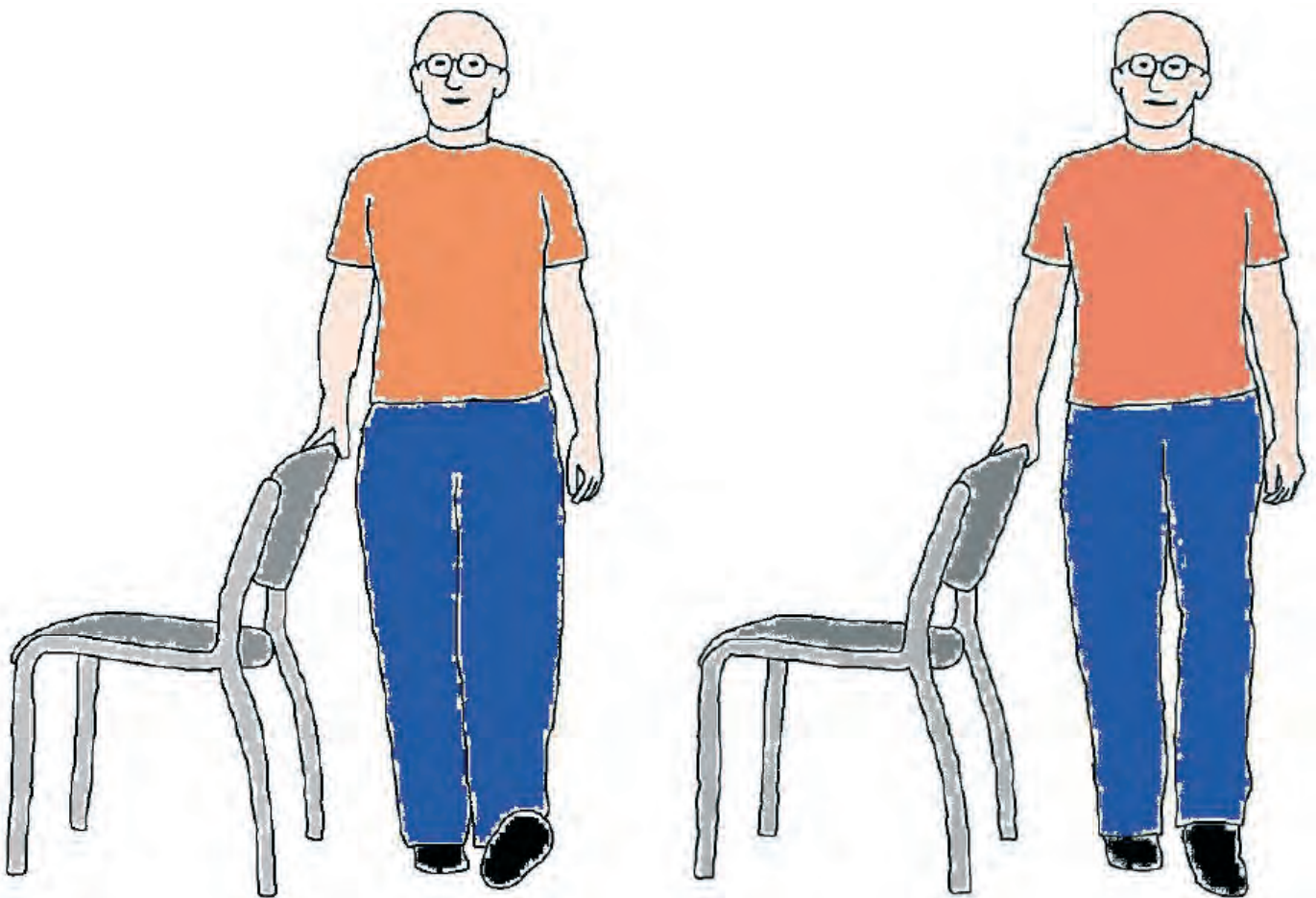
Κύκλοι με τους ώμους

- Σταθείτε όρθιοι (ή καθιστοί) με το κορμί στητό και τα χέρια σας στο πλάι
- Ανασηκώστε τους ώμους σας μέχρι τα αυτιά, τραβήξτε τους πίσω και τέλος πιέστε τους κάτω
- Επαναλάβετε αργά 5 φορές



