



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



«ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΕΤΩΝ Ν.Π.Δ.Δ

Εθνικό Πιλοτικό Πρόγραμμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας των Ηλικιωμένων Ατόμων – Ηπιόνη» 2017:
«Πρόληψη της άνοιας και έγκαιρη αντιμετώπιση των συνεπειών της».

Ταχ. Δ/νση: Λ. Αλεξάνδρας 34-
Αθήνα, Ταχ. Κώδικας: 11473
Τηλέφωνο: 210-8213905/210-
8213334, FAX: 210-8213760
E-mail: ppta@otenet.gr
Website: www.psf.org.gr

Συνταγογράφηση άσκησης για την νόσο Alzheimer

Το 2010 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (W.H.O) διασαφήνισε την διαφορά μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και άσκησης:

- **Σωματική δραστηριότητα** είναι κάθε σωματική κίνηση, που συνδέεται με μυϊκή συστολή, η οποία αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από τα επίπεδα ανάπαυσης.
- **Άσκηση** είναι μια κατηγορία εντός της φυσικής δραστηριότητας, ποσοτικοποιημένη σε όγκο, ένταση και συχνότητα με την οποία κινήσεις δομημένες και με επαναλαμβανόμενο τρόπο, βελτιώνουν ή διατηρούν ένα ή περισσότερα από τα συστατικά της ευεξίας.

Πως η άσκηση βοηθά στην νόσο Alzheimer

Η άσκηση μπορεί να ωφελήσει τους ανθρώπους που ήδη εμφανίζουν σημάδια Alzheimer στην ποιότητα ζωής τους, *επιβραδύνοντας* την πρόοδο της νόσου και βελτιώνοντας τη σωματική λειτουργία και την υγεία. Ακόμη και ασθενείς με προχωρημένο Alzheimer θα πρέπει να ασκούνται *τακτικά* για τη επιβράδυνση της φθίνουσας πορείας της λειτουργικότητας τους, βελτιώνοντας έτσι την καθημερινότητα.

Οι ισχυρότερες ενδείξεις για το όφελος της άσκησης σαν «φάρμακο» στα άτομα με την νόσο Alzheimer είναι:

1. *Επιβράδυνση* της εξέλιξης της νόσου σε άτομα με ήπια έως μέτρια γνωστική δυσλειτουργία βελτιώνοντας τις σωματικές και διανοητικές λειτουργίες
2. *Καθυστέρηση ή αναστροφή* της μυϊκής απώλειας που συχνά σχετίζεται με προχωρημένα στάδια της νόσου
3. *Βελτίωση* της διάθεσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης & *μείωση* των προβλημάτων συμπεριφοράς σε άτομα με προχωρημένη νόσο.

Τι είδους άσκηση συνιστάται;

Οι *γενικές* συστάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Alzheimer πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω:

Τύπος άσκησης	Ένταση	Διάρκεια	Συχνότητα
Αερόβια άσκηση (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία)	Το 60-90% του μέγιστου καρδιακού ρυθμού (ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός υπολογίζεται ως: 220 μείον την ηλικία σε χρόνια)	20-60 λεπτά	3-5 φορές την εβδομάδα
Προπόνηση αντίστασης (άρση βαρών, κλπ.)	6-12 επαναλήψεις που εκτελούνται τουλάχιστον σε 3 σετ των 6-8 ασκήσεων ανά συνεδρία	20-60 λεπτά	2+ συνεδρίες την εβδομάδα
Ασκήσεις ευελιξίας για μεγάλες μυϊκές ομάδες	2-4 σετ από κάθε άσκηση	20-60 λεπτά	2-3 φορές την εβδομάδα

Επιπρόσθετα τα άτομα με μεγάλη απώλεια μυϊκής μάζας θα πρέπει να συνδυάζουν τις ασκήσεις αντίστασης με **διατροφικές στρατηγικές** για την περαιτέρω βελτιστοποίηση της ανάπτυξης των μυών.

Η ακατάλληλη συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να έχει σοβαρές παρενέργειες.

Ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης για να έχει θετικά αποτελέσματα απαιτούνται 3 συμμετέχοντες:

1. Ο **Ιατρός**, που μετά από τη λήψη του ιστορικού, την κλινική εξέταση και τις κατάλληλες δοκιμασίες θα διαγνώσει την νόσο και θα παραπέμψει στον φυσικοθεραπευτή για καθοδηγουμένη ή επιβλεπομένη θεραπευτική άσκηση
2. Ο **Φυσικοθεραπευτής**, που λαμβάνοντας τις ιατρικές πληροφορίες θα αξιολογήσει τον ασθενή και θα συνταγογραφήσει το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης.
3. Ο **Ασθενής**, που θα εφαρμόσει πιστά τις οδηγίες των επαγγελματιών υγείας.

Οι **εξατομικευμένες συστάσεις** για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Alzheimer μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης πρέπει να δίνονται **μόνον** από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, ακολουθώντας έτσι τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις όπως προκύπτουν από το 2008 και μετέπειτα σύμφωνα και με οδηγίες της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (στρατηγικός εταίρος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας)

Το παρόν ενημερωτικό δελτίο εκπονήθηκε από την συνεργασία των Επιστημονικών Τμημάτων του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ: «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία», «Νευρολογική Φυσικοθεραπεία», «Γηριατρική Φυσικοθεραπεία»

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ ενθαρρύνει την ελεύθερη επαναχρησιμοποίηση των στοιχείων του χωρίς καμία πληρωμή ή γραπτή άδεια, υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Σαφή αναφορά ότι η πηγή τους είναι το Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ.
2. Όταν η επαναχρησιμοποίηση περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροποποίηση στοιχείων ή κειμένου, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης κειμένου, αυτό αναφέρεται σαφώς στον τελικό χρήστη της πληροφορίας, καθώς και ότι δεν υπάρχει ευθύνη του Ν.Π.Δ.Δ - Π.Σ.Φ για το αποτέλεσμα της τροποποίησης.