

Πρακτικές συμβουλές άσκησης από Έλληνες επιστήμονες για την αντιμετώπιση των συνεπειών του «μένουμε σπίτι»

Η πανδημία του COVID-19 έχει αλλάξει τις ζωές όλων των ανθρώπων. Για πρώτη φορά, ίσως, καλούμαστε να περιορίσουμε τις δραστηριότητές μας σε βαθμό που δεν έχει ιστορικό προηγούμενο. Η αυστηρή τήρηση των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης και το «μένουμε σπίτι» φαίνεται ότι αποτελεί σωστή στρατηγική κατά της εξάπλωσης του ιού. Ωστόσο, η ελάττωση της σωματικής δραστηριότητας αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης άλλων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά και ο σακχαρώδης διαβήτης. Επιπλέον, η μυϊκή υπολειτουργία επηρεάζει δυσμενώς την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Το πλέον ενδεδειγμένο αντίδοτο σε αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις είναι η σωματική άσκηση, η οποία αποτελεί έναν από τους βασικούς πυλώνες της ανθρώπινης υγείας, από την εποχή του Ιπποκράτη έως σήμερα.

Ποιες μεταβολές προκαλούνται στον οργανισμό μας σε συνθήκες «μένουμε σπίτι»;

Άτομα χωρίς προβλήματα υγείας: Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα επηρεάζει αρνητικά τόσο τα άτομα που προηγουμένως ασκούσαν πλημμελώς (<5.000 βήματα ημερησίως), όσο και αυτά τα οποία είχαν υιοθετήσει ένα σωματικά πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Μετά από 2-3 εβδομάδες σωματικής αδράνειας, τα οφέλη που είχαν αποκτηθεί μέσω της άσκησης θα αρχίσουν σταδιακά να μειώνονται. Στη θέση τους θα εμφανίζονται προοδευτικά, μεταξύ άλλων, μειώσεις της καρδιο-αναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής μάζας και δύναμης, καθώς και της κινητικότητας των αρθρώσεων. Παράλληλα, η μυϊκή υπολειτουργία, πιθανόν, θα επηρεάσει δυσμενώς την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, σε περίπτωση, που κάποιος προσβληθεί από τον ιό.

Ευπαθείς ομάδες: Επιπλέον των όσων προαναφέρθηκαν, η μείωση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού λίπους, μεταβολικές δυσλειτουργίες και αύξηση της συστημικής φλεγμονής, η οποία, ενδεχόμενα, θα επιφέρει περαιτέρω επιπλοκές στην υγεία. Αντίθετα, η επαρκής σωματική άσκηση θα βοηθήσει στη διατήρηση των καρδιοαναπνευστικών εφεδρειών, θα συμβάλει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και της συγκέντρωσης γλυκόζης στο αίμα, θα μετριάσει τη συστημική φλεγμονή καθώς και την απώλεια της μυϊκής μάζας, ενώ θα μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων.

Τι είδους άσκηση προτείνεται;

Για όσα υγιή άτομα δεν ασκούσαν στο παρελθόν, προτείνεται να ξεκινήσουν με ένα ήπιο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής στο σπίτι ή σε εξωτερικό χώρο. Συνιστώνται εύκολες ασκήσεις, με κινήσεις που γνωρίζουν να κάνουν με ασφάλεια. Να αποφεύγονται περίπλοκες ασκήσεις, εφόσον δεν υπάρχει η δυνατότητα επίβλεψης από γυμναστή. Για όσους έχουν εμπειρία από ήπια προγράμματα άσκησης, συστήνεται να συνεχίσουν με την ίδια ήπια επιβάρυνση και μέτρια διάρκεια. Για άτομα που συμμετείχαν σε έντονα προγράμματα άσκησης, προτείνεται να αξιοποιήσουν το «μένουμε σπίτι» ως μία περίοδο ενεργητικής ξεκούρασης, ώστε να αποφύγουν την αποπροπόνηση. Η πολύ έντονη ή μεγάλη σε όγκο άσκηση αντοχής, ίσως δρα αρνητικά στην αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος.

Για άτομα >65 ετών, που δεν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, προτείνεται ένα πρόγραμμα με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης, αντοχής, ισορροπίας και κινητικότητας, χαμηλής επιβάρυνσης, για 5-7 ημέρες/εβδομάδα.