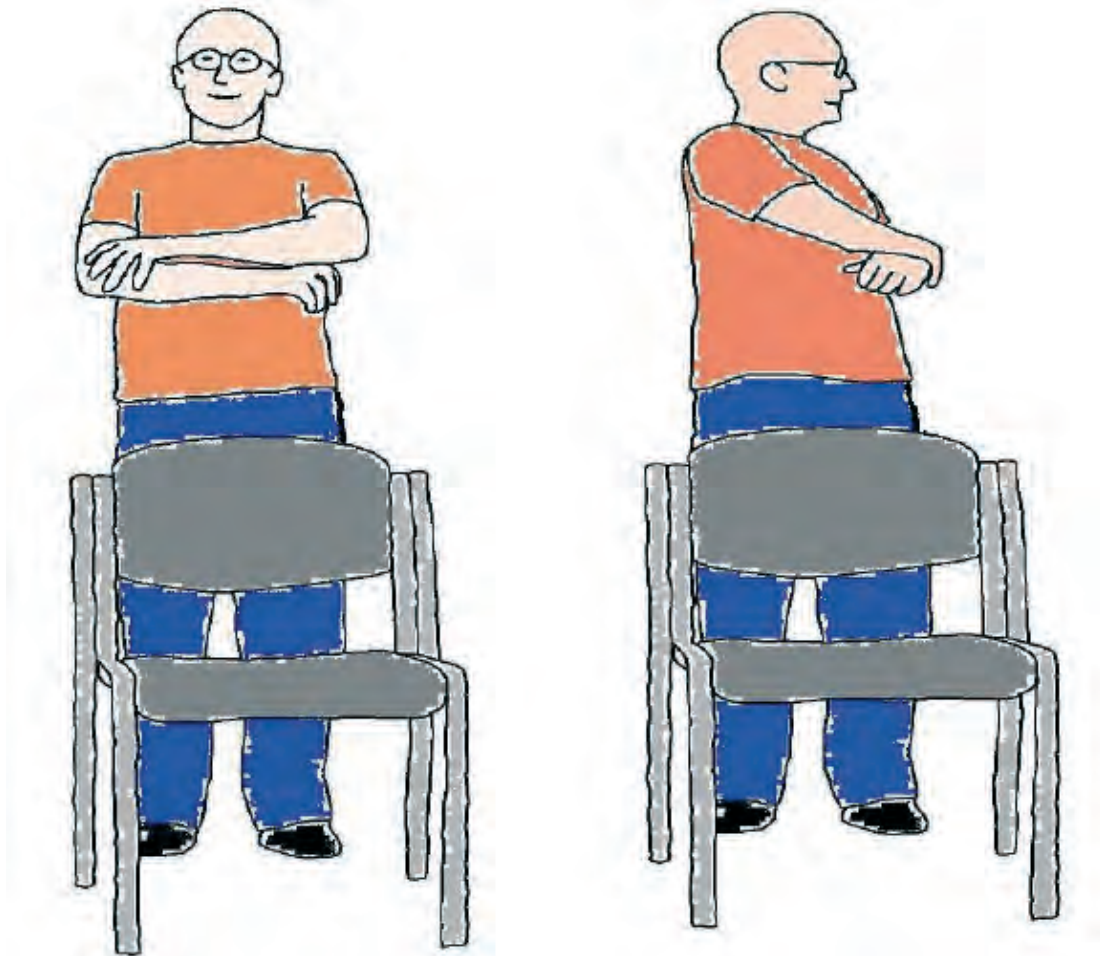
Χαλάρωση αστραγάλου

- Σταθείτε στο πλάι (ή καθίστε στητοί στο μπροστινό μέρος) της καρέκλας
- Τραβηχτείτε σαν να ψηλώνετε
- Κρατάτε την πλάτη ή τα πλάγια της καρέκλα σας
- Βάλτε τη φτέρνα του ενός ποδιού στο έδαφος μετά σηκώστε το και βάλτε τα δάκτυλα κάτω στο ίδιο σημείο
- Επαναλάβετε 5 φορές για κάθε πόδι



Στροφές σπονδυλικής στήλης

- Σταθείτε (ή καθίστε) σαν να ψηλώσατε πολύ με τα πόδια ανοιχτά όσο τα ισχία σας
- Σταυρώστε τα μπράτσα σας στο στήθος
- Στρίψτε κεφάλι και κορμί δεξιά, τα ισχία σας κοιτάνε σταθερά μπροστά
- Επαναλάβετε στα αριστερά
- Επαναλάβετε 5 φορές



Κύριες ασκήσεις

Υπάρχουν 10 ασκήσεις σε αυτό το πρόγραμμα.

Να τις κάνετε **όλες**.

Προσπαθήστε να τις κάνετε δύο φορές τη βδομάδα επιπρόσθετα από το πρόγραμμα στην τάξη και το περπάτημα.

Οι πρώτες 6 ασκήσεις είναι για να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

Σηκώματα φτέρνας

- Σταθείτε στητοί κρατώντας μια σταθερή καρέκλα, τραπέζι ή το νεροχύτη
- Σηκώστε τις πτέρνες, κρατώντας το βάρος σας πάνω απ' το μεγάλο δάχτυλο
- Κρατείστε για ένα δευτερόλεπτο
- Χαμηλώστε τις πτέρνες σας ελεγχόμενα
- Επαναλάβετε 10 φορές



Περπάτημα στα δάχτυλα των ποδιών

- Σταθείτε στηθεί πλάγια του στηρίγματός σας
- Σηκώστε τις πτέρνες σας (το βάρος σας πάνω από το μεγάλο δάχτυλο όπως πριν) μετά κάντε 10 μικρά βήματα μπροστά
- Φέρτε τα πόδια μαζί μετά ακουμπήσετε τις πτέρνες ελεγχόμενα
- Επαναλάβετε στην άλλη κατεύθυνση



