

Φυλλάδιο #4

Διατάσεις (Stretching)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Διατάσεις (Stretching)

Οδηγίες πριν την έναρξη των ασκήσεων

Θα εκτελέσετε διατάσεις για διαφορετικές μυϊκές ομάδες, σε καθιστή θέση σε καρέκλα.

- **Επιλέξτε μια σταθερή καρέκλα.**
- Διατηρήστε το χρόνο διάτασης και ακολουθήστε τις οδηγίες που δίνονται στην κάθε άσκηση.
- Εάν κάποια άσκηση σας προκαλεί έντονη ενόχληση ή δυσφορία, κάντε διάλειμμα και προχωρήστε στην επόμενη άσκηση.

Διάταση μυών πλάτης και ώμου

Αρχική θέση



Φέρτε το δεξί σας χέρι στην πρόταση (τεντώστε το μπροστά στο ύψος των ώμων). Πιάστε με το αριστερό χέρι τον δεξί σας αγκώνα.

Βήμα 1



Με εκπνοή, τραβήξτε ήπια το χέρι προς τα αριστερά. Οι ώμοι να είναι κατεβασμένοι.

Βήμα 2



Διατηρήστε αυτή τη θέση για 5–7”.

Διάλειμμα
10”

Επαναλάβετε
την άσκηση
από την άλλη πλευρά

Διάλειμμα
30”

Έκταση ώμων – κορμού Πλάγιες κάμψεις κορμού

Αρχική θέση



Σε καθιστή θέση, πλέξετε τα δάκτυλά σας. Ισιώστε τον κορμό και ανεβάστε τα χέρια στην ανάταση (προς τα επάνω).

Βήμα 1



Ξεκινήστε με εισπνοή. **Στην εκπνοή**, τεντώστε τα χέρια προς τα πάνω και πίσω. Κάντε μία μικρή έκταση στον κορμό σας. Ο κορμός να παραμένει ίσιος και σταθερός. Διατηρήστε τη θέση για 3". Κατεβάστε αργά τα χέρια σας.

Βήμα 2



Στη συνέχεια, ανεβάστε ξανά τα χέρια μέχρι την ανάταση. Ξεκινήστε με εισπνοή. **Στην εκπνοή**, κάντε αργά μία κάμψη στο πλάι. Διατηρήστε τη θέση για 3".

Διάλειμμα
10–15"

Επαναλάβετε
την άσκηση
από την άλλη πλευρά

Διάλειμμα
30"

Διάταση στο στήθος και πρόταση του κορμού



Καθίστε στην καρέκλα πιάνοντας το κάτω μέρος της πλάτης της καρέκλας. Ξεκινήστε με μία **εισπνοή**.

Στην εκπνοή, προτείνετε το στήθος μπροστά και φέρνετε αργά τον κορμό σας μπροστά, **διατηρώντας ίσια την πλάτη σας**. Διατηρήστε την ελαφριά διάταση για 4-5".

Αργή επαναφορά στην αρχική θέση.

Διάλειμμα
10"

Επαναλάβετε
την άσκηση
άλλη μία φορά

Διάλειμμα
60"

Διατάσεις για βελτίωση της κινητικότητας των ισχίων

Αρχική θέση



Καθίστε στην καρέκλα με ίσιο κορμό

Βήμα 1



Ξεκινήστε με εισπνοή. Φέρτε σιγά-σιγά το γόνατό σας προς στο στήθος.

Βήμα 2



Με εκπνοή, κρατήστε το γόνατό σας κοντά σας (προς το στήθος σας). Διατηρείστε τη διάταση για 5"

Διάλειμμα
10"

Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Διατάσεις των οπίσθιων μηριαίων και κνημιαίων

Αρχική θέση



Καθίστε στην καρέκλα με ίσιο κορμό. Τα γόνατα σε γωνία 90°. Τεντώστε το ένα σας πόδι μπροστά, με τη φτέρνα να ακουμπά στο έδαφος και τη μύτη του ποδιού να δείχνει προς τα επάνω.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με μία Εισπνοή. Στη συνέχεια, γείρατε ελαφρώς μπροστά τον κορμό, **διατηρώντας ίσια την πλάτη**. Αισθανθείτε ελαφριά διάταση στο πίσω μέρος του ποδιού σας. Διατηρήστε τη διάταση για 5".

Βήμα 2



Αργά επαναφέρετε την αρχική σας θέση.

Διάλειμμα
10"

Επαναλάβετε
με το άλλο πόδι

Διάτασεις προσαγωγών

Αρχική θέση



Καθίστε στην καρέκλα με ίσιο κορμό. Τα γόνατα σε γωνία 90°. Ανοίξτε τα πόδια στο πλάι, με τις παλάμες να ακουμπούν στα γόνατα.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με μία Εισπνοή. Στη συνέχεια, γείρατε ελαφρώς μπροστά τον κορμό, **διατηρώντας ίσια την πλάτη**. Σπρώξτε ελαφριά τα γόνατά σας προς τα πίσω. Διατηρήστε τη διάταση για 5".

Βήμα 2



Αργά επαναφέρετε την αρχική σας θέση.

Διάλειμμα
10"

Επαναλάβετε
άλλη μία φορά

Συγχαρητήρια για την προσπάθειά σας!!!

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

Στη συνέχεια μπορείτε να εκτελέσετε τις ασκήσεις χαλάρωσης παρακολουθώντας επίσης το σχετικό βίντεο στην ιστοσελίδα μας.

Καλή συνέχεια!

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 Αοβεστά, 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