

Επιστημονικές Οδηγίες Άσκησης για Ενήλικες με Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Συγγραφείς: Dominik Zbogar | Αναθεώρηση από: Kathleen Martin Ginis, PhD | Τελευταία Ενημέρωση: 21 Μαρτίου 2019 | Ενημερώθηκε: 30 Ιούνιος 2023

Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ) και είναι βασικός παράγοντας για την πρόληψη ασθενειών που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής. Αυτή η σελίδα παρέχει οδηγίες για τη σωματική δραστηριότητα μετά την ΚΝΜ.

Σημεία κλειδιά

- Τα άτομα με ΚΝΜ αντιμετωπίζουν τεράστια σωματικά, ψυχοκοινωνικά και περιβαλλοντικά εμπόδια στη σωματική δραστηριότητα. Είναι λιγότερο δραστήρια και σε χειρότερη φυσική κατάσταση σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό και τα άτομα με άλλες αναπηρίες.
- Πληθώρα επιστημονικών τεκμηρίων δείχνουν ότι τα άτομα που ζουν με ΚΝΜ μπορούν να επιτύχουν οφέλη για την υγεία από επίπεδα δραστηριότητας πολύ κάτω από το γενικά συνιστώμενο όριο των 150 λεπτών/ εβδομάδα.
- Οι κατευθυντήριες οδηγίες του παρόντος δημιουργήθηκαν για ενήλικες ηλικίας 18- 64 ετών με χρόνια ΚΝΜ (τουλάχιστο ένα έτος μετά την κάκωση), λαμβάνοντας υπόψιν τους πιθανούς κινδύνους των ανεπιθύμητων καταστάσεων που σχετίζονται με την ΚΝΜ, συμπεριλαμβανομένων των τραυματισμών κατά τη χρήση του άνω μέρους του σώματος, της βλάβης του δέρματος, της αυτόνομης δυσαντανεκλαστικότητας και της υπερβολικής αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος, καθώς επίσης και τη δυνατότητα εφαρμογής) αυτών των οδηγιών από τον πληθυσμό με ΚΝΜ.

Πώς αναπτύχθηκαν οι κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης;

Μια ομάδα με επικεφαλής τη Δρ. Kathleen Martin Ginis στο Πανεπιστήμιο της British Columbia και τη Δρ. Victoria Goosey-Tolfrey στο Πανεπιστήμιο Loughborough του Ηνωμένου Βασιλείου, ανέπτυξαν διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες για την άσκηση μετά την ΚΝΜ. Η διαδικασία ανάπτυξης αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών περιέλαβε μια συστηματική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, συναντήσεις διά ζώσης, σχόλια των ενδιαφερομένων μερών και επίσημο έλεγχο της διαδικασίας.

Το αποτέλεσμα αυτών ήταν η δημοσίευση του άρθρου του περιοδικού σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες (διαθέσιμο στο περιοδικό *Spinal Cord* από [nature.com/articles/s41393-017-0017-3](https://www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3)) και τις συγκεκριμένες οδηγίες που τιτλοφορούνται «Επιστημονικές Οδηγίες Άσκησης για Ενήλικες με Κάκωση Νωτιαίου Μυελού» που περιγράφονται παρακάτω.



Οι επιστημονικές οδηγίες άσκησης για ενήλικες με κάκωση νωτιαίου μυελού

Για να υπάρχουν οφέλη για την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και τη μυϊκή δύναμη, οι ενήλικες με ΚΝΜ πρέπει να συμμετέχουν σε:

- Τουλάχιστον 20 λεπτά αεροβικής άσκησης μέτριας έως έντονης έντασης 2 φορές την εβδομάδα.
- 3 σετ ασκήσεων ενδυνάμωσης για κάθε κύρια ομάδα μυών που λειτουργεί, σε μέτρια έως έντονη ένταση, 2 φορές την εβδομάδα.

Για καρδιομεταβολικά οφέλη στην υγεία, οι ενήλικες με ΚΝΜ προτείνεται να συμμετέχουν σε:

- Τουλάχιστο 30 λεπτά αερόβιας άσκησης μέτριας έως έντονης έντασης 3 φορές την εβδομάδα.



Οι κατευθυντήριες οδηγίες

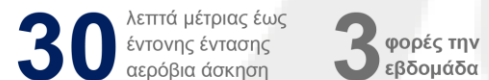
Διατήρηση φυσικής κατάστασης

Για καρδιοαναπνευστική ικανότητα και οφέλη στη μυϊκή δύναμη, τα ενήλικα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να πραγματοποιούν τουλάχιστον:



Καρδιομεταβολική υγεία

Για καρδιομεταβολικά οφέλη για την υγεία, οι ενήλικες με ΚΝΜ προτείνεται να συμμετέχουν σε τουλάχιστον:



Τι είναι η καρδιομεταβολική υγεία, η καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση και η μυϊκή δύναμη ;

Καρδιομεταβολική υγεία

Η καρδιομεταβολική υγεία περιλαμβάνει μετρήσεις για τη σύσταση του σώματος (π.χ. μάζα λίπους, καθαρή μάζα σώματος χωρίς το λίπος) και παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις (π.χ. χοληστερίνη και υπέρταση). Οι συνηθισμένες μετρήσεις για την αξιολόγηση της καρδιομεταβολικής υγείας περιλαμβάνουν μια εξέταση αίματος για την αξιολόγηση των τριγλυκεριδίων και της χοληστερίνης, μέτρηση αρτηριακής πίεσης και μέτρηση ύψους, βάρους και περιφέρειας της μέσης.

Καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση

Η καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση αναφέρεται στην ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων να παρέχουν οξυγόνο στους μύες που δουλεύουν και μπορεί να εκτιμηθεί μέσω μιας εξέτασης κόπωσης που παρέχει πληροφορίες όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και η μέγιστη απόδοση δύναμης.

Μυϊκή δύναμη

Η μυϊκή δύναμη αναφέρεται στην ποσότητα της δύναμης που μπορεί να ασκήσει ένας μυς. Μπορεί να μετρηθεί με την άρση αντικειμένων συγκεκριμένου βάρους ή την άσκηση δύναμης σε ένα εργαλείο μέτρησης όπως ένα δυναμόμετρο χεριού.

Οι λεπτομέρειες των κατευθυντήριων οδηγιών της άσκησης

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης παρέχουν τα ελάχιστα όρια για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής φυσικής κατάστασης και της μυϊκής δύναμης και για τη βελτίωση της καρδιομεταβολικής υγείας.



Εάν δεν ασκείσαι ήδη, είναι εντάξει να ξεκινήσεις με μικρότερο χρόνο και μικρότερη ποσότητα άσκησης και σταδιακά να αυξήσεις τη διάρκεια, τη συχνότητα και την ένταση, ώστε σταδιακά να συμβαδίζεις με τις οδηγίες. Η πραγματοποίηση ασκήσεων κάτω από τα συνιστάμενα επίπεδα μπορεί αλλά μπορεί και να μην επιφέρει μικρές αλλαγές στη φυσική κατάσταση ή στην καρδιομεταβολική υγεία.

Ανατρέξτε στο άρθρο μας για τη **Σωματική δραστηριότητα** για περισσότερες πληροφορίες



Η υπέρβαση αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών άσκησης αναμένεται να αποφέρει επιπλέον καρδιοαναπνευστική ικανότητα και μυϊκή δύναμη καθώς και καρδιομεταβολικά οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για να επισημανθούν οι κίνδυνοι που συνδέονται με ένα άτομο με ΚΝΜ όταν αυτό υπερβεί αυτές τις οδηγίες.

Οι στόχοι που περιλαμβάνονται στις κατευθυντήριες οδηγίες θα πρέπει να επιτυγχάνονται πέρα και ανεξάρτητα από την καθημερινή σωματική δραστηριότητα που μπορεί να έχει κάποιος κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας. Οι ενήλικες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν τακτικά σε τρόπους και μοτίβα άσκησης που είναι βιώσιμα, ευχάριστα, ασφαλή και ευχερώς επιτεύξιμα.

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες είναι κατάλληλες για ενήλικες (ηλικίας 18- 64) με χρόνια κάκωση νωτιαίου μυελού (τουλάχιστον ένα έτος μετά την κάκωση), νευρολογικό επίπεδο βλάβης A3 και κάτω, από τραυματικές και μη τραυματικές αιτίες, συμπεριλαμβανομένης της τετραπληγίας και παραπληγίας, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, εθνικότητας ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες ενδέχεται να είναι κατάλληλες για άτομα που υπέστησαν ΚΝΜ σε διάστημα μικρότερο του έτους, ηλικίας 65 ετών και άνω, ή που ζουν με συννοσηρότητες. Επί του παρόντος δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη των οδηγιών αυτών σε τέτοια άτομα. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να συμβουλευθούν έναν επαγγελματία υγείας πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης.

Οι κίνδυνοι που συνδέονται με αυτές τις οδηγίες είναι ελάχιστοι όταν διενεργούνται σε συνεννόηση με έναν επαγγελματία υγείας που έχει γνώση για τις κακώσεις νωτιαίου μυελού. Τα άτομα με κάκωση στον αυχένα ή με ανώτερη θωρακική κάκωση θα πρέπει να γνωρίζουν τα σημεία και τα συμπτώματα της αυτόνομης δυσαντανακλαστικότητας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ανατρέξτε στο άρθρο μας για τη **αυτόνομη δυσαντανακλαστικότητα** για περισσότερες πληροφορίες



Συνοψίζοντας

Αυτές οι οδηγίες αναπτύχθηκαν χρησιμοποιώντας διαφανή και αυστηρά βήματα που ευθυγραμμίζονται με τις βέλτιστες διεθνείς πρακτικές για την ανάπτυξη κατευθυντηρίων οδηγιών κλινικής πρακτικής. Αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό βήμα προς την ανάπτυξη πολιτικών άσκησης και προγραμμάτων για άτομα με ΚΝΜ σε όλο τον κόσμο.

Σχετικές πηγές

SCI Action Canada: <https://sciactioncanada.ok.ubc.ca/>

National Centre for Sport & Exercise Medicine: <https://ncsem-em.org.uk/sciguideurope/>

Καρδιοαναπνευστική Υγεία και Άσκηση: <https://scireproject.com/evidence/cardiovascular-health-and-exercise/>

Λίστα Αναφορών

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: <https://community.scireproject.com/topic/exercise-guidelines/#reference-list>

Πηγές εικόνων

1. Τροποποιήθηκε από: [Journal article screencap](#) ©Kathleen A. Martin Ginis, [CC BY-NC 4.0](#)
2. Τροποποιήθηκε από: [Pictogram of person in wheelchair](#) ©Kathleen A. Martin Ginis, [CC BY-NC 4.0](#)
3. Τροποποιήθηκε από: [The scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury](#) ©Kathleen A. Martin Ginis, [CC BY-NC 4.0](#)
4. Τροποποιήθηκε από: [Speedometer](#): ©designvector, [CC BY-NC 4.0](#)
5. Τροποποιήθηκε από: [Speedometer](#): ©designvector, [CC BY-NC 4.0](#)



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.