Σηκώματα των δαχτύλων των ποδιών

- Σταθείτε στητοί κρατώντας το στήριγμά σας
- Σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών φέρνοντας το βάρος σας πίσω στις φτέρνες σας χωρίς να πετάγονται οι γλουτοί προς τα πίσω
- Κρατείστε για ένα δευτερόλεπτο
- Χαμηλώστε αργά τα δάχτυλα
- Επαναλάβετε 10 φορές



Περπάτημα στις πτέρνες

- Σταθείτε στητοί πλάγια του στηρίγματός σας
- Ανασηκώστε τα δάκτυλα των ποδιών σας, χωρίς να πετάγονται οι γλουτοί προς τα πίσω και κάντε 10 μικρά βήματα μπροστά
- Κατεβάστε τα δάκτυλα ελεγχόμενα
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη κατεύθυνση



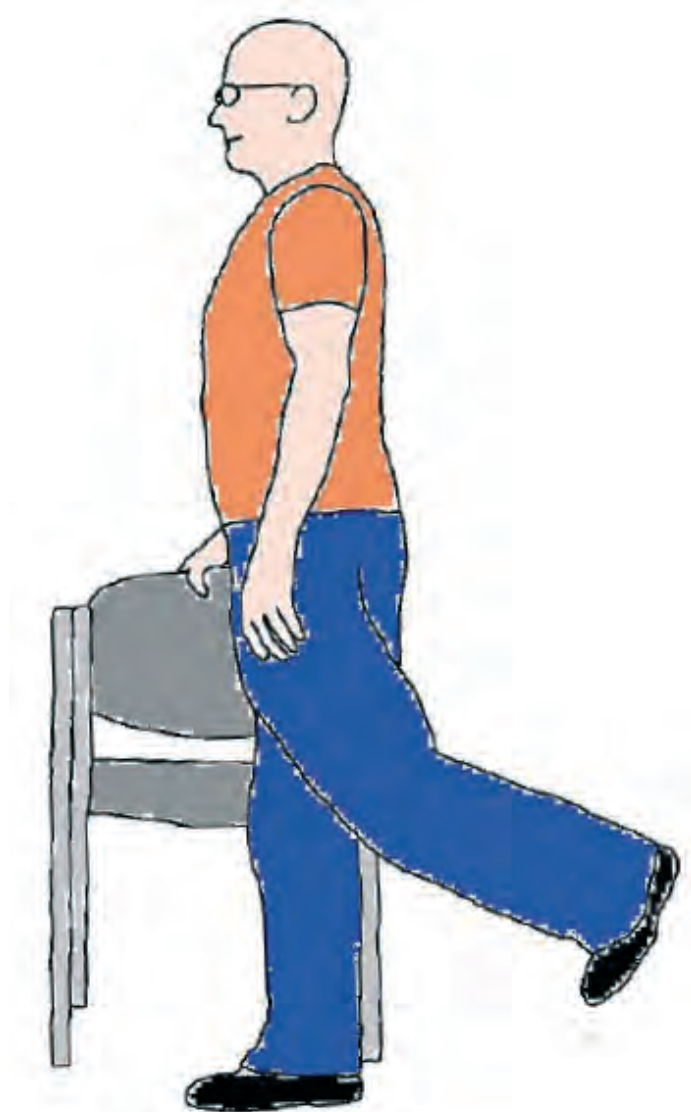
Πλάγια βήματα

- Σταθείτε στητοί βλέποντας προς το στήριγμά
- Κάνετε ένα πλάγιο βήμα κρατώντας τους γοφούς σας μπροστά, τα γόνατα χαλαρά
- Επαναλάβετε 10 πλάγια βήματα, διατηρώντας ένα άνετο ρυθμό



Αιωρήσεις Flamingo

- Σταθείτε στητοί πλάγια του στηρίγματός σας
- Αιωρείστε το πόδι σας ελεγχόμενα πίσω – μπρος μακριά από την καρέκλα
- Κάντε 10 αιωρήσεις
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