Η σωστά σχεδιασμένη άσκηση είναι ιδιαίτερα ευεργετική για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, τα οποία θα πρέπει να συνεχίσουν να ασκούνται όπως και πριν την πανδημία, στο σπίτι ή σε ασφαλείς εξωτερικούς χώρους, αξιοποιώντας τις δυνατότητες των τεχνολογιών τηλεϊατρικής για σωστή επίβλεψη. Για όσα άτομα της κατηγορίας αυτής δεν ασκούσαν στο παρελθόν, προτείνεται να μειώσουν το χρόνο που περνούν καθήμενοι. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, κάθε 20 έως 30 λεπτά, θα πρέπει να σηκώνονται και να κάνουν λίγα βήματα μέσα στο σπίτι. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον σύνδεσμο shorturl.at/mAOU4.

Υγιή άτομα που δεν ασκούνται

• Άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης με ελαφρά επιβάρυνση (1-2 φ/εβδ.), καρδιοαναπνευστική άσκηση ελαφράς επιβάρυνσης (3-4 φ/εβδ), ασκήσεις κινητικότητας (5-7 φ/εβδ).

Υγιή άτομα που ασκούνται

• Άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης μέτριας επιβάρυνσης (1-2 φ/εβδ), καρδιοαναπνευστική άσκηση μέτριας επιβάρυνσης (2-3 φ/εβδ), υβριδική άσκηση μέτριας επιβάρυνσης (2 φ/εβδ), ασκήσεις κινητικότητας (5-7 φ/εβδ).

Άτομα άνω των 65 ετών & άτομα ευπαθών ομάδων

• Άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης χαμηλής επιβάρυνσης (2-4 φ/εβδ σε μη συνεχόμενες ημέρες), καρδιοαναπνευστική άσκηση ελαφράς επιβάρυνσης (καθημερινά), ασκήσεις κινητικότητας (5-7 φ/εβδ).

Μορφές Άσκησης

❖ **Άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης** (με το βάρος του σώματος, φορητά βάρακια όπως μπουκάλια με νερό κ.α.):

- Ελαφρά επιβάρυνση (5-6 ασκήσεις, 1-2 σετ, 12-15 επαναλήψεις, χαμηλό βάρος, 1-2 λεπτά διάλειμμα).
- Μέτρια επιβάρυνση (8 ασκήσεις, 2-3 σετ, 12-15 επαναλήψεις, μέτριο βάρος, 1-2 λεπτά διάλειμμα). Τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα.

❖ **Καρδιοαναπνευστική άσκηση** (κυρίως βάρδιση, τζόκινγκ, τρέξιμο, ποδήλατο):

- Ελαφρά επιβάρυνση (να έχετε τη δυνατότητα εύκολης ομίλιας και να μην αυξάνονται ιδιαίτερα οι παλμοί της καρδιάς ή ο ρυθμός της αναπνοής. Διάρκεια 20-60 λεπτά).
 - Μέτρια επιβάρυνση (τρέξιμο που μπορεί να διατηρηθεί για 30 λεπτά ή και περισσότερο, να είναι αισθητή η αύξηση στον καρδιακό και αναπνευστικό ρυθμό, χωρίς έντονη εφίδρωση).
- Συνολικά προτείνονται 150-300 λεπτά άσκησης/εβδομάδα (ανάλογα με το επίπεδό σας).

❖ **Ασκήσεις κινητικότητας** (διατάσεις, ασκήσεις ισορροπίας).

- Ελαφρά επιβάρυνση (διατάσεις για όλο το σώμα, στα όρια της αίσθησης της διάτασης, προοδευτική κίνηση στην άρθρωση και διατήρηση για 5-10 δευτερόλεπτα στην τελική θέση, 2-3 φορές την κάθε άσκηση).
- Μέτρια επιβάρυνση (διατάσεις για όλο το σώμα, στα όρια της αίσθησης της διάτασης, προοδευτική κίνηση στην άρθρωση και διατήρηση για 10-30 δευτερόλεπτα στην τελική θέση, 2-3 φορές την κάθε άσκηση).

