

Φυλλάδιο #3

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε όρθια θέση για πιο προχωρημένους



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε όρθια θέση για πιο προχωρημένους

Οδηγίες πριν την έναρξη των ασκήσεων

- Εκτελέστε τις ασκήσεις ενδυνάμωσης σε όρθια θέση, μόνο εφόσον το επιτρέπει ο ιατρός σας.
- Επιλέξτε μια σταθερή καρέκλα.
- Θα χρειαστείτε επίσης ένα σκουπόξυλο ή μία πετσέτα και ελαφριά αλτηράκια ή μπουκαλάκια νερού.
- Ελέγξτε τον κορεσμό σας, πριν ξεκινήσετε.
- Μην σηκώνεστε απότομα από την καθιστή θέση.

Ημικάθισμα με στήριξη στην καρέκλα

Αρχική θέση



Όρθια θέση πίσω από την καρέκλα. Ακουμπήστε με τις παλάμες σας την πλάτη της καρέκλας. Πέλματα παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με εισπνοή και λυγίστε τα γόνατα μέχρι το ημικάθισμα, διατηρώντας την πλάτη ίσια.

Βήμα 2



Με εκπνοή επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
8
επαναλήψεις

Διάλειμμα
60"

Ελέγξτε το οξύμετρό σας.

Όταν ο κορεσμός σας επιστρέψει στο επίπεδο ηρεμίας, συνεχίστε στην επόμενη άσκηση.

Κωπηλατική με τα χέρια χαμηλά με ελαφριούς αλτήρες (βαράκια) ή μπουκαλάκια νερού

Αρχική θέση



Όρθια θέση με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης. Τα χέρια κάτω και οι παλάμες στραμμένες προς το σώμα.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με εισπνοή και κατά την εκπνοή σηκώστε τους αλτήρες στο ύψος του στήθους, διατηρώντας τους αγκώνες λίγο πιο ψηλά από τους καρπούς.

Βήμα 2



Εισπνεύστε και χαμηλώστε τους αλτήρες στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
8–10
επαναλήψεις

Διάλειμμα
60"

Ελέγξτε το οξύμετρό σας.
Όταν ο κορεσμός σας επιστρέψει στο επίπεδο ηρεμίας, συνεχίστε στην επόμενη άσκηση.

Ακροστασία

Αρχική θέση



Όρθια θέση πίσω από την καρέκλα. Ακουμπήστε την πλάτη της καρέκλας. Πέλματα παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με μια εισπνοή και κατά την εκπνοή σηκωθείτε στα δάκτυλα (ακροστασία).

Βήμα 2



Εισπνεύστε και με εκπνοή λάβετε την αρχική θέση.

Εκτελέστε
10
επαναλήψεις

Διάλειμμα
60"

Ελέγξτε το οξύμετρό σας.

Όταν ο κορεσμός σας επιστρέψει στο επίπεδο ηρεμίας, συνεχίστε στην επόμενη άσκηση.

Κωπηλατική από πρόταση με σκουπόξυλο ή πετσέτα

Αρχική θέση



Όρθια θέση με τα πόδια παράλληλα στο άνοιγμα της λεκάνης. Κρατήστε το ξύλο* με τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων. Τα χέρια είναι στην πρόταση (σηκωμένα στο ύψος των ώμων).

Βήμα 1



Ξεκινήστε με μια εισπνοή και κατά την εκπνοή φέρτε το ξύλο να αγγίξει το σώμα κάτω από το στήθος.

Βήμα 2



Εισπνεύστε και με εκπνοή επιστρέψτε στην αρχική θέση (οι παλάμες να είναι στο ύψος των ώμων).

Εκτελέστε
8–10
επαναλήψεις

Διάλειμμα
60"

Ελέγξτε το οξύμετρό σας.

Όταν ο κορεσμός σας επιστρέψει στο επίπεδο ηρεμίας, συνεχίστε στην επόμενη άσκηση.

*εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε μία πετσέτα. Στη διάρκεια της άσκησης, τραβήξτε την πετσέτα προς τα έξω μέχρι να τεντωθεί. Διατηρήστε την πετσέτα τεντωμένη μέχρι το τέλος της άσκησης. Φυλλάδιο #3 Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε όρθια θέση για πιο προχωρημένους

Κωπηλατική με χέρια ψηλά, με πετσέτα ή σκουπόξυλο



Όρθια θέση με τα πόδια παράλληλα, στο άνοιγμα της λεκάνης. Κρατήστε το ξύλο* με τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων. Σηκώστε τα χέρια λίγο πάνω από το ύψος των ώμων.



