Σωματική Δραστηριότητα μετά από Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Συγγραφέας: Sharon Jang | Επιμέλεια: Sonja de Groot | Δημοσίευση: 20 Απριλίου 2022 | Ενημερώθηκε: ~

Η σωματική δραστηριότητα μετά από κάκωση του νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ) μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία, όπως και στον υπόλοιπο πληθυσμό. Αυτή η σελίδα καλύπτει τα οφέλη της άσκησης μετά από ΚΝΜ, τις προφυλάξεις και τις προσαρμογές που απαιτούνται.

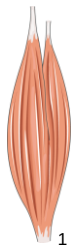
Βασικά σημεία

- Η άσκηση μετά από μια ΚΝΜ μπορεί να βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη, τον τύπο και το μέγεθος, τις ικανότητές σου να κάνεις πράγματα σε καθημερινή βάση, την ευεξία σου και να μειώσει τους κινδύνους για δευτερογενείς επιπλοκές.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνεις σωματικά δραστήριος/α, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, της δραστηριότητας στην κοινότητα και της άσκησης σε γυμναστήριο.
- Πολλές ασκήσεις και αθλήματα μπορούν να προσαρμοστούν για όσους έχουν ΚΝΜ χρησιμοποιώντας προσαρμοσμένο εξοπλισμό.
- Αν και σπάνια, μπορεί να προκύψουν ορισμένες δευτερογενείς επιπλοκές όπως η αυτόνομη δυσριφλέξια (ΑΔ.), η ορθοστατική υπόταση (ΟΥ), κάποιο τραύμα στο δέρμα και διαταραχές στη ρύθμιση της θερμοκρασίας.

Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης μετά την ΚΝΜ;

Μετά την ΚΝΜ, συμβαίνει αποδυνάμωση των μυών, των οστών, των αρθρώσεων, ενώ εμφανίζονται αλλαγές στην καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία λόγω αδράνειας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες δευτερογενείς επιπλοκές, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, αναπνευστικές επιπλοκές, εξασθένηση των οστών (*οστεοπόρωση*), πόνο, σπαστικότητα και διαβήτη. Η άσκηση έχει πολλές θετικές αλλαγές για όσους έχουν ΚΝΜ συμπεριλαμβανομένων του τύπου και του μεγέθους των μυών, της βελτιωμένης μυϊκής δύναμης, της ανεξαρτησίας, της ευεξίας και της βοήθειας στην πρόληψη δευτερογενών επιπλοκών στην υγεία.

Τύποι μυών, μέγεθος και δύναμη



Στο σώμα, υπάρχουν 2 κύριοι τύποι μυϊκών ινών: βραδείας σύσπασης (τύπος Ι) και ταχείας σύσπασης (τύπος ΙΙ). Οι μύες βραδείας σύσπασης είναι γνωστοί ως μύες αντοχής, καθώς είναι σε θέση να κρατήσουν μια σύσπαση για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν κουραστούν. Για παράδειγμα, οι μύες που χρησιμοποιούνται για να κρατήσουν το κεφάλι σου ψηλά, αποτελούνται κυρίως από μυϊκές ίνες βραδείας σύσπασης. Οι ίνες τύπου ΙΙ είναι γνωστές για τη σύντομη έκρηξη ταχύτητας ή δύναμης. Μπορούν να παράγουν περισσότερη δύναμη, αλλά

κουράζονται πολύ γρήγορα. Με την πάροδο του χρόνου στην ΚΝΜ, οι μύες με τον τύπο αντοχής (τύπος I) τείνουν να μετατραπούν στον πιο ευπαθή στην κόπωση τύπο (τύπος II). Υπάρχουν κάποια μέτριας-αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία που δείχνουν ότι μεταξύ εκείνων με περιορισμένη κίνηση στα πόδια τους, η χρήση λειτουργικής ηλεκτρικής διέγερσης (FES) μπορεί να βοηθήσει στη μετατροπή των μυϊκών ινών από πιο ευπαθείς σε κόπωση σε πιο ανθεκτικές.

Μετά τον τραυματισμό, οι μύες στο σώμα αρχίζουν σιγά-σιγά να γίνονται μικρότεροι (ατροφία). Ωστόσο, υπάρχουν μέτριας έως αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία που δείχνουν ότι η κίνηση των χεριών και των ποδιών σου, είτε παθητικά είτε ενεργά, μπορεί να βοηθήσει στην ενδυνάμωση των μυών ξανά. Δύο (αδύναμης τεκμηρίωσης) μελέτες διαπίστωσαν ότι μεταξύ εκείνων με περιορισμένη έως καθόλου λειτουργία των ποδιών, η ηλεκτρική διέγερση (Νευρομυϊκή ηλεκτρική διέγερση NMES ή FES) μπορεί να αυξήσει το μέγεθος των μυών του μηρού. Επιπλέον, υπάρχουν αδύναμης τεκμηρίωσης ενδείξεις ότι η χρήση ενός διαδρόμου υποστήριξης σωματικού βάρους μπορεί επίσης να αυξήσει το μέγεθος των μυών των κάτω άκρων, με αποτέλεσμα τη μερική αναστροφή της συρρίκνωσής τους.