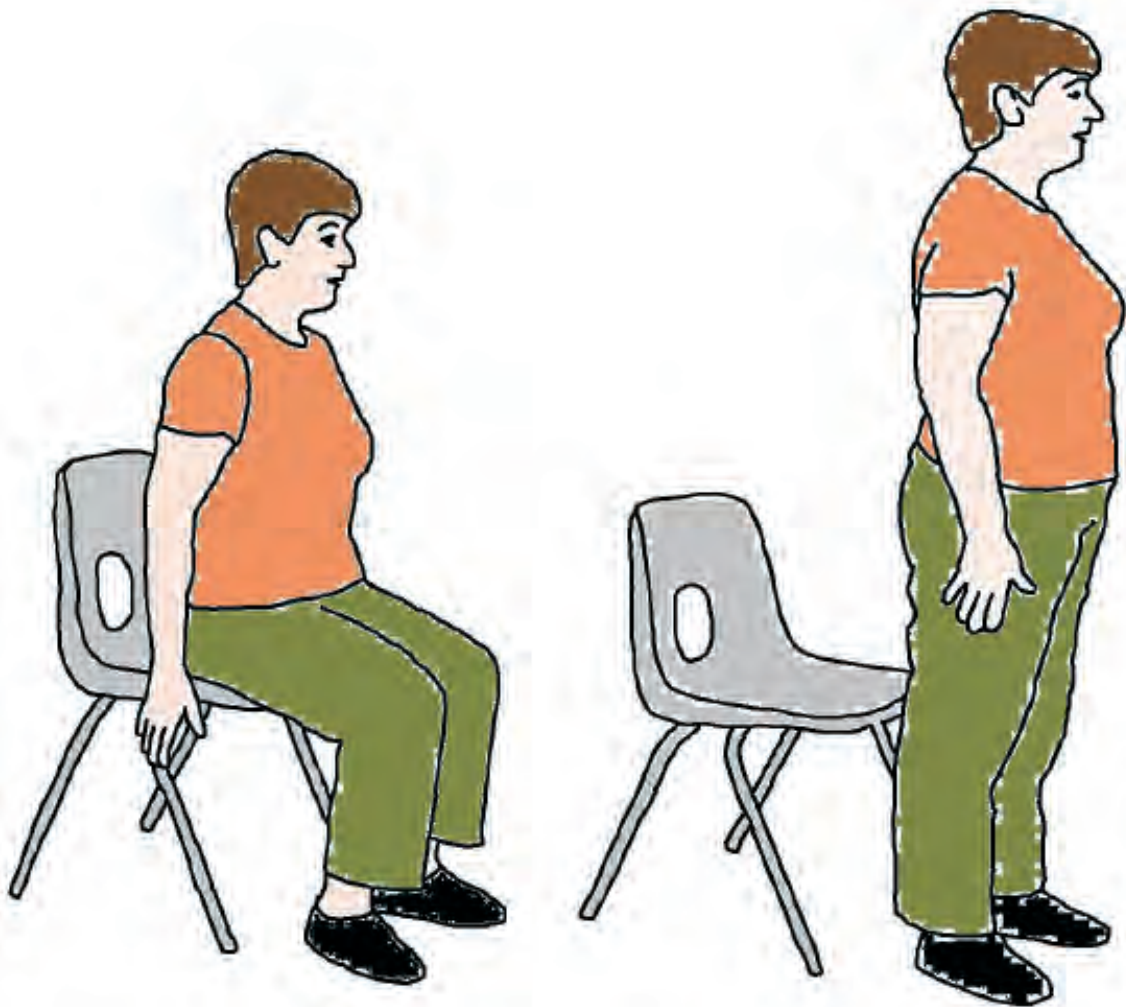


Κυρίως Ασκήσεις

Οι επόμενες 4 ασκήσεις θα βοηθήσουν να βελτιωθεί η δύναμη των οστών και των μυών σας.

