

# Αυστραλιανές Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Σωματική Άσκηση

Για ενήλικες ηλικίας 60 ετών και άνω που παρουσιάζουν ήπιες αλλαγές στη μνήμη τους

Οι Εθνικοί και Διεθνείς εμπειρογνώμονες έχουν αναπτύξει τις ακόλουθες κατευθυντήριες οδηγίες για την σωματική άσκηση που αφορά τους ηλικιωμένους με υποκειμενική γνωστική εξασθένηση (subjective cognitive decline, SCD) ή ήπια γνωστική δυσλειτουργία (mild cognitive impairment, MCI).

Τόσο η υποκειμενική γνωστική εξασθένηση όσο και ήπια γνωστική δυσλειτουργία είναι **ιατρικές παθήσεις** στις οποίες οι ηλικιωμένοι βιώνουν **αλλαγές στη μνήμη** ή σε άλλες πτυχές της σκέψης. Αυτές οι αλλαγές δεν είναι αρκετά σοβαρές για να προκαλέσουν προβλήματα στις καθημερινές εργασίες και δεν είναι το ίδιο με την άνοια.

Η σωματική άσκηση είναι ένας σημαντικός παράγοντας του τρόπου ζωής για την προστασία και τη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με υποκειμενική γνωστική εξασθένηση και ήπια γνωστική δυσλειτουργία.

Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να εξηγηθεί γιατί συμβαίνει αυτό, αλλά οι λόγοι μπορεί να περιλαμβάνουν ότι η σωματική άσκηση μπορεί να απελευθερώσει προστατευτικές χημικές ουσίες στον εγκέφαλο και να κρατήσει τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο υγιή. Η τακτική σωματική άσκηση μπορεί επίσης να βελτιώσει την:



ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΕΥΕΛΙΞΙΑ



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

και με αυτή τη βοήθεια, διατηρείται η αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης.

## Συστάσεις

Τα άτομα με υποκειμενική γνωστική εξασθένηση ή ήπια γνωστική δυσλειτουργία πρέπει να:

### Αερόβια σωματική άσκηση

1. Στοχεύουν να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα μέτριας σωματικής άσκησης (30 λεπτά την ημέρα 5 ημέρες την εβδομάδα) ή τουλάχιστον 90 λεπτά την εβδομάδα έντονης αερόβιας σωματικής άσκησης (βλ. επόμενη σελίδα για τους ορισμούς). Αυτό θα πρέπει να συνδυάζεται με την προσπάθεια να είναι σωματικά ενεργοί κατά τη διάρκεια των καθημερινών εργασιών τους.

### Πρόγραμμα αντοχής

2. Εκτελούν πρόσθετες ασκήσεις προγράμματος προοδευτικής αντοχής (γνωστές και ως πρόγραμμα ενδυνάμωσης) τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Αυτό θα πρέπει επίσης να συνδυάζεται με καθημερινές εργασίες που βοηθούν στη βελτίωση της μυϊκής ενδυνάμωσης.

### ασκήσεις ισορροπίας

3. Επιχειρούν δραστηριότητες που συμβάλλουν στη βελτίωση ή τη διατήρηση της ισορροπίας και στη μείωση του κινδύνου πτώσης.

### μιλήστε στο γενικό ιατρό σας

4. Μιλούν με έναν γενικό ιατρό (ή φυσιοθεραπευτή ή ειδικό Φυσιολογίας της Άσκησης) πριν αλλάξουν το πρόγραμμα των ασκήσεών τους για να εξασφαλίσουν ότι το πλάνο της σωματικής άσκησης είναι ασφαλές και λαμβάνει το ιατρικό ιστορικό τους υπόψη.

## Είδη σωματικής άσκησης

### ΜΕΤΡΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

**Μέτριας δυσκολίας αερόβιες** ασκήσεις παρουσιάζουν ένταση σε σημείο να ιδρώνει κανείς και πρέπει να αναπνέει με λίγη περισσότερη προσπάθεια.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

> γρήγορο βάδισμα, ποδηλασία

### ΕΝΤΟΝΗ ΑΕΡΟΒΙΚΗ

**Οι ασκήσεις έντονης αεροβικής** θα προκαλέσουν επιδρωση και αίσθημα «λαχανιάσματος», έτσι ώστε να είναι δύσκολο για κάποιον να συνομιλεί ταυτόχρονα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

> τρέξιμο, γρηγορότερη κολύμβηση, αερόβιες ασκήσεις στο γυμναστήριο

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

**Πρόγραμμα προοδευτικής αντοχής** (άλλο όνομα είναι πρόγραμμα ενδυνάμωσης) χρησιμοποιεί την αντίσταση (π.χ. βάρη ή σωματικό βάρος) για να προκαλέσει τους μυς να συστέλλονται. Αυτό, με τη σειρά του, ενδυναμώνει τους σκελετικούς μυς, τους τένοντες, τους συνδέσμους και τα οστά.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

> σκώματα και καθίσματα από και προς την καρέκλα (καθισμένοι σε μια καρέκλα, σηκώνεστε πάνω κάτω χωρίς την χρήση των μπράτσων της καρέκλας), χρησιμοποιώντας βάρη, μηχανήματα δύναμης ή ελαστικό ιμάντα για την πρόκληση αντίστασης.



### ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

**Οι ασκήσεις ισορροπίας** συμβάλλουν στη βελτίωση της ισορροπίας και τη μείωση του κινδύνου πτώσης.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

> περπάτημα από το πέλμα προς τα δάχτυλα, ταλαντευόμενοι μεταξύ φτερνών και δακτύλων (βεβαιωθείτε για την ασφάλειά σας κατά την εκτέλεση, εξασκούμενοι κοντά σε ένα τραπέζι ή μια καρέκλα)

### ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

**Οι καθημερινές εργασίες** μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν την σωματική άσκηση χωρίς να στοχεύουν σε γυμναστική.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

> χρήση σκάλας, περπάτημα προς το κατάστημα ή τις στάσεις των μέσων μαζικής μεταφοράς, οικιακές εργασίες, κηπουρική

## Συμβουλές για να ξεκινήσετε και να συνεχίσετε!

- > **Δείτε τον γενικό σας** ή άλλον επαγγελματία υγείας, όπως έναν φυσιοθεραπευτή ή ειδικό Φυσιολογίας της Άσκησης, εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με την ασφάλεια ή υπάρχοντα ιατρικά προβλήματα. Θα πρέπει να εξακολουθείτε να είστε σε θέση να συμμετέχετε σε πολλά είδη σωματικής άσκησης
- > Η μέτρια σωματική άσκηση θεωρείται γενικά ασφαλής. **Ξεκινήστε σιγά σιγά και πηγαίνετε αργά** (το απότομο ξεκίνημα έντονης άσκησης ή η υπερβολική ταχύτητα ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμούς)
- > Προσπαθήστε να **σκεφτείτε ένα είδος σωματικής άσκησης που μπορεί να σας αρέσει να κάνετε**. Οι βόλτες είναι συχνά μια καλή αρχή.
- > Κάντε το **διασκεδαστικά και με κοινωνικό χαρακτήρα!** Κανονίστε ασκήσεις με τους φίλους σας ή συμμετάσχετε σε μια ομάδα όπου μπορείτε να συναντήσετε νέους φίλους
- > **Κρατήστε ημερολόγιο** της σωματικής σας άσκησης ή χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο για να παρακολουθείτε την πρόδοό σας και να σας βοηθήσει να θυμηθείτε πότε είχατε προγραμματίσει να την κάνετε
- > Αν συμμετέχετε σε μια ομάδα ή ένα γυμναστήριο, ζητήστε από τους γυμναστές **διανεμόμενα έντυπα σχετικά με τις ασκήσεις** που συνιστούν ή σας αρέσουν. Αυτό θα σας βοηθήσει να τις θυμάστε σωστά όταν επιστρέψετε
- > Βεβαιωθείτε ότι έχετε **άνετα και ενδεδειγμένα υποδήματα και ρούχα**. Εάν κάτι είναι άβολο ή προκαλεί πόνο, θα πρέπει να αναζητήσετε συμβουλές από επαγγελματία, καθώς απλές προσαρμογές μπορεί να βοηθήσουν



**Κάντε μια αρχή  
ΣΗΜΕΡΑ!**

Οποιοσδήποτε βαθμός σωματικής άσκησης είναι μια καλή αρχή και μπορείτε να τον αναπτύξετε περαιτέρω σιγά σιγά