Ξεκινήστε με εισπνοή και κατά την εκπνοή φέρτε το ξύλο να αγγίξει το σώμα πάνω από το στήθος.



Εισπνεύστε και με εκπνοή επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε
8–10
επαναλήψεις

*εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε μία πετσέτα. Στη διάρκεια της άσκησης, τραβήξτε την πετσέτα προς τα έξω μέχρι να τεντωθεί Διατηρήστε την πετσέτα τεντωμένη μέχρι το τέλος της άσκησης.

Συγχαρητήρια για την προσπάθειά σας!!!

Εάν δεν έχετε δύσπνοια κι έχετε συζητήσει με τον ιατρό σας ότι το επιτρέπει η φυσική σας κατάσταση, μπορείτε να συνεχίσετε στις επόμενες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε καθιστή θέση, αφού κάνετε διάλειμμα τουλάχιστον 3–4 λεπτών.

Για περισσότερες λεπτομέρειες στην εκτέλεση των ασκήσεων, μπορείτε να παρακολουθήσετε το video στην ιστοσελίδα μας www.ipf-askisi-anasa-zoi.gr

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, ο κύριος επιστημονικός φορέας των Ελλήνων πνευμονολόγων, στηρίζει σταθερά κάθε προσπάθεια για την εκπαίδευση ιατρών, ασθενών και κοινού σχετικά με γνωστές ή σπάνιες αναπνευστικές παθήσεις. Με τις παρεμβάσεις της βοηθά στην ενημέρωση και συνειδητοποίηση των ασθενών και του κοινού γύρω από τις πνευμονολογικές παθήσεις, τη σε βάθος κατάρτιση των μελών της και την ευχερέστερη άσκηση της πνευμονολογίας τόσο σε κρατικές δομές όσο και ιδιωτικά. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, πριν από επτά χρόνια, χρηματοδότησε για ένα χρόνο, μια δοκιμαστική παρέμβαση για πνευμονική αποκατάσταση σε ασθενείς με διάμεσες πνευμονοπάθειες. Η προσπάθεια έφερε καρπούς, η πνευμονική αποκατάσταση είναι πια, στην Ελλάδα, σε έμπειρα χέρια, μια καλά δοκιμασμένη, ασφαλής και πολύ αποτελεσματική μέθοδος για διατήρηση ή βελτίωση της φυσικής κατάστασης σ' αυτούς τους ασθενείς και η εμπειρία που αποκτήθηκε έκτοτε κατά την εφαρμογή της οδήγησε και στη δημιουργία αυτών των βίντεο με τα συνοδευτικά φυλλάδια.

Η δημιουργία των βίντεο και των συνοδευτικών φυλλαδίων πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Πρόεδρος: Στέλιος Λουκίδης, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας των Διάχυτων Διαμέσων Πνευμονοπαθειών 2020-2023: Κατερίνα Μαρκοπούλου, Διευθύντρια ΕΣΥ, Νοσ. Παπανικολάου, Θεσσαλονίκη, Αργύρης Τζουβελέκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Πατρών, με συντονιστή της Ομάδας τον κ. Τζανάκη, Καθηγητή Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης) με την υποστήριξη της Εταιρείας Boehringer Ingelheim.

Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος άσκησης: Κωνσταντίνα Δίπλα, Ανδρέας Ζαφειρίδης, Εργοφυσιολόγοι, Καθηγητές ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ.
Συνεργάτες: Στέλλα Κρητικού, Ph.D.c Ιωάννης Γκαλγκουράνας, M.Sc..

Θερμές ευχαριστίες στην κα Ελένη Σταμούλη και τον κ. Δημήτρη Ασβεστά, που πάσχουν από πνευμονική ίνωση και εκτέλεσαν με εξαιρετική ικανότητα (θαυμαστές επιδόσεις) το πρόγραμμα μπροστά στην κάμερα.

Μια πρωτοβουλία της Ελληνικής
Πνευμονολογικής Εταιρείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Με την ευγενική χορηγία της
φαρμακευτικής εταιρείας



Boehringer
Ingelheim