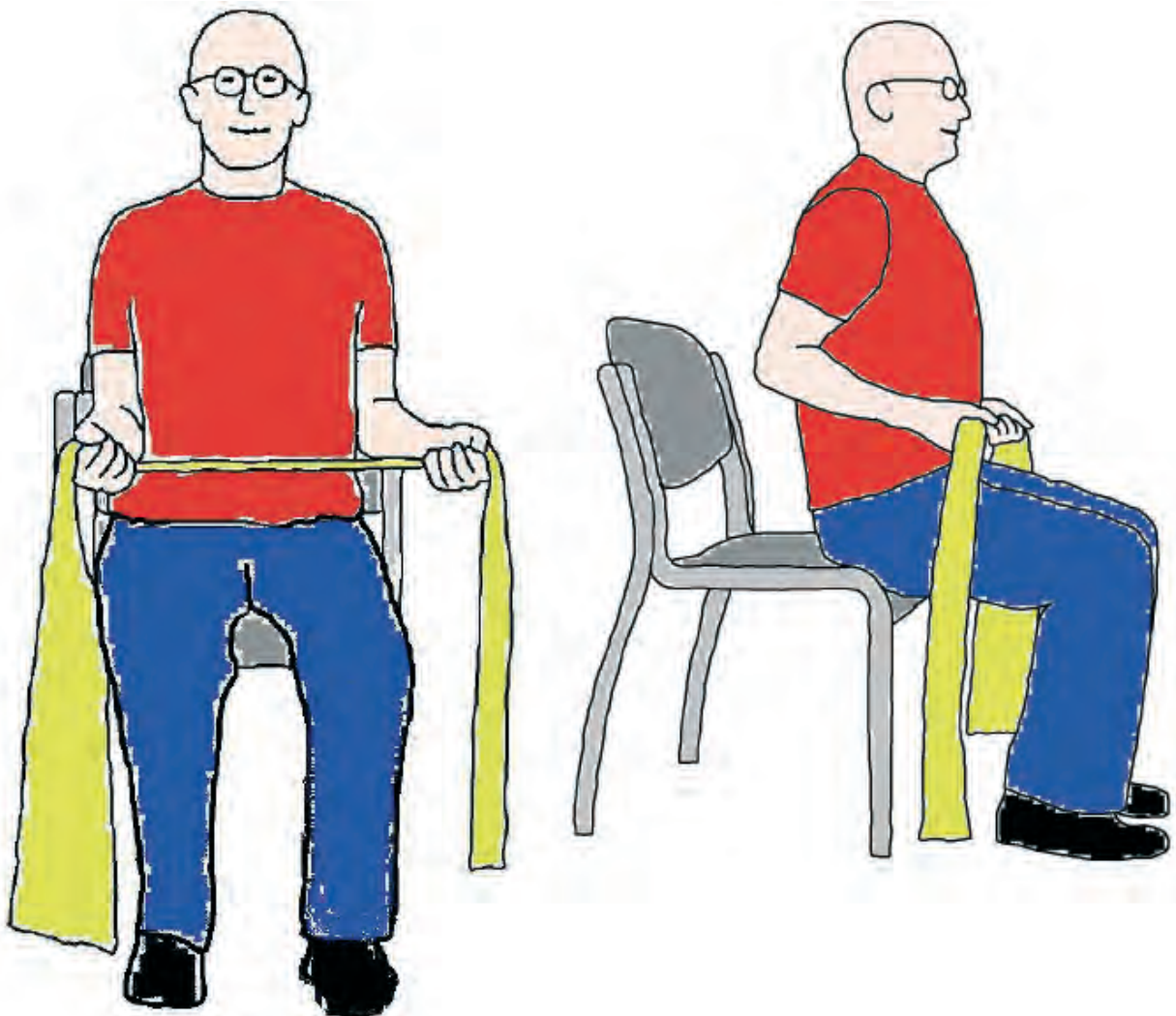
Από καθιστοί, όρθιοι

- Καθίστε στητοί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας
- Βάλτε τα πόδια σας λίγο πίσω
- Σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός
- Σηκωθείτε (σπρώχνοντας με τα χέρια σας την καρέκλα αν χρειάζεται)
- Κάντε πίσω μέχρι τα πόδια σας να ακουμπήσουν την καρέκλα, μετά αργά χαμηλώστε τους γλουτούς σας να ακουμπήσουν ξανά στην καρέκλα,
- Επαναλάβετε 10 φορές



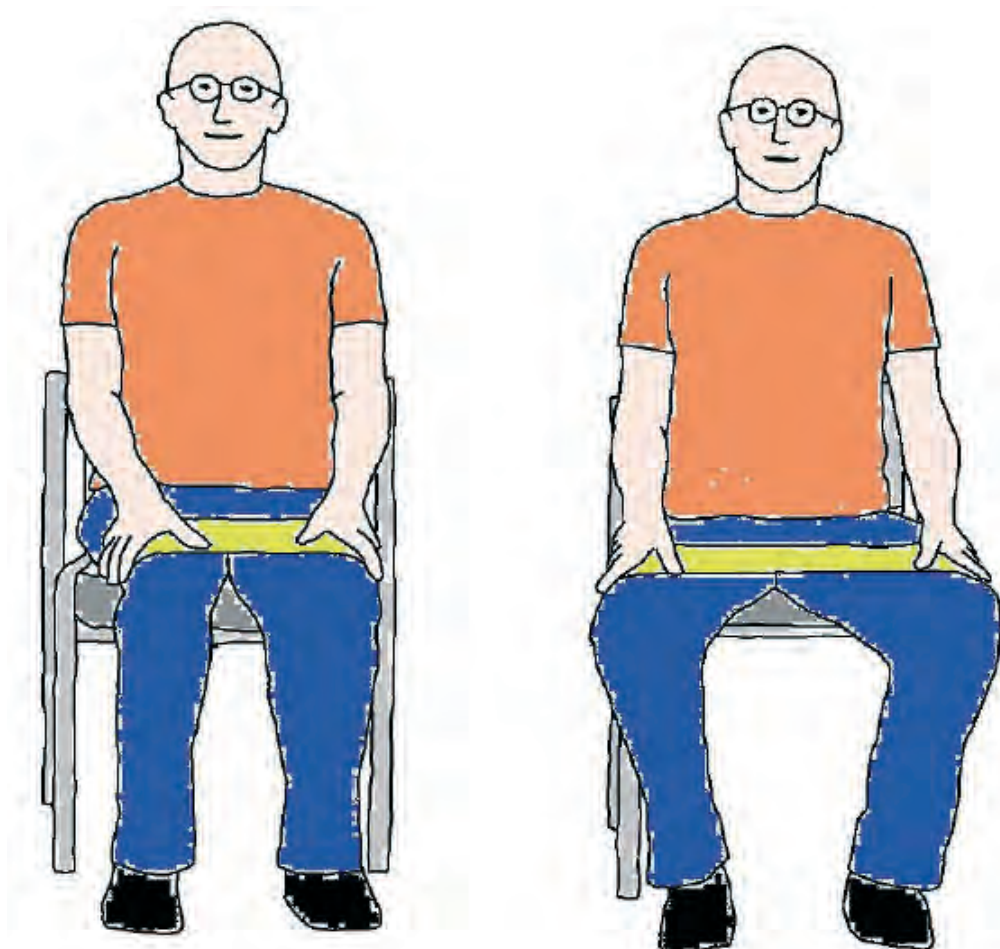
Ενδυνάμωση της άνω πλάτης

- Κρατείστε το λάστιχο με τις παλάμες σας να κοιτάζουν πάνω και τους καρπούς σας ίσιους
- Απομακρύνετε τα χέρια σας, μετά τραβήξτε το λάστιχο προς τα ισχία σας και ενώστε τις ωμοπλάτες σας
- Να μετράτε αργά μέχρι το 5 ενώ αναπνέετε κανονικά
- Απελευθερώστε, επαναλάβετε 7 φορές ακόμα



