

# Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ *στην άνοια*



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΝΟΣΟΥ ALZHEIMER &  
ΣΥΝΑΦΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ  
*στην άνοια*

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ



**Η** αύξηση του μέσου όρου ζωής παγκοσμίως, έχει ως αποτέλεσμα και την αύξηση της συχνότητας των παθήσεων της Τρίτης Ηλικίας, όπως υπέρταση, καρδιακή ανεπάρκεια, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και άνοια.

Ο όρος «άνοια» αναφέρεται σε μια σειρά συμπτωμάτων που παρουσιάζουν άτομα με νοσήματα που καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα. Τα συμπτώματα αυτά είναι: απαραίτητως η απώλεια της μνήμης και ακολούθως η διαταραχή των υπολοίπων νοητικών λειτουργιών όπως είναι ο λόγος, η σκέψη, η κρίση, η προσοχή κ.ά. Αποτέλεσμα αυτής της παθολογικής διεργασίας είναι η σταδιακή και αργή επιδείνωση της ικανότητας του ατόμου να λειτουργεί ικανοποιητικά στην καθημερινή ζωή και τελικά η πλήρης αποδιοργάνωση της προσωπικότητάς του.

Η Νόσος Alzheimer είναι η πιο συχνή μορφή άνοιας (50%-60% του συνόλου) και ακολουθούν με μικρότερη συχνότητα άλλες μορφές άνοιας όπως: η αγγειακή άνοια, οι μετωποκροταφικές άνοιες, η άνοια με σωμάτια Lewy, η νόσος Jacob-Creutzfeld κ.ά.

Προτού ξεκινήσετε τις ασκήσεις που σας προτείνουμε, συμβουλευτείτε και το γιατρό σας, ιδιαίτερα:

- Εάν έχετε καιρό να γυμναστείτε
- Εάν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας
- Εάν παίρνετε φάρμακα
- Εάν είστε υπέρβαροι ή υπερβολικά αδύνατοι
- Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον αυχένα σας, τη μέση σας, τα γόνατά σας

Αν έχετε ερωτήματα, απορίες ή χρειάζεστε διευκρινίσεις, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με την Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών Μάρκου Μουσούρου 89 & Στίλβωνος 33, 11636 Αθήνα Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210-7013271-266-291, [www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)

**Ο έλεγχος της σωματικής υγείας είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ!**

**Επιμέλεια:**

**Δρ. Παρασκευή Σακκά, Νευρολόγος-Ψυχίατρος  
Ελένη Δημακοπούλου, Γυμνάστρια**

Σήμερα, οι άνοιες αποτελούν μείζον ιατρικό, κοινωνικό και οικονομικό πρόβλημα. Ο αριθμός των ασθενών αυξάνεται αλματωδώς: υπάρχουν 160.000 ασθενείς στην Ελλάδα, 6.000.000 στην Ευρώπη και 27.000.000 παγκοσμίως. Το 5% των ατόμων άνω των 65 ετών και το 25% των ατόμων άνω των 85 ετών προσβάλλεται από άνοια. Στο μέλλον, το κόστος της φροντίδας των ατόμων της μεγάλης αυτής πληθυσμιακής ομάδας που πάσχουν από άνοια θα αυξηθεί δραματικά. Έτσι, γίνονται συντονισμένες προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας όλων των μορφών της άνοιας.

Μελέτες έχουν δείξει ότι στις σύγχρονες κοινωνίες η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματική προσπάθεια μειώνεται καθώς τα άτομα ενηλικιώνονται. Επιπλέον, έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι και τα ζώα μειώνουν τη σωματική δραστηριότητα καθώς γερνούν.

Στην Τρίτη Ηλικία, κερδίζουμε βάρος και χάνουμε ύψος. Η μείωση ύψους ξεκινά περίπου στα 35 με 40 χρόνια και αποδίδεται στη συμπίεση των μεσοσπονδύλιων δίσκων, στην οστεοπόρωση και στην κακή διατροφή. Η αύξηση του σωματικού βάρους αποδίδεται στην κακή διατροφή και στη μειωμένη άσκηση.

