

Άσκηση για νοσηλευόμενους

Είτε αναρρώνετε από χειρουργική επέμβαση, τραυματισμό ή διαχειρίζεστε μια χρόνια πάθηση, οι ασκήσεις μπορούν να συμβάλλουν στην ανάρρωσής σας.

Αυτός ο οδηγός σας εισάγει σε βασικές ασκήσεις και δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της διαμονής σας στο νοσοκομείο για να βελτιώσετε την κινητικότητα, τη δύναμη και τη συνολική ευεξία.

Τμήμα Φυσικοθεραπείας Π.Γ.Ν.Λ.

Η σημασία της άσκησης

Οι στοχευμένες ασκήσεις βοηθούν στην πρόληψη επιπλοκών που σχετίζονται με την παρατεταμένη παραμονή στο κρεβάτι, όπως η μυϊκή αδυναμία και η δυσκαμψία των αρθρώσεων.

****1. Διατήρηση της κινητικότητας:**

Η παραμονή στο κρεβάτι μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένο εύρος κίνησης. Οι ασκήσεις μπορούν να ενισχύσουν την ευελιξία, να αποτρέψουν την ανάπτυξη συσπάσεων και να διατηρήσουν την κινητικότητα των αρθρώσεων. Ένα πρόγραμμα ασκήσεων μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα σας να κινείστε με ασφάλεια και ανεξάρτητα.

****2. Πρόληψη μυϊκής ατροφίας, ενίσχυση δύναμης και αντοχής:**

Οι μύες μπορεί να εξασθενήσουν και να ατροφήσουν λόγω παρατεταμένης αδράνειας. Οι ασκήσεις στοχεύουν σε διάφορες μυϊκές ομάδες, βοηθώντας στην πρόληψη της απώλειας μυών και στη διατήρηση της συνολικής δύναμης. Οι ασκήσεις στοχεύουν στην αναδόμηση της δύναμης και της αντοχής, ζωτικής σημασίας για μια επιτυχημένη ανάρρωση.

****3. Ενίσχυση της κυκλοφορίας:**

Η παρατεταμένη ανάπαυση στο κρεβάτι μπορεί να εμποδίσει την κυκλοφορία του αίματος, οδηγώντας σε προβλήματα όπως οίδημα. Οι απαλές κινήσεις ενθαρρύνουν τη ροή του αίματος, μειώνοντας τον κίνδυνο επιπλοκών που σχετίζονται με την κυκλοφορία.

****4. Πρόληψη πληγών πίεσης:**

Οι τακτικές αλλαγές στη θέση και οι απαλές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό του κινδύνου εμφάνισης πληγών πίεσης, μια κοινή ανησυχία για όσους κάνουν παρατεταμένη ανάπαυση στο κρεβάτι.

****5. Βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού:**

Οι ασκήσεις ισορροπίας συμβάλλουν στη βελτίωση της σταθερότητας και του συντονισμού, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων.

****6. Ενίσχυση της διάθεσης και της ευεξίας:**

Η σωματική δραστηριότητα απελευθερώνει ενδορφίνες, τους φυσικούς ανυψωτές της διάθεσης του σώματος. Η ενσωμάτωση αυτών των ασκήσεων μπορεί να συμβάλει σε μια θετική ψυχική κατάσταση, καταπολεμώντας τα συναισθήματα λήθαργου και ενισχύοντας την αίσθηση της ολοκλήρωσης.

****7. Διαχείριση του πόνου:**

Συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του πόνου και της δυσφορίας, προωθώντας μια πιο άνετη διαδικασία αποκατάστασης.

Πρώτα η ασφάλεια

Πριν ξεκινήσετε οποιοσδήποτε ασκήσεις, ειδικά κατά τη διάρκεια της ενδοноσοκομειακής περίθαλψης, είναι απαραίτητο να δώσετε προτεραιότητα στην ασφάλεια. Ακολουθήστε τις οδηγίες του φυσιοθεραπευτή και της ομάδας υγείας σας. Εάν αισθανθείτε πόνο ή ενόχληση κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άσκησης, ενημερώστε τον φυσικοθεραπευτή σας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Ο φυσιοθεραπευτής σας θα προσαρμόσει τη ρουτίνα της άσκησής σας με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες και την κατάστασή σας. Ακολουθούν ορισμένες βασικές ασκήσεις που συνήθως εκτελούν οι ασθενείς κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο νοσοκομείο:

****1. Ασκήσεις στο κρεβάτι:**

Άσκηση στον αστράγαλο: Ενώ είστε ξαπλωμένος ανάσκελα, σηκώστε και κατεβάστε την πατούσα σαν να πατάτε γκάζι. Επαναλάβετε στο άλλο πόδι. (Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι).



Ανύψωση γονάτων: Ενώ είστε ξαπλωμένος ανάσκελα, λυγίστε το ένα γόνατο και φέρτε το προς το στήθος σας. Μείνετε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά επαναλάβετε στο άλλο πόδι. (Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι)



Ανύψωση ισχίων: Ενώ είστε ξαπλωμένος ανάσκελα, σηκώστε και κατεβάστε το ένα πόδι. Επαναλάβετε στο άλλο πόδι. (Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι).



Απαγωγές ισχίων: Ενώ είστε ξαπλωμένος ανάσκελα, σύρετε το ένα πόδι κατά μήκος του κρεβατιού, κρατώντας το ίσιο. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι για να ενισχύσετε τη δύναμη των κάτω άκρων. (Επαναλάβετε 8-10 φορές για κάθε πόδι)



Ασκήσεις καρπού και χεριών: Κρατώντας ένα μπουκαλάκι με νερό για βάρος ξεκολλήστε τους καρπούς από το κρεβάτι. Επαναλάβετε στο άλλο χέρι. (Επαναλάβετε 15 φορές για κάθε χέρι).



Ασκήσεις ώμου: Κρατώντας ένα μπουκαλάκι με νερό για βάρος ξεκολλήστε ολόκληρο το χέρι τεντωμένο από το κρεβάτι. Επαναλάβετε στο άλλο χέρι. (Επαναλάβετε 15 φορές για κάθε χέρι).

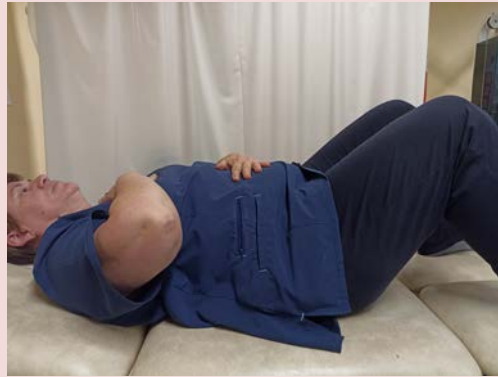


Ασκήσεις αγκώνα: Κρατώντας ένα μπουκαλάκι με νερό για βάρος λυγίστε τον αγκώνα. Επαναλάβετε στο άλλο χέρι. (Επαναλάβετε 15 φορές για κάθε χέρι).



Διαφραγματική Αναπνοή

Ξαπλώστε άνετα. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά σας. Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας, επιτρέποντας στην κοιλιά σας να επεκταθεί. Εκπνεύστε αργά από τα σφιγμένα χείλη, νιώθοντας την κοιλιά σας να συσπάται. Επαναλάβετε για 5-10 λεπτά.



****2. Ασκήσεις από καθιστή θέση:**

Η ενσωμάτωση των καθιστικών ασκήσεων στη ρουτίνα σας είναι ζωτικής σημασίας για διάφορους λόγους. Το να κάθεται προάγει την άσκηση βάρους στη σπονδυλική στήλη και στα κάτω άκρα, συμβάλλοντας στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας και στην πρόληψη της μυϊκής ατροφίας. Επιπλέον, το κάθισμα βοηθά στη βελτίωση της στάσης του σώματος, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης πληγών πίεσης και στην ενίσχυση της αίσθησης ανεξαρτησίας. Η ενασχόληση με καθιστικές ασκήσεις ενισχύει τη συνολική σας κινητικότητα και σας προετοιμάζει για καθημερινές δραστηριότητες, κάνοντας τη μετάβαση από το κρεβάτι στο καθιστικό και τελικά στην ορθοστασία πιο διαχειρίσιμη.

Άσκηση καθιστής βάδισης: Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού και σηκώστε τα γόνατά σας εναλλάξ με μια κίνηση βάδισης. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενεργοποίηση των μυών του πυρήνα. (Επαναλάβετε για 1-2 λεπτά).



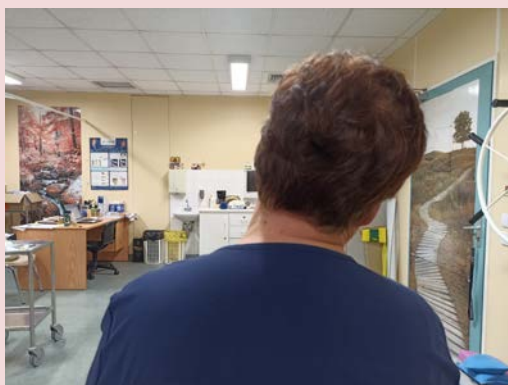
Άσκηση έκτασης γόνατος: Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού και τεντώστε τα γόνατά σας εναλλάξ. (Επαναλάβετε για 1-2 λεπτά).



Άσκηση ενεργοποίησης μυϊκής αντλίας: Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού και σηκώστε τις φτέρνες από το πάτωμα εναλλάξ. (Επαναλάβετε για 1-2 λεπτά).



Κλίση Κεφαλής προς τα Πλάγια: Από ευθύγραμμη στάση, κλίνετε το κεφάλι προς τα δεξιά, προσπαθώντας να φέρετε το αυτί προς τον ώμο. Κρατήστε τη θέση για 15-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε προς την άλλη πλευρά. (Επαναλάβετε 2-3 φορές σε κάθε πλευρά)



Κλίση Κεφαλής προς τα Πίσω: Από ευθύγραμμη στάση, κοιτάζετε προς τα πάνω, αφήνοντας το κεφάλι να κλίνει προς τα πίσω. Κρατήστε τη θέση για 15-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για 2-3 φορές.



Κλίση Κεφαλής προς τα μπροστά: Από ευθύγραμμη στάση, κοιτάζετε προς τα κάτω, αφήνοντας το τα πιγούνι να ακουμπήσει στο στήρνο. Κρατήστε τη θέση για 15-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για 2-3 φορές.



Ασκήσεις βαθιάς αναπνοής: Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας, διευρύνοντας τους πνεύμονές σας. Εκπνεύστε αργά από τα σφιγμένα χείλη, επιτρέποντας στο στήθος σας να χαλαρώσει. Εισπνεύστε μετρώντας μέχρι το 4, κρατήστε μετρώντας μέχρι το 4, εκπνεύστε μετρώντας μέχρι το 4. Επαναλάβετε για 5-10 αναπνοές για να βελτιώσετε την ικανότητα των πνευμόνων.

Βήχας: Καθίστε άνετα. Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη σας. Εκπνεύστε δυνατά από ένα ανοιχτό στόμα με έναν ήχο "χνωτίσματος", σαν να θολώνετε έναν καθρέφτη. Επαναλάβετε 5-10 φορές, φροντίζοντας να παίρνετε μια βαθιά αναπνοή ανάμεσα σε κάθε χνωτίσμα.

****3. Αλλαγές θέσης**

Εάν είστε ξαπλωμένος στο κρεβάτι, λυγίστε τα γόνατα και στρίψτε στην αριστερή σας πλευρά, κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα και μετά στρίψτε στη δεξιά σας πλευρά. Αυτή η άσκηση βοηθά στην πρόληψη των πληγών πίεσης και ενισχύει τη συνολική άνεση. (Επαναλάβετε 3-5 φορές)

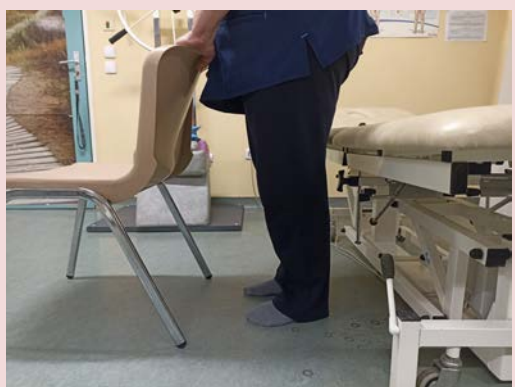


****4. Ασκήσεις με καρέκλα**

Άσκηση όρθιας στάσης: Χρησιμοποιήστε μια σταθερή καρέκλα για να εξασκηθείτε στην όρθια και καθιστή θέση. Αυτή η άσκηση προάγει τη δύναμη των ποδιών και τη λειτουργική κινητικότητα. (Επαναλάβετε 8-10 φορές)



Άσκηση γαστροκνήμιου: Χρησιμοποιήστε μια σταθερή καρέκλα για στήριξη. Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών. Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα, κατεβείτε. (Επαναλάβετε 8-10 φορές).



****5. Τεχνικές Χαλάρωσης και Διαχείρισης Πόνου**

Αφού ολοκληρώσετε τις ασκήσεις σας, η ενσωμάτωση τεχνικών χαλάρωσης μπορεί να βελτιώσει τη συνολική σας ευεξία και να διαχειριστεί τον πόνο πιο αποτελεσματικά. Ολοκληρώστε κάθε συνεδρία με μερικές στιγμές χαλάρωσης και βαθιάς αναπνοής. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της μυϊκής έντασης και στη βελτίωση της συνολικής αίσθησης ευεξίας. Ακολουθούν δύο τεχνικές για να δοκιμάσετε:

Προοδευτική Μυϊκή Χαλάρωση: Ξεκινήστε τεντώνοντας και στη συνέχεια απελευθερώνοντας αργά κάθε μυϊκή ομάδα, προχωρώντας από τα δάχτυλα των ποδιών στο κεφάλι σας. Εστιάστε στην αίσθηση χαλάρωσης καθώς απελευθερώνετε την ένταση.

Καθοδηγούμενες εικόνες: Κλείστε τα μάτια σας και οραματιστείτε μια ήρεμη και χαλαρωτική σκηνή, όπως μια γαλήνια παραλία ή ένα καταπράσινο δάσος. Ενεργοποιήστε τις αισθήσεις σας φανταζόμενοι τα αξιοθέατα, τους ήχους και τις μυρωδιές αυτού του ήρεμου περιβάλλοντος.

Θυμηθείτε να δίνετε προσοχή στο σώμα σας και να τροποποιείτε αυτές τις ασκήσεις ανάλογα με το επίπεδο άνεσης σας.

Η συνέπεια είναι το κλειδί, οπότε προσπαθήστε να εντάξετε αυτές τις ρουτίνες στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

Η άσκηση κατά τη διάρκεια παραμονής στο νοσοκομείο είναι ένα κρίσιμο συστατικό της διαδικασίας ανάρρωσής σας.

Συνεργαστείτε στενά με τον φυσιοθεραπευτή σας για να διασφαλίσετε ότι οι ασκήσεις σας είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές. Ο φυσιοθεραπευτής σας θα παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την κατάστασή σας, τη σωστή μηχανική του σώματος και στρατηγικές για τη διαχείριση των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Πάρτε ενεργό ρόλο στην ανάρρωσή σας κάνοντας ερωτήσεις και κατανοώντας το εξατομικευμένο σχέδιο φροντίδας σας.

Μείνετε ενεργοί, μείνετε καλά!

Σημείωση: Αυτός ο οδηγός είναι μια γενική αναφορά. Οι ατομικές ανάγκες μπορεί να διαφέρουν. Πάντα να συμβουλευέστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε νέο πρόγραμμα άσκησης.