Υπάρχουν ισχυρής-μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει άτομα με οποιοδήποτε επιπέδο τραυματισμού να βελτιώσουν τη δύναμή τους. Μεταξύ των ατόμων με παραπληγία, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η προπόνηση δύναμης (δηλαδή, κάνοντας προπόνηση με βάρη) μπορεί να βελτιώσει τη μυϊκή δύναμη στα χέρια. Υπάρχουν επίσης ισχυρές ενδείξεις που δείχνουν ότι η προπόνηση με υποστήριξη του σωματικού βάρους μπορεί να βελτιώσει τη συνολική μυϊκή δύναμη και μέτριας τεκμηρίωσης ενδείξεις ότι η ποδηλασία των χεριών μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των χεριών και του πρόσθιου μέρους του ώμου. Μεταξύ εκείνων με τετραπληγία, υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η χρήση του FES στο χέρι και τον ώμο μπορεί να βελτιώσει την ενδυνάμωση των μυών. Επιπλέον, ισχυρά στοιχεία δείχνουν ότι η νευρομυϊκή διέγερση (NMES) μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη μεταξύ των ατόμων με τραυματισμούς στο αυχενικό επίπεδο. Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε εξειδικευμένο εξοπλισμό, η προπόνηση δύναμης με ελεύθερα βάρη ή η χρήση ενός χειρήλατου εργόμετρου μπορεί επίσης να δώσει παρόμοια οφέλη.

Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής (ΔΚΖ)

Υπάρχουν κάποια μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία που δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα να εκτελείς καθημερινές εργασίες μόνος/η σου. Η άσκηση βελτιώνει το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης (όπως η δύναμη και η αντοχή σου), η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να εκτελέσεις καθημερινές εργασίες. Πιο συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες μπορεί να γίνουν ευκολότερες μειώνοντας τη σωματική καταπόνηση και τον χρόνο που απαιτείται για την πραγματοποίηση τους. Μια μέτριας τεκμηρίωσης μελέτη διαπίστωσε ότι η φυσικοθεραπεία σε συνδυασμό με νευρομυϊκή διέγερση ενίσχυσε την ικανότητα των συμμετεχόντων να εκτελούν δραστηριότητες αυτοφροντίδας (π.χ., ντύσιμο, σίτιση, χρήση τουαλέτας) όπως και την κινητικότητα

τους (π.χ. μεταφορά, ώθηση αναπηρικού αμαξιδίου). Άλλα αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία υποστηρίζουν αυτά τα ευρήματα, καθώς διαπίστωσαν ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της μεταφοράς και της ικανότητας ένδυσης/ αφαίρεσης ρούχων (απόδυσης), ώθηση αμαξιδίου και υγιεινής. Επιπλέον, τα αυξημένα επίπεδα φυσικής κατάστασης έχουν επίσης συσχετιστεί με την επιστροφή στην εργασία.

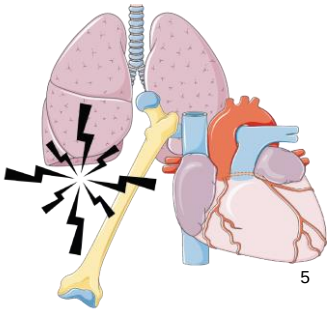
Ευεξία

Μερικά στοιχεία δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να βελτιώσουν την αντίληψη της ευεξίας. Η ευεξία έχει οριστεί ως το πόσο καλά αισθάνεται ένα άτομο στη σκέψη του, την ικανοποίησή του με την υγεία και τη λειτουργικότητά του, όπως και τη συνολική ικανοποίησή του στη ζωή. Δύο πτυχές της ευεξίας σχετικά καλά ερευνημένες είναι ο αντίκτυπος της σωματικής δραστηριότητας στην κατάθλιψη και την ποιότητα ζωής. Υπάρχουν αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία που διαπίστωσαν ότι όλοι οι τύποι σωματικής δραστηριότητας μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής. Αυτή η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων και ποιότητας ζωής μπορεί να εξηγηθεί από μια ισχυρής τεκμηρίωσης μελέτη, η οποία δείχνει ότι η άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε ελαττωμένο άγχος και πόνο. Για παράδειγμα, ισχυρής τεκμηρίωσης στοιχεία έχουν δείξει ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει τον πόνο στον ώμο, γεγονός που μπορεί να επιτρέψει στα άτομα να εκτελέσουν μεγαλύτερη ποικιλία κινήσεων χωρίς συνέπειες. Η μείωση του στρες και του πόνου, με τη σειρά της, πιστεύεται ότι βελτιώνει την ποιότητα ζωής και τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Ωστόσο, πολλές από αυτές τις μελέτες στερούνται ομάδας ελέγχου. Ως αποτέλεσμα, δεν είμαστε σε θέση να προσδιορίσουμε εάν η σωματική δραστηριότητα από μόνη της επηρεάζει την υποκειμενική ευεξία.