Φυσιολογικά καθώς μεγαλώνουμε η καρδιαγγειακή αντοχή, η αναπνευστική λειτουργία, η μυϊκή δύναμη και η μυϊκή αντοχή τείνουν να μειωθούν και η μείωση αυτή εξαρτάται από την ποσότητα της σωματικής δραστηριότητας. Η μυϊκή δύναμη μειώνεται σε τέτοιο βαθμό ώστε απλές δραστηριότητες όπως το άνοιγμα ενός βάζου ή η προσπάθεια να σηκωθούν από την καθιστή θέση, γίνονται σχεδόν αδύνατες. Όλα τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα τόσο οι απλές και οι σύνθετες κινήσεις να επιβραδύνονται.

Οι ηλικιωμένοι είναι δυνατόν να ωφεληθούν από τη σωματική άσκηση για να παραμείνουν σωματικά δραστήριοι και να βελτιώσουν την ποιότητα της καθημερινής τους ζωής.

Με τη συστηματική άσκηση η καρδιά κουράζεται λιγότερο, η αρτηριακή πίεση και η χοληστερίνη αντιμετωπίζονται καλύτερα. Προβλήματα στη μέση και γενικά ενδοχλήσεις στη σπονδυλική στήλη παρουσιάζονται σπανιότερα. Βελτιώνεται ο ύπνος και η όρεξη για φαγητό. Οι ηλικιωμένοι που γυμνάζονται αποκτούν αυτοπεποίθηση, εκπαιδεύονται να στηρίζονται στις δικές τους δυνάμεις, ψυχαγωγούνται και κοινωνικοποιούνται.



## Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΟΙΑ

**Π**ολλές πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση διατηρεί ακμαίες τις νοητικές λειτουργίες των ανθρώπων της Τρίτης ηλικίας και συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη όλων των μορφών άνοιας.

Γιατροί από την Ουάσιγκτον εκπόνησαν μελέτη σε 1.740 άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, διάρκειας 6 ετών, η οποία έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που ασκούσαν 3 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα, είχαν 30% έως 40% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν Νόσο Αλτσχάιμερ σε σύγκριση με αυτούς που ασκούσαν λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι οι ανοϊκοί ασθενείς ωφελούνται από τη σωματική άσκηση, καθώς βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες τους, την ποιότητα ζωής τους και ταυτόχρονα διασκεδάζουν και κοινωνικοποιούνται. Γιατί όμως η σωματική άσκηση λειτουργεί σαν ασπίδα προστασίας; Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η άσκηση προστατεύει τον εγκέφαλο βελτιώνοντας την παροχή αίματος και οξυγόνου και αυξάνοντας τον μεταβολισμό του.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν απευθύνονται κυρίως σε ασθενείς με άνοια που βρίσκονται στο πρώτο και μέσο στάδιο της νόσου. Είναι ασκήσεις εύκολες, ήπιας επιβάρυνσης και διατυπωμένες με τρόπο απλό ώστε να γίνονται από όλους κατανοητές. Οι εικόνες που παρουσιάζονται βοηθούν επίσης προς την ίδια κατεύθυνση. Αυτοί που φροντίζουν τους ασθενείς θα ήταν καλό να διαβάσουν πρώτα τις ασκήσεις και μετά να τις προτείνουν στους ασθενείς τους ή και, ακόμη καλύτερα, να γυμναστούν μαζί τους.



## ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΒΕΛΤΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

**Υ**πάρχουν 4 είδη ασκήσεων που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα της Τρίτης Ηλικίας:

Οι **ασκήσεις αντοχής** βελτιώνουν την αναπνευστική, την καρδιακή και κυκλοφορική λειτουργία. Το να έχει κανείς αντοχή βοηθάει και στις καθημερινές ανάγκες του, όπως, για παράδειγμα, να ανέβει τις σκάλες ή να βγει για ψώνια. Επίσης, οι ασκήσεις αντοχής λειτουργούν προστατευτικά απέναντι σε ασθένειες όπως ο διαβήτης, τα καρδιακά νοσήματα και γενικότερα διατηρούν τον οργανισμό σε καλή κατάσταση. Δραστηριότητες που βελτιώνουν την αντοχή είναι το κοιλύμπι, η ποδηλασία, ο χορός, το τένις, το γρήγορο περπάτημα, το ανέβασμα σε σκάλες, το τρέξιμο κ.τ.λ.