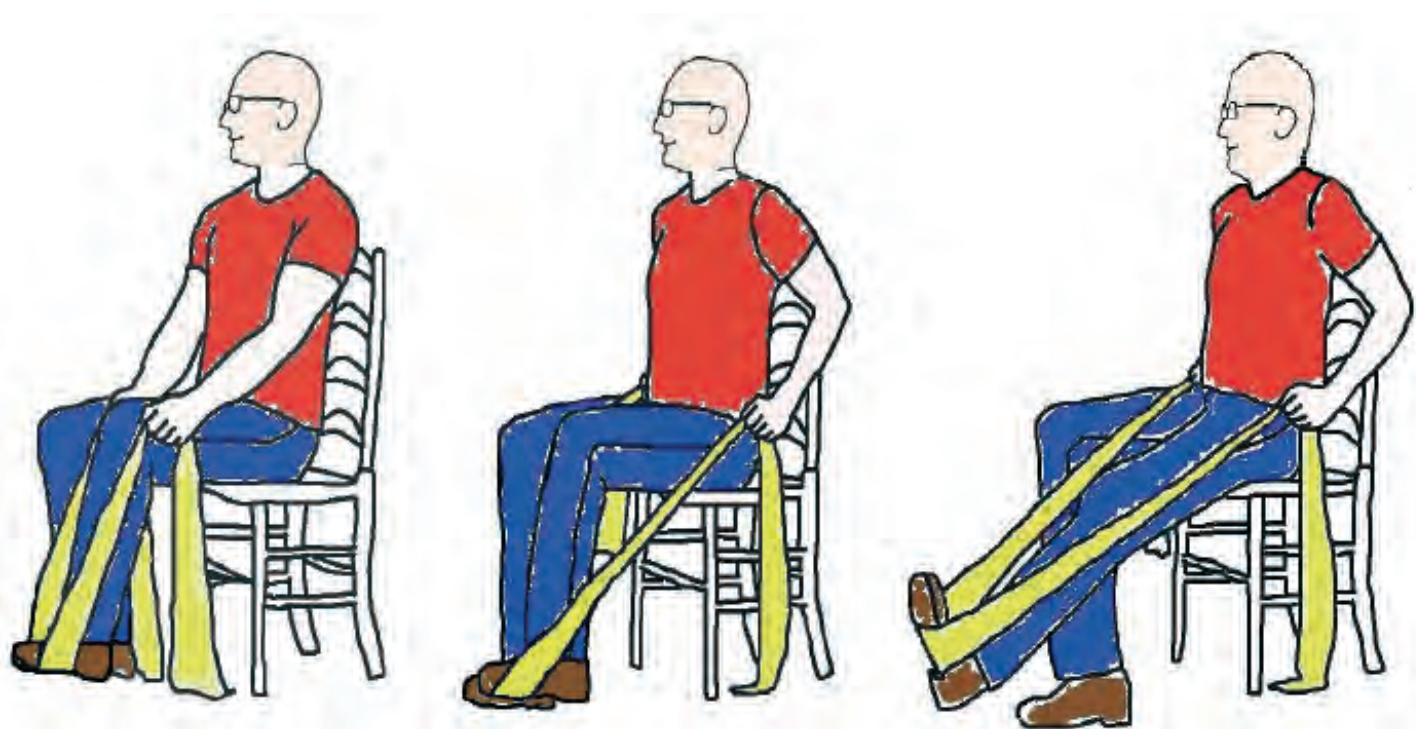
Ενδυνάμωση των έξω μηρών

- Καθίστε στηθεί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας με τους αστραγάλους και τα γόνατα ενωμένα μετά τυλίξτε το λάστιχο γύρω από τα πόδια σας (διατηρώντας το λάστιχο όσο το δυνατόν πιο επίπεδο)
- Απομακρύνετε τα πέλματα και τα γόνατα όσο το πλάτος των ισχίων σας
- Σπρώξτε τα γόνατά σας προς τα έξω, **διατηρώντας τα πέλματά σας επίπεδα στο έδαφος** κρατείστε μετρώντας αργά μέχρι το 5
- Απελευθερώστε **αργά**, επαναλάβετε 7 φορές



Ενδυνάμωση μηρών

- Καθίστε στητοί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας
- Βάλτε το λάστιχο κάτω από το εμπρός πέλμα του ενός ποδιού και πιάστε το με τα δύο χέρια στο επίπεδο του γόνατος (εικόνα 1)
- Σηκώστε λίγο το πέλμα σας από το πάτωμα, μετά τραβήξτε τα χέρια σας προς τα ισχία σας (εικόνα 2)
- Τώρα πιέστε την πτέρνα σας μακριά σας μέχρι να ισιώσει το πόδι σας και η φτέρνα να αποκολληθεί από το έδαφος (εικόνα 3)
- Κρατείστε μετρώντας μέχρι το 5 και επιστρέψτε στην αρχική θέση (εικόνα 1)
- Επαναλάβετε 6-8 φορές για κάθε πόδι