❖ **Υβριδική άσκηση** (εκτέλεση ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης σε κυκλική μορφή με μικρά διαλείμματα):

- Ελαφρά επιβάρυνση (5-6 ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, 20 δευτερόλεπτα η κάθε άσκηση, 40 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων, 1-2 κύκλους και 2 λεπτά διάλειμμα ανάμεσα στους κύκλους),
- Μέτρια επιβάρυνση (7-10 ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, 20-30 δευτερόλεπτα η κάθε άσκηση, 30-40 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ ασκήσεων, προοδευτικά 1 έως 3 κύκλους και 2 λεπτά διάλειμμα μεταξύ κύκλων).

Γενικές Συμβουλές

- ✓ Προσπαθήστε να κάνετε λίγα λεπτά άσκησης οπουδήποτε μέσα στην ημέρα. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Αθλητιατρική Εταιρεία, «κάθε λεπτό κίνησης μετράει».
- ✓ Σχετικά με την άσκηση σε εξωτερικό χώρο, 'χαράξετε' μια ασφαλή διαδρομή 10-60 λεπτών στην γειτονιά σας.
- ✓ Αν δεν πρέπει καθόλου να βγαίνετε από το σπίτι μπορείτε να κάνετε επιτόπιο βάρδιση ή χορό ανάλογης διάρκειας. Επίσης, προτείνονται οικιακές εργασίες όπως η κηπουρική που βοηθούν την ενδυνάμωση των άνω άκρων και του κορμού.
- ✓ Για διατήρηση της δύναμης των κάτω άκρων, εκτελέστε ασκήσεις καθίσματος-ορθοστάτησης με καρέκλα ή ανέβασμα-κατέβασμα σκαλοπατιών για 5-15 λεπτά (2-3 φορές/ημέρα). Προτείνονται ακόμη αναπηδήσεις με ή χωρίς σχοινάκι (αν σας το επιτρέπουν οι αρθρώσεις των κάτω άκρων), καθίσματα ή ημι-καθίσματα και προβολές. Για τον κορμό και τα άνω άκρα προτείνονται και οι κάμψεις.

- ✓ Η υβριδική άσκηση στο σπίτι μπορεί να βελτιώσει την αντοχή.
- ✓ Προτείνεται άσκηση με χρήση της αγαπημένης σας μουσικής.
- ✓ Αν σας αρέσουν τα ομαδικά προγράμματα βρείτε ένα χαμηλής δυσκολίας στο διαδίκτυο.
- ✓ Αν βλέπετε συχνά τηλεόραση, σηκωθείτε ανά διαστήματα, π.χ. σε κάθε διαφημιστικό διάλειμμα και κινηθείτε (π.χ. περπατήστε, πετάξτε τα σκουπίδια).
- ✓ Όταν ασκείστε σε εξωτερικό χώρο, διατηρήστε μία απόσταση 2 τουλάχιστον μέτρων από τους άλλους. Προτείνεται να αποφύγετε την ομαδική άσκηση.
- ✓ Αποφύγετε το πολύ παρατεταμένο (> 60 λεπτά) ή έντονο τρέξιμο. Μελέτες έδειξαν ότι μπορεί να εξασθενήσει το ανοσοποιητικό σύστημα για κάποιες ώρες, όπως και η συσσώρευση συνεχόμενων προπονήσεων πολύ υψηλής επιβάρυνσης.
- ✓ Η ένταση και διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να αυξάνονται προοδευτικά.
- ✓ Για την αποφυγή τραυματισμού είναι σημαντικό να μην αγνοείτε προειδοποιητικά συμπτώματα (π.χ. πόνος σε άρθρωση, μυϊκές ενοχλήσεις).
- ✓ Συμβουλευθείτε ένα γυμναστή για περισσότερες επιλογές ή αν θέλετε να υιοθετήσετε πιο σύνθετες ασκήσεις.
- ✓ Οι παραπάνω προτάσεις αφορούν άτομα που δεν νοσούν.
- ✓ Τέλος, μπορείτε να ιδέες που σας προτείνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ή να βρείτε ένα ενδεικτικό πρόγραμμα άσκησης στο συνοδευτικό πόστερ και στη διεύθυνση shorturl.at/hFN05.

Αγγελόπουλος Θεόδωρος,¹ **Αυλωνίτη** Αλεξάνδρα,² **Βράμπας** Ιωάννης,³ **Γελαδάς** Νικόλαος,⁴ **Γεροδήμος** Βασίλειος,⁵ **Γιάκας** Ιωάννης,⁵ **Γιαννάκη** Χριστόφορος,⁶ **Γουλής** Δημήτριος,⁷ **Γούργουλης** Βασίλειος,² **Γουργουλιάνης** Κωνσταντίνος,⁸ **Δανιήλ** Ζωή,⁸ **Δελή** Χαρίκλεια,⁵ **Διγγελίδης** Νικόλαος,⁵ **Δίπλα** Κωνσταντίνα,³ **Δούδα** Ελένη,² **Ζαφειρίδης** Ανδρέας,³ **Θεοδωράκης** Ιωάννης,⁵ **Καμπάς** Αντώνης,² **Καρατζαφέρη** Χριστίνα,⁵ **Κήτας** Γεώργιος,⁹ **Κοσκολού** Μαρία,⁴ **Κουϊδή** Ευαγγελία,¹⁰ **Κουρέτας** Δημήτρης,¹¹ **Κουτεντάκης** Γιάννης,¹² **Κουτσιλιέρης** Μιχαήλ,¹³ **Κυπάρης** Αντώνιος,³ **Μαριδάκη** Μαρία,⁴ **Μαστοράκος** Γεώργιος,¹³ **Μέτσιος** Γεώργιος,¹⁴ **Μπογδάνης** Γρηγόριος,⁴ **Μπούτου** Αφροδίτη,⁷ **Νικολαΐδης** Μιχάλης,³ **Παπαγεωργίου** Σωκράτης,¹³ **Παπαϊωάννου** Αθανάσιος,⁵ **Παραδείσης** Γιώργος,⁴ **Παπασωτηρίου** Ιωάννης,¹⁵ **Πασχάλης** Βασίλης,⁴ **Πίτσιου** Γεωργία,⁷ **Σακκάς** Γεώργιος,⁵ **Σιάσος** Γεράσιμος,¹³ **Σμήλιος** Ηλίας,² **Στανόπουλος** Ιωάννης,⁷ **Στεφανίδης** Ιωάννης,⁸ **Τερζής** Γεράσιμος,⁴ **Τίγκας** Στέλιος,¹⁶ **Τουμπέκης**, Αργύρης,⁴ **Τζιαμούρτας** Αθανάσιος,⁵ **Τσιόκανος** Αθανάσιος,⁵ **Φατούρος** Ιωάννης,⁵ **Φιλίππου** Αναστάσιος,¹³ **Φλουρής** Ανδρέας,⁵ **Χαλιάσος** Αλέξανδρος,¹⁷ **Χατζηγεωργιάδης** Αντώνης,⁵ **Χατζηγεωργίου** Γεώργιος,¹⁸ **Χατζηνικολάου** Αθανάσιος,² **Χούστης** Νικόλαος,¹⁹ **Χρούσος** Γεώργιος²⁰

¹College of Nursing & Health Sciences, University of Vermont

²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

³Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

⁴Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών

⁵Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

⁶Department of Life and Health Sciences, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

⁷Ιατρική Σχολή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

⁸Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

- ⁹Ιατρική Σχολή, University of Manchester
- ¹⁰Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- ¹¹Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- ¹²Εθνικό κέντρο «Η Άσκηση είναι Φάρμακο – Ελλάς»
- ¹³Ιατρική Σχολή, Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
- ¹⁴Faculty of Education Health & Wellbeing, University of Wolverhampton
- ¹⁵Βιοχημικό Τμήμα, ΓΝΠ Αθηνών «Η Αγία Σοφία»
- ¹⁶Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
- ¹⁷Ελληνική Εταιρεία Κλινικής Χημείας – Κλινικής Βιοχημείας
- ¹⁸Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου
- ¹⁹Ιατρική Σχολή, Harvard University
- ²⁰Ινστιτούτο Βιολογίας και Ιατρικής του Στρες

Το ανωτέρω κείμενο υποστηρίζεται από:

το Εθνικό Κέντρο «Η Άσκηση είναι Φάρμακο – Ελλάς»
την Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης
το Ινστιτούτο Βιολογίας και Ιατρικής του Στρες
το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένης Φυσιολογίας & Άσκησης στην Ιατρική
την Ελληνική Εταιρεία Κλινικής Χημείας – Κλινικής Βιοχημείας
την Πνευμονολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
την Ελληνική Εταιρεία Τοξικολογίας