Οι **ασκήσεις ευλυγχίας** βοηθούν να κρατιέται το σώμα ευλύγιστο. Οι ασκήσεις αυτές ενισχύουν τους μύς και τους συνδέσμους που στηρίζουν όλο το οικοδόμημα του σώματος και ταυτόχρονα λειτουργούν και σαν ασπίδα προστασίας απέναντι στους τυχόν τραυματισμούς.

Οι **ασκήσεις δύναμης** βελτιώνουν το μυϊκό σύστημα. Κάθε μικρή βελτίωση στη δύναμη κάνει τη μεγάλη διαφορά στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων, ιδιαίτερα αυτών που έχουν προβλήματα ισορροπίας. Οι ασκήσεις δύναμης αυξάνουν το μεταβολισμό, βοηθώντας στον έλεγχο του βάρους που είναι σημαντικό θέμα για τους ηλικιωμένους. Επίσης, έρευνες έχουν δείξει ότι προλαμβάνουν και την οστεοπόρωση.

Οι **ασκήσεις ισορροπίας** βοηθούν στην αποφυγή των πτώσεων που είναι ένα συννηθισμένο φαινόμενο στους ηλικιωμένους. Μερικές ασκήσεις ισορροπίας δυναμώνουν τους μύς των ποδιών με αποτέλεσμα σταθερότερη βάρδισα και προστασία από τα κατάγματα.



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Ντυθείτε με αθλητική φόρμα και άνετα ρούχα
- Η χρήση καλών αθλητικών παπουτσιών σας προστατεύει
- Μην γυμνάζεστε αν νιώθετε κούραση, πόνο ή είστε άπυνοι
- Φροντίστε το τελευταίο σας γεύμα να είναι 3 με 3,5 ώρες πριν από την άσκηση
- Μειώστε την ένταση της άσκησης όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή
- Προτιμήστε τις πρωινές ώρες

Σταματήστε την άσκηση εάν νιώσετε :

- Ζάλη
- Πόνο στο στήθος
- Τάση προς λιποθυμία
- Μεγάλη κούραση
- Καρδιακή αρρυθμία
- Δύσπνοια
- Πόνο οπουδήποτε





## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΤΟΧΗΣ

**Ξ**εκινήστε με 5 λεπτά περπάτημα ή οποιοδήποτε άλλη δραστηριότητα αντοχής επιλέξετε (π.χ. στατικό ποδήλατο). Αυξήστε την ποσότητα της άσκησης σταδιακά. Στόχος σας είναι να φτάσετε να περπατάτε τουλάχιστον για 30 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα. Την πρώτη εβδομάδα περπατήστε για 10 με 15 λεπτά κάθε φορά. Την 2η εβδομάδα κάντε το ίδιο. Την 3η εβδομάδα περπατήστε 15 με 20 λεπτά. Κάθε εβδομάδα μπορείτε να αυξάνετε το περπάτημά σας κατά 5 λεπτά μέχρι να φτάσετε τα εξήντα λεπτά.

Για το στατικό ποδήλατο, την 1η εβδομάδα και κάθε δεύτερη μέρα, κάντε 2 λεπτά ποδήλατο, 1 λεπτό διάλειμμα, 2 λεπτά ποδήλατο, 1 λεπτό διάλειμμα, 2 λεπτά ποδήλατο. Κάθε εβδομάδα θα αυξάνετε την άσκησή σας στο ποδήλατο κατά 1 λεπτό κάθε φορά. Δηλαδή τα 2 λεπτά θα γίνουν 3, τα 3 θα γίνουν 4 και με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να φτάσετε τα δεκαπέντε λεπτά άσκησης συνοδικά.

Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να σας επιτρέπει να μπορείτε να μιλάτε. Δεν πρέπει να νιώθετε ζαλάδα. Αναπληρώνετε τα υγρά που χάνετε πίνοντας νερό. Τα διαλείμματά σας μπορούν να είναι ενεργητικά δηλαδή να περπατάτε ή να κάνετε ποδήλατο σε πιο αργό ρυθμό (πολύ αργά και χαλαρά) αντί απλά να κάθεται. Οι ασκήσεις αντοχής θα βελτιώσουν το καρδιοαναπνευστικό σας σύστημα.



## Ασκήσεις Ευλυγισίας

Προτού κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις (διατακτικές) περπατήστε, τρέξτε ή κάντε ποδήλατο για 5 λεπτά σε χαμηλή ένταση. Με αυτό τον τρόπο θα προετοιμάσετε καλύτερα το σώμα σας για τις ασκήσεις που σας προτείνουμε.

**Προσοχή!** Αν έχετε πρόβλημα στήριξης ή χάνετε εύκολα την ισορροπία σας, φροντίστε να πιάνεστε από κάποιο σταθερό σημείο.

**Προσοχή!** Γόνατα πάντα ελαφρά flexion (ποτέ τελείως τεντωμένα)

Αν για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να κάνετε ασκήσεις αντοχής ή δύναμης, και οι ασκήσεις ευλυγισίας είναι οι μοναδικές που μπορείτε, τότε καλό είναι να τις κάνετε για 20 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα. Πριν αρχίσετε τις ασκήσεις, περπατήστε για 5 με 10 λεπτά. Κάντε την άσκηση σε κάθε μέλος του σώματος για 15 με 25 δευτερόλεπτα. Αν έχετε κάποιο κάταγμα που χρειάστηκε νάρθηκα ή εγχείρηση, μην κάνετε κινήσεις του τραυματισμένου μέλους σε ακραίες θέσεις.

Κάντε πλάγια κάμψη του κεφαλιού σας με τη βοήθεια του χεριού σας (μετρήστε μέχρι το 15). Επιστρέψτε στην όρθια θέση. Ύστερα κάμψτε το κεφάλι σας και προς το άλλο πλάι.



Κάντε κάμψη του κεφαλιού σας αργά προς τα εμπρός με τη βοήθεια των χεριών σας (μετρήστε μέχρι το 15). Προσοχή, μην κάνετε απότομες κινήσεις και μην πιέζετε υπερβολικά.



Πιέξτε τα δαχτυλά σας, γυρίστε τις παλάμες προς τα έξω και τραβήξτε προς τα εμπρός. Μετρήστε μέχρι το δεκαπέντε.



Με το δεξί σας χέρι σπρώξτε τον αγκώνα του αριστερού σας χεριού ελαφρώς προς τα κάτω πίσω από το κεφάλι. Κρατήστε αυτήν τη στάση για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε χέρι, δηλαδή με το αριστερό σας χέρι σπρώξτε τον δεξιό σας αγκώνα προς τα κάτω απαλά.

Με το ένα χέρι πιεσμένο στο ύψος του ώμου, τραβήξτε το μαλακά με το άλλο. Θα νιώσετε το τέντωμα στον ώμο. Διατηρήστε τη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε χέρι.



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ  
στην άνοια



Σταθεροποιήστε τους αγκώνες σας ανάμεσα σε 2 σταθερά σημεία (π.χ κάσα πόρτας). Με αργή κίνηση μετακινήστε το σώμα σας προς τα εμπρός.



Από την όρθια θέση με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων σας, κάντε πλάγια κάμψη του κορμού δεξιά, ενώ το αριστερό σας χέρι κινείται προς τα επάνω. Το ίδιο προς την αντίθετη πλευρά.

Απέναντι από ένα σταθερό σημείο (π.χ τοίχο, καρέκλα) στηριχτείτε με το αριστερό χέρι, ενώ με το δεξί χέρι τραβάτε το άκρο του δεξιού σας ποδιού προς τα πίσω. Μείνετε σε αυτήν τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Το ίδιο για το αριστερό πόδι.





Με το αριστερό σας πόδι μπροστά και λυγισμένο και το δεξί πόδι πίσω, στηριχτείτε στον τοίχο. Οι μύτες και των δύο ποδιών κοιτούν εμπρός. Η φτέρνα του δεξιού ποδιού πατά καλά στο έδαφος. Μετρήστε μέχρι το 15 και αλλιάξτε πόδι (αριστερό πίσω).



Ξαπλώστε ανάσκελα. Φέρτε το ένα πόδι ψηλά με κάμψη του μηρού προς το σώμα. Με το χέρι της ίδιας πλευράς τραβήξτε το πόδι προς τα εμπρός. Κάντε το ίδιο και με το άλλο πόδι.

Ακουμπήστε τα χέρια σας στους μηρούς σας. Λυγίστε ελάχιστα τον κορμό σας εμπρός και μείνετε έτσι για 15 δευτερόλεπτα. Θα νιώσετε μικρό τράβηγμα στη μέση και στα ισχία.





Με τα πόδια σε διάσταση, πληγίστε το ένα και τεντώστε το άλλο. Θα νιώσετε ένα μικρό τράβηγμα στο εσωτερικό του μηρού (προσαγωγή). Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.



Με τα πόδια σε ελαφρά διάσταση και τις μύτες των πελμάτων να κοιτούν προς τα έξω, στρέψτε ελαφρά τον κορμό σας προς το ένα πλάι. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε από την άλλη.



## Ασκήσεις Μυϊκής Ενδυνάμωσης

• Οι ασκήσεις που παρουσιάζονται παρακάτω, έχουν στόχο την ενδυνάμωση βασικών μυϊκών ομάδων.

Κάντε ασκήσεις δύναμης για όλες τις μυϊκές ομάδες, μη γυμνάζετε αποκλειστικά τους ίδιους μύς.

Ξεκινήστε τις παρακάτω ασκήσεις χωρίς βάρακια.

Έπειτα από 3 εβδομάδες συστηματικής άσκησης (κάθε μέρα ή τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα), θα είστε έτοιμοι να κάνετε τις ασκήσεις με βάρακια του μισού ή ενός κιλού.

Περισσότερα κιλά στα βάρακια από αυτά που αντέχετε μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς. Κάντε 8-15 επαναλήψεις κάθε φορά.

Κάντε διάλειμμα 1 λεπτό και μετά κάντε άλλες 8-15 επαναλήψεις.

Μην κρατάτε την αναπνοή σας.

Εκπνέετε όταν σηκώνετε ή σπρώχνετε τα βάρακια.

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

Το Πρόγραμμα άσκησης πρέπει να προχωρά από:

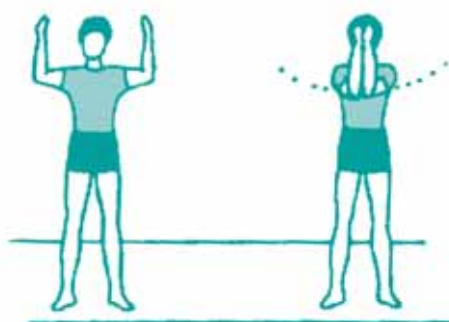
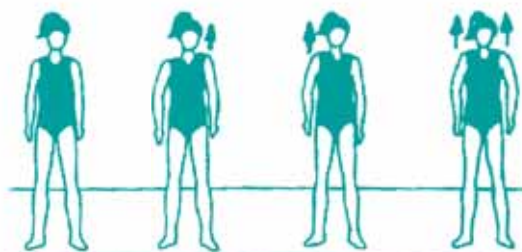
- Τα εύκολα στα δύσκολα
- Από τα απλά στα σύνθετα
- Από το λίγο στο λίγο περισσότερο
- Από τα γενικά στα πιο ειδικά



Από την όρθια θέση, με άνοιγμα των ποδιών ίσο με των ώμων, κάνετε περιστροφές των χεριών (μικρά κυκλάκια) στο πλάι, μπροστά και με τα χέρια ψηλά.

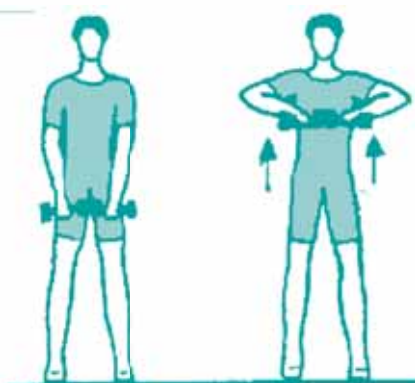


Από την όρθια θέση, με ανοιχτά πόδια για καλή ισορροπία, ανασπκώστε τους ώμους σας ταυτόχρονα ή εναλλάξ. Επαναλάβετε 15-20 φορές.



Σε όρθια θέση, με μικρή διάσταση των ποδιών, τα χέρια στο πηλί με ηυγισμένους αγκώνες σε ορθή γωνία, ανοίγετε και κλείνετε τα χέρια σας. Επαναλάβετε 15-20 φορές.

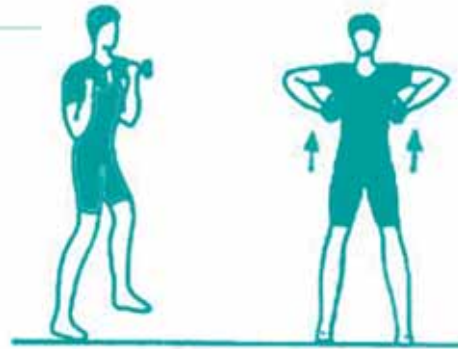
Σε όρθια θέση με μικρή διάσταση των ποδιών και γόνατα ελαφρά ηυγισμένα, τα χέρια με τα βαράκια έρχονται στο ύψος του στήθους και μετά επιστρέφουν περίπου λίγο κάτω από τη ηλικάνη. Επαναλάβετε 8-12 φορές.







Σε όρθια θέση, εκτελέστε κάμψεις των αγκώνων με τα βαράκια εμπρός στο θώρακα ή κάτω από τις μασχάρες, με τους αγκώνες στο ύψος των ώμων.



Από την όρθια θέση, με τα πόδια στη διάσταση, με τα χέρια στην ανάταση και τις παλάμες αντιμέτωπες, εκτελέστε κάμψεις – τάσεις των αγκώνων μέχρι το ύψος των ώμων. Επαναλάβετε 10-12 φορές.

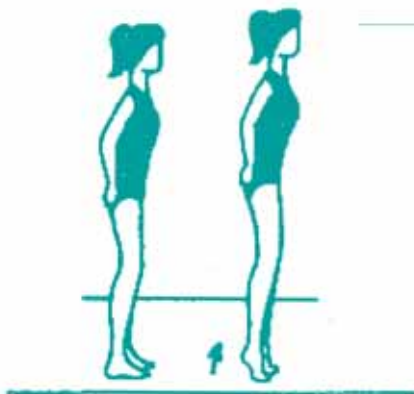


Εδραία θέση με τα βαράκια στα χέρια και τεντωμένα μηροστά στο ύψος του στήθους, πηγίζετε και τεντώνετε τα χέρια.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ  
στην άνοια



Ημικαθίσματα συνεχώς με τα χέρια πίσω από το λαιμό ή στο στήθος μας. Μπορείτε να τοποθετήσετε και μια καρέκλα πίσω σας για μεγαλύτερη ασφάλεια. Προσοχή, τα γονατά σας να μην περνούν μπροστά από τις μύτες των ποδιών σας. Επαναλάβετε 8-12 φορές.



Σε όρθια θέση διαδοχικά σηκώνετε στις μύτες των ποδιών σας και πατήστε πάλι κάτω. Για ασφάλεια κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας. Επαναλάβετε 15-20 φορές.

Ακουμπήστε την πλάτη σας καλά στην καρέκλα. Τοποθετήστε αν χρειάζεται μια πετσέτα κάτω από τον μηρό σας. Τεντώστε το πόδι σας και κρατήστε το σ' αυτή τη θέση για 1-2 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10-12 φορές για κάθε πόδι.

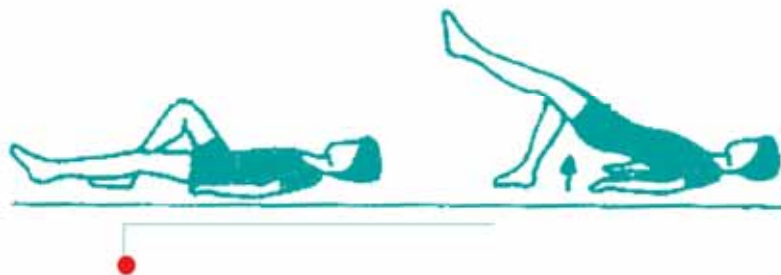




Ξαπλώστε στο πλάι, σηκώστε και κατεβάστε διαδοχικά το πόδι, προσοχή στη θέση της πεκάνης. Επαναλάβετε 8-12 φορές για κάθε πόδι.



Ξαπλώστε με το κεφάλι προς τα κάτω (μηρούμυτα) και σηκώστε το πόδι με πτυγισμένο το γόνατο. Επαναλάβετε 8-12 φορές για κάθε πόδι.



Ανάσκελα με το ένα ή και τα δύο πόδια να στηρίζονται στο στρωματάκι, σηκώστε τη πεκάνη και στη συνέχεια την αφήνετε να πέσει αργά. Επαναλάβετε 15-20 φορές.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ  
στην άνοια



Ανάσκελα στο πάτωμα με ηυγισμένα γόνατα, σηκώνετε και κατεβάζετε τον κορμό, με τα χέρια είτε πίσω από τον αυχένα είτε στην πρόταση. Προσοχή, το κεφάλι σας κοιτάζει σταθερά σ' ένα σημείο και δεν ανεβοκατεβαίνει, ούτε το πιέζουμε με τις παλάμες. Επαναλάβετε 8-12 φορές.



Με το πρόσωπο στο πάτωμα, ανασκώνεται λίγο το σώμα σας με τα χέρια δεμένα πίσω. Προσοχή: το κεφάλι σας να κοιτάζει συνεχώς κάτω ώστε να είναι σε ευθεία με τη σπονδυλική σας στήλη. Επαναλάβετε 8-12 φορές.

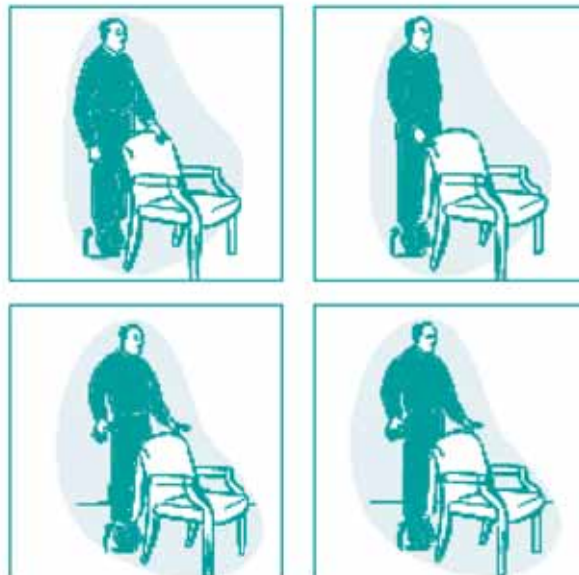


Από την όρθια θέση κάνετε πλάγιες κάμψεις του κορμού αριστερά – δεξιά. Τα χέρια μπορούν να είναι ηυγισμένα στη μέση ή τεντωμένα πηλαί στον κορμό. Επαναλάβετε 15-20 φορές.



## Ασκήσεις Ισορροπίας

Όπως θα δείτε, οι ασκήσεις ισορροπίας είναι σχεδόν ίδιες με τις ασκήσεις ενδυνάμωσης. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ασκήσεις ενδυνάμωσης συντελούν επιπλέον στη βελτίωση της ισορροπίας.



Σηκώνεστε στις μύτες των ποδιών σας. Αρχικά στηρίζετε με τα δύο χέρια σας στην πλάτη της καρέκλας. Σιγά σιγά προσπαθήστε να σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας στηριζόμενοι στο ένα χέρι, μετά στα δάχτυλα του χεριού σας, μετά πουθενά. Όταν σταθεροποιηθείτε, κάντε το ίδιο με κλειστά τα μάτια.



Λυγίστε το πόδι σας πίσω. Αρχικά στηρίζετε με τα δύο χέρια σας στην πλάτη της καρέκλας. Σιγά σιγά προσπαθήστε να στηριχθείτε στο ένα χέρι, μετά στα δάχτυλα του χεριού σας, μετά πουθενά. Όταν σταθεροποιηθείτε κάντε το ίδιο με κλειστά τα μάτια. Επαναλάβετε 15-20 φορές για κάθε πόδι.



Λυγίστε το πόδι σας προς τα εμπρός, σαν να θέλτε να έρθει προς το στήθος. Σιγά σιγά προσπαθήστε να στηριχθείτε στο ένα χέρι, μετά στα δάχτυλα του χεριού σας, μετά πουθενά. Όταν σταθεροποιηθείτε, κάντε το ίδιο με κλειστά τα μάτια. Επαναλάβετε 15-20 φορές για κάθε πόδι.



Περπατήστε σε ευθεία γραμμή ακουμπώντας τα δάχτυλα του ενός ποδιού στη φτέρνα του άλλου, με τα χέρια στα πλάι για να βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας. Επαναλάβετε 3-5 φορές.



## ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Οι ασκήσεις στο νερό απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες αλλά είναι ιδιαίτερα ευεργετικές στην Τρίτη Ηλικία. Είναι ο ασφαλέστερος τρόπος εκγύμνασης για ηλικιωμένους που είναι υπέρβαροι, που έχουν μειωμένη κινητικότητα στις αρθρώσεις τους, που δεν έχουν ξαναγυμναστεί και που παρουσιάζουν έλλειψη καλής ισορροπίας.

Η ευεργετική επίδραση της άσκησης μειώνει την επιβάρυνση στα οστά και στις αρθρώσεις, και έτσι είναι πολύ πιο σπάνιο να τραυματιστεί κανείς ή να υποφέρει από έντονους πόνους.

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε μερικές ενδεικτικές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε μέσα στο νερό, είτε σε θάλασσα είτε σε πισίνα.

### Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η :

1. Αποφύγετε την γυμναστική τις ώρες της μεγάλης ζέσης
2. Εάν έχετε φάει, ασκηθείτε 3,5 με 4 ώρες αργότερα από την ώρα που φάγατε
3. Εάν έχετε καταναλώσει αλκοόλ, ασκηθείτε 3,5 ώρες αργότερα
4. Εάν ζαλίζεστε ή παθαίνετε υπογλυκαιμίες συχνά, ασκηθείτε πάντα με την επίβλεψη κάποιου άλλου
5. Μην μπαίνετε απότομα στο νερό, εξοικειωθείτε με την θερμοκρασία του πρώτα
6. Κάντε λίγες διατακτικές ασκήσεις έξω από το νερό
7. Ξεκινήστε με ήπιο ρυθμό το κοιλύμπι.



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

1. Τρέξτε επί τόπου χωρίς να βγάξετε τα πόδια σας έξω από το νερό. Κάντε την άσκηση για 1 με 2 λεπτά. Στη συνέχεια κάντε διάλειμμα για 1 λεπτό και κάντε την άσκηση πάλι για 1 με 2 λεπτά.
2. Από στάση προσοχής, ρυγίζετε το πόδι σας μέχρι ο μηρός σας να είναι παράλληλος με την επιφάνεια του νερού. Επαναλάβετε 10-15 φορές για κάθε πόδι.
3. Σπρώξτε μια μπάλα κάτω από την επιφάνεια του νερού και κρατήστε τη βυθισμένη για μερικά δευτερόλεπτα. Πόδια ελαφρά σε διάσταση, χέρια μπροστά από το σώμα. 10 Επαναλήψεις. Κάντε διάλειμμα για 1 λεπτό και κάντε άλλες 10 επαναλήψεις.
4. Παλαμάκια μέσα στο νερό. Οι παλάμες σας να κοιτάνε η μία την άλλη, χέρια τεντωμένα μπροστά. Προσπαθήστε να ενώνετε τις παλάμες σας με γρήγορες κινήσεις. Κάντε 10 με 15 επαναλήψεις. Μετά ξεκουραστείτε για 1 λεπτό και κάντε πάλι άλλες 10 με 15 επαναλήψεις.
5. Με ίσιο τον κορμό, τεντώστε το πόδι στο πλάι μέχρι ύψος 45°. Επαναλάβετε 10-15 φορές με κάθε πόδι.



## ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

- × Να κάνετε πάντα καλή προθέρμανση και να τελειώνετε το πρόγραμμά σας με ασκήσεις ευλυγισίας.
- × Να κάνετε ποικιλία ασκήσεων για να γυμνάζετε όλους τους μυς.
- × Γυμναστείτε συντροφιά με κάποιον άλλο, είναι πιο ευχάριστο!
- × Βάψτε λογικούς στόχους και γυμναστείτε με συνέπεια
- × Ξεκινήστε ήπια, αυξήστε προοδευτικά την επιβάρυνση και μην κάνετε υπερβολές!



ΜΑΡΚΟΥ ΜΟΥΣΟΥΡΟΥ 89 & ΣΤΙΛΠΩΝΟΣ 33, 116 36 ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 210 7013271, FAX: 210 6012239

e-mail: [info@alzheimerathens.gr](mailto:info@alzheimerathens.gr)

[www.alzheimerathens.gr](http://www.alzheimerathens.gr)