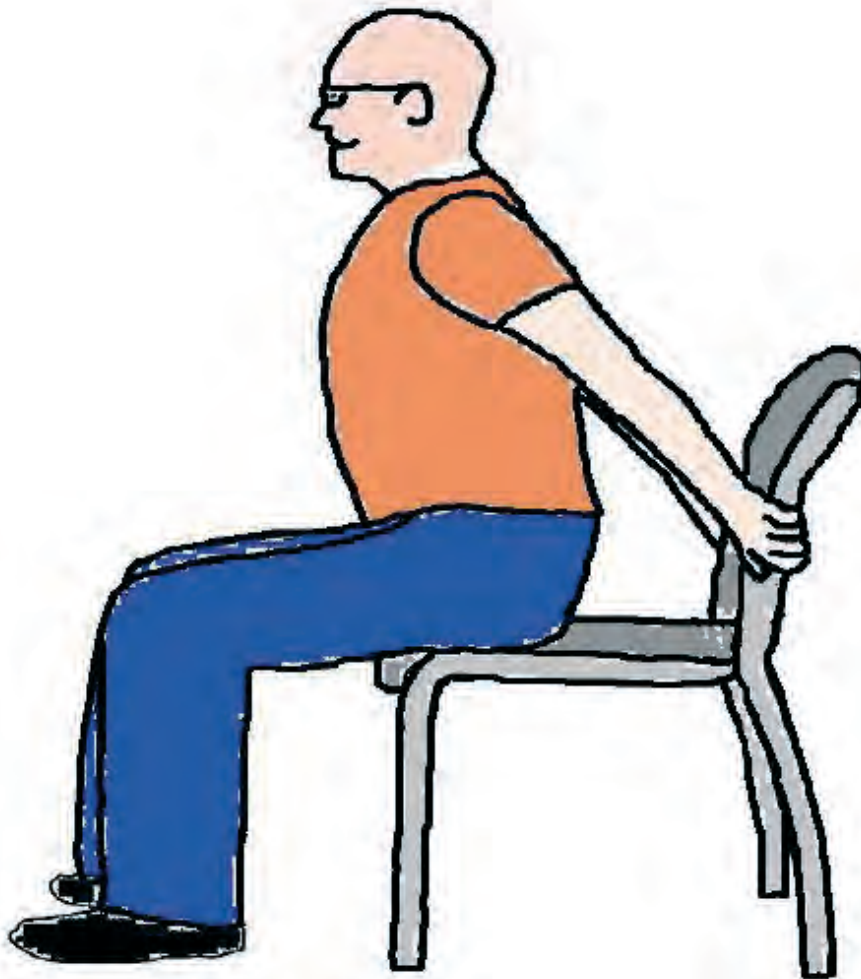


Τελειώνοντας το πρόγραμμα

Τελειώστε με **επί τόπου βάδισμα** με χαλαρό ρυθμό για 1-2 λεπτά, μετά κάντε όλες τις διατάξεις που ακολουθούν:

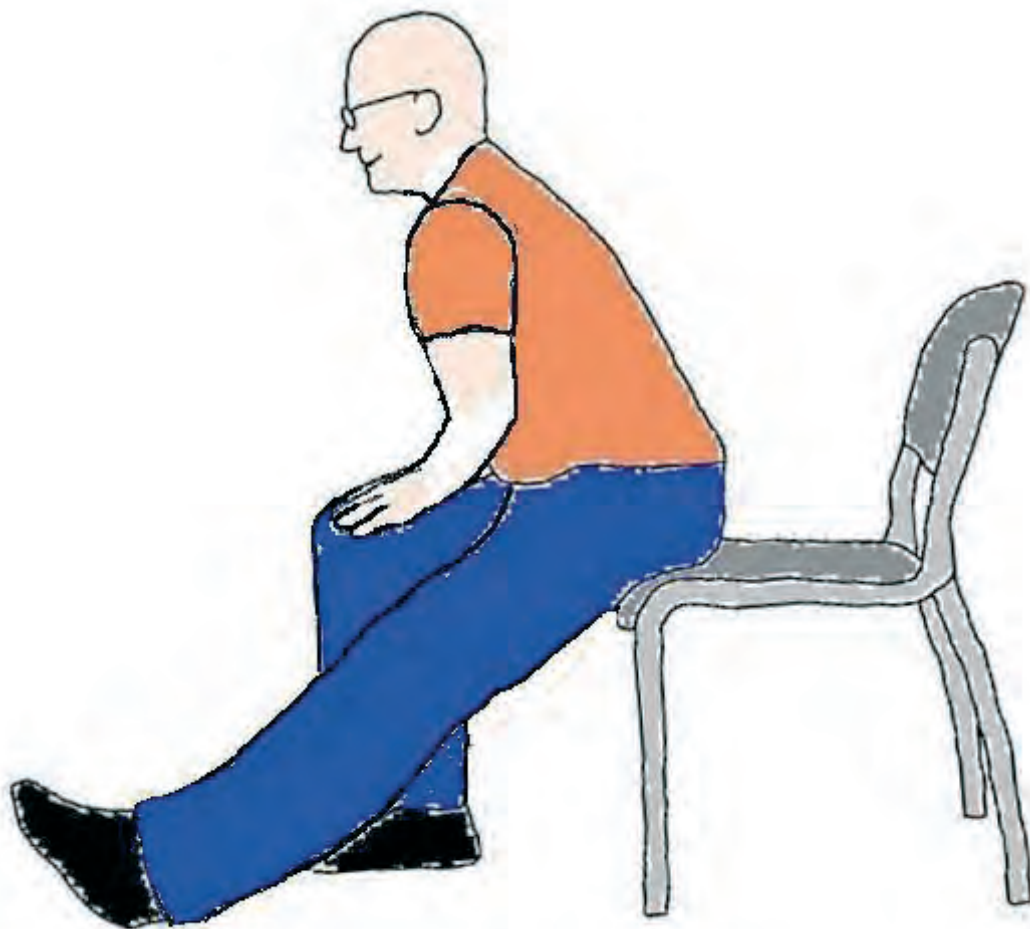
Διάταση στήθους

- Καθίστε στητοί μακριά από την πλάτη της καρέκλας
Φτάστε πίσω με τα δύο χέρια και πιάστε την πλάτη της καρέκλας
- Πιέστε το στήθος σας εμπρός και πάνω μέχρι να νιώσετε το τέντωμα σε όλο το στήθος σας
- Κρατείστε για 10-20 δευτερόλεπτα



Διάταση του πίσω μέρους του μηρού

- Σιγουρευτείτε ότι κάθεστε ακριβώς στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Ισιώστε το ένα πόδι τοποθετώντας την πτέρνα στο έδαφος
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο άλλο πόδι, μείνετε στητοί και ψηλοί
- Σκύψτε προς τα εμπρός με ίσια την πλάτη μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στο πίσω μέρος του μηρού
- Κρατάτε για 10 – 20 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



Διάταση γάμπας

- Σταθείτε στην πλάτη της καρέκλας και κρατηθείτε με τα δύο χέρια
- Βγάλτε πίσω το ένα πόδι και πιέστε τη φτέρνα σας κάτω
- Σιγουρευτείτε ότι και τα δύο πόδια δείχνουν ευθεία μπροστά
- Νιώστε τη διάταση στη γάμπα σας
- Κρατείστε 10-20 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



Το Πρόγραμμα Ολοκληρώθηκε!

Συγχαρητήρια! Τελειώσατε τις ασκήσεις σας για σήμερα.

Προσπαθήστε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις για το σπίτι **άλλες δύο φορές** αυτή τη βδομάδα. Βάλτε τώρα μια μέρα και ώρα για να κάνετε το πρόγραμμα.

Πρόοδος στην Ισορροπία

Όταν φτάσετε στο σημείο να κάνετε τις ασκήσεις ισορροπίας με αυτοπεποίθηση και ταχτικά, στοχεύστε στην ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ μείωση της βοήθειας που χρησιμοποιείται από τα χέρια σας. Αυτό μπορείτε να το δοκιμάσετε αφήνοντας τα μικρά σας δάχτυλα για να δείτε αν μπορείτε ακόμα να διατηρήσετε την ισορροπία σας. Το επόμενο βήμα είναι να αφήσετε τα δάχτυλα που φοράτε το δαχτυλίδι σας και όταν το κάνετε με άνεση, να αφήσετε και τα μεσαία δάχτυλα ώστε να ισορροπήσετε τώρα στηριζόμενοι μόνο στους δείκτες σας. Σιγουρευτείτε ότι ισορροπείτε με άνεση σε καθένα στάδιο προτού προχωρήσετε στο επόμενο.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Βοηθάει να κρατάτε ένα **ημερολόγιο ασκήσεων**. Θα σας υπενθυμίζει πότε κάνατε τελευταία φορά τις ασκήσεις σας και είναι ένα μέρος να σημειώνετε ότι θέλετε να ρωτήσετε ή να πείτε στον εκπαιδευτή σας. Ένα τέτοιο ημερολόγιο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υπάρχει παρακάτω:

Ημερομηνία (πχ. 2 Ιουνίου 2013)	Σχόλια (πχ. Έκανα όλες τις ασκήσεις. Δεν έκανα μια συγκεκριμένη άσκηση, νιώθω ότι έχω βελτιωθεί κάνοντας αυτή την συγκεκριμένη άσκηση, περπάτησα λίγο σήμερα)

Ευχαριστίες:

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους παρακάτω ως παρέχοντες τις πηγές του περιεχομένου:

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Επιπλέον ευχαριστίες:

Steve Richardson, Crashed Inventors: 'σχεδιασμός' του φυλλαδίου.

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson για την άδειά τους να χρησιμοποιηθεί το Πρόγραμμα Ασκήσεων OTAGO και τη συνεχή τους συνεργασία με την LLT.

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton για τη συνεχή τεχνική υποστήριξη.

Αυτό το εγχειρίδιο έχει μεταφραστεί από τα Αγγλικά από την Καθ. Βασιλική Σακελλάρη, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας εκ μέρους του Θεματικού Δικτύου ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν.