

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

Αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων μέσω της
φυσικής δραστηριότητας

ΜΚ 1057

ΣΚΟΠΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

2

- Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιων ασθενειών (π.χ. διαβήτης, υπέρταση)
- Συστάσεις βασισμένες σε στοιχεία για άσκηση στη διαχείριση χρόνιων ασθενειών
- Τεχνικές για σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις

Ορισμός χρόνιων ασθενειών

- Οι χρόνιες ασθένειες είναι ασθένειες που διαρκούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και συνήθως προχωρούν αργά. Συχνά απαιτούν μακροχρόνια διαχείριση και πρόληψη.
- Τύποι χρόνιων ασθενειών:
 - Καρδιαγγειακές ασθένειες
 - Καρκίνος
 - Διαβήτης
 - Αρθρίτιδα
 - Χρόνια αναπνευστικά νοσήματα
 - Νευρολογικές διαταραχές
 - Ψυχικές ασθένειες

Δημογραφικά χρόνιων ασθενειών

- Οι χρόνιες ασθένειες είναι η κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως με αυξανόμενο επιπολασμό σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, τα φύλα και τις εθνότητες.
- Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνιες ασθένειες συμβαίνουν σε χώρες μεσαίου έως χαμηλού εισοδήματος, αλλά αποτελούν επίσης σημαντικό πρόβλημα υγείας στις ανεπτυγμένες χώρες.
- Πολλαπλές χρόνιες ασθένειες επηρεάζουν πλέον παιδιά και εφήβους καθώς και ενήλικες.

Σχέση Συμπεριφορών Υγείας & Χρόνιων Ασθενειών

- Οι έρευνες δείχνουν ότι οι ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, η κακή διατροφή και η έλλειψη άσκησης συνδέονται στενά με την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως η καρδιακή νόσος, ο διαβήτης και οι αναπνευστικές παθήσεις.



Προληπτικές Συμπεριφορές για την Υγεία



- Η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όπως η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και η αποφυγή καπνίσματος, μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής.

Φυσική Δραστηριότητα και Χρόνιες Ασθένειες

1. **Μείωση Κινδύνου:** Η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτης τύπου 2 και καρκίνος.
2. **Βελτίωση Φυσικής Υγείας:** Η άσκηση βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία, την αντοχή και την ισορροπία του σωματικού βάρους.
3. **Ανακούφιση Συμπτωμάτων:** Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα πολλών χρόνιων παθήσεων, όπως άγχος, κατάθλιψη και χρόνιος πόνος.

Φυσική Δραστηριότητα και Χρόνιες Ασθένειες

4. **Βελτίωση Ποιότητας Ζωής:** Η συνεχής άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής ανθρώπων που ζουν με χρόνιες παθήσεις, αυξάνοντας την ανεξαρτησία και την ευημερία τους.
5. **Συμπληρωματική Θεραπεία:** Η άσκηση συνδυασμένη με ιατρική αγωγή μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική συμπληρωματική θεραπεία για τη διαχείριση χρόνιων ασθενειών.

Σωματική αδράνεια και χρόνιες παθήσεις

- Η σωματική αδράνεια σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο χρόνιας νόσου.
- Οι παγκόσμιες κοινωνίες επηρεάζονται αρνητικά από την αυξανόμενη εμφάνιση της χρόνιας νόσου που σχετίζεται άμεσα με:
 - την αύξηση των δαπανών υγειονομικής περίθαλψης,
 - τις επιπλοκές του εργατικού δυναμικού όσον αφορά τη συμμετοχή και την παραγωγικότητα,
 - την πρόσληψη στρατιωτικού προσωπικού
 - και την ακαδημαϊκή επιτυχία.

Άσκηση = Πρόληψη και Θεραπεία

- Ωστόσο, η αυξημένη φυσική δραστηριότητα (ΦΔ) και η άσκηση σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών.
- Τα περισσότερα φυσιολογικά συστήματα στο σώμα επωφελούνται θετικά από την ΦΔ και την άσκηση μέσω της **πρωτογενούς πρόληψης ασθενειών και της δευτερογενούς πρόληψης/θεραπείας ασθενειών**.
- Η ΦΔ και η άσκηση μπορούν να παρέχουν ένα **μη επεμβατικό μέσο** για πρόσθετη πρόληψη και θεραπεία.

Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports medicine and health science*, 1(1), 3-10.

Σημασία της προσαρμογής της άσκησης σε χρόνιες ασθένειες

- Η άσκηση αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπευτικής προσέγγισης σε χρόνιες ασθένειες.
- Οι ασθενείς με χρόνιες παθήσεις μπορεί να έχουν περιορισμένες δυνατότητες ή άλλες ανάγκες που *απαιτούν προσαρμογή της άσκησης*.
- Η προσαρμογή της άσκησης βοηθά στη *μέγιστη εκμετάλλευση των οφελών της άσκησης, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών ή επιπλοκών*.

Τεχνικές προσαρμογής της άσκησης για ασθενείς με χρόνιες παθήσεις

- **Επιλογή κατάλληλων ασκήσεων:** Ορισμένες ασκήσεις μπορεί να είναι πιο κατάλληλες για ασθενείς με συγκεκριμένες παθήσεις.
- **Ρυθμίσεις εντάσεων:** Η ένταση της άσκησης πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητες και τις ανάγκες του ασθενούς.
- **Χρήση βοηθημάτων:** Σε ορισμένες περιπτώσεις, η χρήση βοηθημάτων (όπως κανονικές καρέκλες ή βάρη μειωμένης αντίστασης) μπορεί να είναι απαραίτητη.
- **Επιβράδυνση ρυθμού:** Η άσκηση πρέπει να προσαρμόζεται στον ρυθμό και την αντοχή του ασθενούς.

Π.Ο.Υ. Οδηγίες για άσκηση σε χρόνιες παθήσεις

- Οι Οδηγίες Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας για την άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις παρέχουν *κατευθυντήριες γραμμές για την ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση για ανθρώπους με χρόνιες παθήσεις*, όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτη, καρκίνο, χρόνια πνευμονικά νοσήματα και άλλες παθήσεις.
- Οι οδηγίες περιλαμβάνουν *συμβουλές για τον τύπο, τη διάρκεια, την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές ανάγκες και περιορισμούς* των ατόμων με χρόνιες παθήσεις.
- Συνήθως, αυτές οι οδηγίες περιλαμβάνουν και προτάσεις για *παρακολούθηση και αξιολόγηση της άσκησης από επαγγελματίες φυσικής αγωγής ή άλλους ειδικούς*.

Σημασία Συνεργασίας με Επαγγελματίες Υγείας

- Η διαχείριση χρόνιων ασθενειών απαιτεί *ολοκληρωμένη προσέγγιση*.
- Η *συνεργασία με επαγγελματίες υγείας είναι καθοριστική* για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων.
- *Η άσκηση αποτελεί κεντρικό στοιχείο στη διαχείριση* των χρόνιων ασθενειών.

Ρόλος Επαγγελματιών Υγείας στην Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας

- Ο γιατρός: Παρέχει κατευθυντήριες συμβουλές για ασφαλή άσκηση, προσαρμοσμένες στις ανάγκες του ασθενούς.
- Ο φυσιοθεραπευτής: Διαμορφώνει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας.
- Άλλοι επαγγελματίες όπως διατροφολόγοι και ψυχολόγοι: Συνεργάζονται για την υποστήριξη του ασθενούς σε όλες τις πτυχές της υγείας του.

Ανάλυση αναγκών και συνεργασία με ειδικούς και οικογένεια για σχεδιασμό φυσικής δραστηριότητας για χρόνιες ασθένειες

- Κατανόηση των προσωπικών αναγκών και περιορισμών λόγω χρόνιων ασθενειών.
- Σχεδιασμός προσαρμοσμένων ασκήσεων και δραστηριοτήτων που προάγουν την υγεία και την ευεξία.
- Συνεργασία με ιατρούς και ειδικούς για την κατάλληλη διαχείριση της φυσικής δραστηριότητας.
- Συνεργασία με το οικογενειακό περιβάλλον του ασθενή
Σημαντική η ομάδα υποστήριξης στην ανάπτυξη και διατήρηση υγιεινών συνηθειών ατόμων με χρόνιες παθήσεις.

Σχεδιασμός

- Ανάγκη για προσαρμογή της άσκησης στις ατομικές ανάγκες και δυνατότητες των ασθενών.
- Εξατομικευμένο προγραμματισμός άσκησης βάσει των φυσικών δυνατοτήτων και περιορισμών του κάθε ατόμου.
- Χρήση τεχνολογίας και εφαρμογών για την παρακολούθηση και προσαρμογή της άσκησης.

Ενθάρρυνση της συμμετοχής και συστηματική άσκηση

- *Τεχνικές για την ενθάρρυνση της συμμετοχής των ασθενών σε προγράμματα άσκησης.*
- *Συζήτηση για την ανάγκη συστηματικής άσκησης και πώς να διαχειριστεί το άτομο τις δυσκολίες κατά τη διάρκεια της άσκησης.*

Σκοπός της Μελέτης

- **Μελέτη:** Εικονική Πραγματικότητα έναντι Συμβατικής Άσκησης σε Ασθενείς με ΣΔ Τύπου 1
- **Σκοπός:** Να συγκριθούν οι επιδράσεις της άσκησης με Εικονική Πραγματικότητα (VR) με τη συμβατική άσκηση στους βιολογικούς και ψυχολογικούς δείκτες σε άτομα με ΣΔ Τύπου 1.
- **Δευτερεύοντες στόχοι:** Αποδοχή, πρόθεση για μελλοντική χρήση, χρηστικότητα και προτίμηση της εφαρμογής VR.
- **Σχεδίαση:** Τυχαιοποιημένη διασταυρούμενη μελέτη με 11 συμμετέχοντες (20λεπτες συνεδρίες ποδηλασίας με και χωρίς VR).

Κύρια Αποτελέσματα - Βιολογικές Παράμετροι

- Γλυκόζη αίματος: Μείωση κατά 8% μετά το VR - χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά.
- Μέση Αρτηριακή Πίεση (MAP): Μικρότερη αύξηση στην κατάσταση VR (+3.9%) σε σχέση με τη μη-VR (+9.6%).
- Κατά την ανάρρωση: Κατώτερη καρδιακή συχνότητα μετά την άσκηση VR ($p < 0.05$).
- □ Συμπέρασμα: Η VR μπορεί να μειώσει τη φυσιολογική ένταση της άσκησης και το άγχος.

Ψυχολογικές Παράμετροι και Εμπειρία VR

- Διάθεση: Σημαντική βελτίωση μετά την άσκηση με VR ($p = 0.05$).
- Απόλαυση/Ενδιαφέρον: Σημαντικά υψηλότερα στο VR ($p < 0.001$).
- Αποδοχή και πρόθεση χρήσης: Υψηλές βαθμολογίες σε χρηστικότητα, απόλαυση και πρόθεση για μελλοντική χρήση.
- Ημι-δομημένες συνεντεύξεις: Οι περισσότεροι ασθενείς χαρακτήρισαν την εμπειρία ευχάριστη και παρακινητική.

Συμπεράσματα & Προτάσεις

Η άσκηση με VR:

- Ενισχύει τη διάθεση και το κίνητρο συμμετοχής.
- Παρουσιάζει καλή αποδοχή και δυνατότητα χρήσης.
- Έχει προοπτικές να ενταχθεί σε πρωτόκολλα θεραπείας του ΣΔ Τύπου 1.

Προτάσεις για το μέλλον:

- Μεγαλύτερα δείγματα.
- Μακροχρόνιες παρεμβάσεις.
- Ενσωμάτωση βιοδεικτών και αξιολόγηση της προσκόλλησης.

Επίδραση της Άσκησης στην Ποιότητα Ζωής

- Η άσκηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής ατόμων με χρόνιες ασθένειες.
- Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει τη *θετική σχέση μεταξύ άσκησης και ποιότητας ζωής σε ποικίλες κατηγορίες ατόμων για χρόνιες ασθένειες (πρόληψη και θεραπεία)*.
- Η *καθημερινή φυσική δραστηριότητα* έχει σημαντική επίδραση στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των χρόνιων ασθενειών.
- Η συνεχής άσκηση συχνά *μειώνει τη διάρκεια και τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων και βελτιώνει τη γενική ποιότητα ζωής* του ατόμου.

Βιβλιογραφία

- Smith, J. et al. (2020). "Exercise prescription in patients with chronic diseases: performance and limitations of current guidelines." *Journal of Exercise Science & Fitness*, 18(3), 107-113.
- Brown, K. et al. (2019). "Adapting exercise for individuals with chronic conditions: guidance for prescribing exercise." *Journal of Physical Therapy*, 42(4), 184-190.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 7.

- Βρείτε από έγκυρες πηγές οδηγίες/ κατευθυντήριες γραμμές για την άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις
- Επιλέξτε οποιαδήποτε χρόνια πάθηση (π.χ. καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, καρκίνο, χρόνια πνευμονικά νοσήματα κ.α.)
- Σε ένα αρχείο word γράψτε ποια ασθένεια επιλέξατε, και γράψτε τις οδηγίες για αυτή την ασθένεια (τύπος άσκησης, διάρκεια, ένταση και συχνότητα της άσκησης).
- Τέλος γράψτε την αναφορά (βιβλιογραφία) στην οποία βρήκατε τις πληροφορίες.
- Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 7»

<https://forms.office.com/e/h9QPdM2kX3>

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 7



Ευχαριστώ για την προσοχή σας