Δευτερογενείς επιπλοκές

Μετά το συμβάν της ΚΝΜ, μπορεί να εμφανιστούν πολλαπλές δευτερογενείς επιπλοκές. Ωστόσο, η έρευνα δείχνει ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή τη μείωση της σοβαρότητας των δευτερογενών επιπλοκών, όπως:

- Καταστάσεις που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, βελτιώνοντας τη δύναμη της καρδιάς και εξισορροπώντας το συμπαθητικό (αντίδραση πάλης ή φυγής, διέγερση) και παρασυμπαθητικό (χαλάρωση και επιβράδυνση) νευρικό σύστημα,
- Αναπνευστικές επιπλοκές, μέσω της ενίσχυσης των μυών που απαιτούνται για την αναπνοή και μέσω της αύξησης των ποσοτήτων οξυγόνου που προσλαμβάνονται από το σώμα,
- Αποδυναμωμένα οστά, με την αύξηση της πυκνότητας της οστικής μάζας,
- Διαβήτης τύπου ΙΙ, μέσω της βελτίωσης της ισορροπίας του σακχάρου στο αίμα (γλυκόζη),
- Πόνος, μέσω της ενδυνάμωσης και
- Σπαστικότητα, η οποία μπορεί να μειωθεί βραχυπρόθεσμα με την άσκηση.



Ποιοι είναι οι τρόποι με τους οποίους μπορώ να ασκηθώ μετά την ΚΝΜ;

6

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να παραμείνεις σωματικά δραστήριος/α, ακόμα και μετά την ΚΝΜ! Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να γίνει σε ένα δημοτικό κέντρο ή σε ένα ιδιωτικό γυμναστήριο, συνήθως με τον ήδη υπάρχοντα εξοπλισμό. Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί επίσης να γίνει στο σπίτι με ελεύθερα βάρη και λάστιχα γυμναστικής. Μερικοί εξοπλισμοί που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για προπόνηση δύναμης περιλαμβάνουν ελεύθερα βάρη, λάστιχα γυμναστικής και τροχαλίες. Για αερόβια άσκηση, ορισμένες εναλλακτικές λύσεις περιλαμβάνουν τη χρήση εργόμετρου χεριών («ποδήλατο» χεριών), μηχανή κωπηλασίας (εάν είναι δυνατόν) και προσαρμοσμένων κωπηλατικών συσκευών, όπως το Ski-Erg.

7

Εάν δεν σκέφτεσαι τη μετάβαση στο γυμναστήριο, τα προσαρμοσμένα αθλήματα είναι ένας άλλος τρόπος για να δραστηριοποιηθείς. Υπάρχει μια ποικιλία προσαρμοστικών αθλημάτων, συμπεριλαμβανομένων των αθλημάτων γηπέδου (π.χ. μπάσκετ, ράγκμπι, τένις), θαλάσσιων σπορ (π.χ. ιστιοπλοΐα, καγιάκ), ανταγωνιστικών αθλημάτων (π.χ. ποδηλασία, στίβος) και χειμερινών σπορ (π.χ. σκανδιναβικό και αλπικό σκι).

Ανατρέξτε στο επερχόμενο άρθρο μας σχετικά με τα Προσαρμοσμένα Αθλήματα για περισσότερες πληροφορίες!

Εναλλακτικά, διατίθεται ειδικός εξοπλισμός για τη διευκόλυνση της άσκησης μετά την ΚΝΜ. Ωστόσο, αυτός ο εξοπλισμός χρησιμοποιείται συχνότερα σε περιβάλλοντα αποκατάστασης, καθώς είναι πολύ ακριβός και συχνά απαιτείται πρόσθετη βοήθεια. Ένα ποδήλατο λειτουργικής ηλεκτρικής διέγερσης (FES) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προσομοίωση της κίνησης των ποδιών κατά την ποδηλασία και έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη δύναμη και την αντοχή. Οι διάδρομοι υποστήριξης βάρους είναι εξειδικευμένοι διάδρομοι με ένα ιμάντα προσαρτημένο σε αυτούς. Αυτός ο τύπος διαδρόμου επιτρέπει σε ένα άτομο να κινεί τα πόδια του στο διάδρομο, ενώ έχει το σωματικό του βάρος υποστηριζόμενο από ένα ιμάντα. Ορισμένα μοντέλα είναι διαθέσιμα για να επιτρέπουν στους χρήστες να ελέγχουν πόσο από το σωματικό τους βάρος αισθάνονται ενώ βρίσκονται στο διάδρομο, γεγονός που μπορεί να αλλάξει την πρόκληση της βάδισης.

8

Εάν δεν σκέφτεσαι το να πηγαίνεις στο γυμναστήριο ή να παίζεις αθλήματα, υπάρχουν ακόμα άλλοι τρόποι για να δραστηριοποιηθείς! Η εκτέλεση καθημερινών εργασιών μπορεί επίσης να είναι σκληρή δουλειά. Για παράδειγμα, δραστηριότητες όπως η βαριά κηπουρική, τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ και η μεταφορά τους στο σπίτι, η εκτέλεση πολλών οικιακών εργασιών όπως η ηλεκτρική σκούπα και ο καθαρισμός του σπιτιού, η βόλτα με την οικογένεια/ φίλους είναι όλοι τρόποι για να είσαι δραστήριος/α. Ωστόσο, εάν αυτές είναι οι δραστηριότητες της επιλογής σου, χρειάζεται να βεβαιωθείς ότι προκαλείς αρκετά τον εαυτό σου για να αυξήσεις τον καρδιακό σου ρυθμό και να τον διατηρήσεις για λίγο ψηλά.

Ποιες είναι οι οδηγίες άσκησης;

Το 2020, κυκλοφόρησαν κατευθυντήριες γραμμές άσκησης για τον πληθυσμό με ΚΝΜ. Επί του παρόντος, το αρχικό επίπεδο των κατευθυντηρίων γραμμών για τα βέλτιστα οφέλη της φυσικής κατάστασης είναι:

- τουλάχιστον 20 λεπτά άσκησης αντοχής μέτριας έως έντονης έντασης (αερόβια), 2 φορές την εβδομάδα και
- 3 σετ ασκήσεων ενδυνάμωσης για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα σε μέτρια έως έντονη ένταση, 2 φορές την εβδομάδα.

Ανάτρεξε στο άρθρο μας Οδηγίες άσκησης μετά την ΚΝΜ για περισσότερες πληροφορίες!

Στο πιο προχωρημένο επίπεδο παρέχονται κατευθυντήριες γραμμές για πρόσθετα οφέλη στην φυσική κατάσταση και στην υγεία, όπως η μείωση του κινδύνου για διαβήτη. Συνιστάται να αφιερώνεις τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης αερόβια άσκηση τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, εκτός από τα 3 σετ ασκήσεων δύναμης δύο φορές την εβδομάδα.

Ένας άλλος τρόπος για να μετρήσεις την προσπάθειά σου είναι μέσω μιας βαθμολογίας αντιλαμβανόμενης εξάσκησης (RPE). Το RPE είναι μια υποκειμενική κλίμακα αξιολόγησης όπου το άτομο αξιολογεί πόσο σκληρά αισθάνεται ότι ασκείται, όπου στο 0 δεν ασκείται καθόλου και στο 10 ασκείται στο απόλυτο μέγιστο. Εάν κάποιος μόλις ξεκινά με την άσκηση, μια καλή ιδέα είναι το να αρχίσει μεταξύ 5-7 στην κλίμακα RPE.

Αξιολόγηση Αντίλαμβανόμενης Εξάσκησης (RPE)

Χρησιμοποίησε αυτή τη κλίμακα για να παρακολουθείς το πόσο σκληρά ασκείσαι

10	Μέγιστη προσπάθεια	Όσο πιο σκληρά μπορείς, αδυναμία για διατήρηση μερικών λεπτών, χωρίς ανάσα και αδυναμία να μιλήσεις
9	Υπερβολική δυσκολία	Πολύ δύσκολο να διατηρήσεις ένταση, οριακά μπορείς να αναπνεύσεις, μπορείς να πεις μόνο λίγες λέξεις
8	Πολύ δύσκολη	Μπορείς να συνεχίσεις αλλά πρέπει πραγματικά να πιεστείς
7	Πιο δύσκολη	Χρειάζεται σκληρή προσπάθεια, λαχάνιασμα, μπορείς να πεις μια πρόταση
6	Δύσκολη	Σίγουρα ξεφυσάς, δεν νιώθεις πια άνετα
5	Κάπως δύσκολη	Αρκετά άνετη. Δεν θέλεις να σταματήσεις ακόμα αλλά αν πήγαινες πιο γρήγορα θα ένιωθες άβολα
4	Μέτρια	Ακόμα νιώθεις ότι έχεις πολλή ενέργεια για να συνεχίσεις αλλά ξεκινάς να νιώθεις ότι κάνεις κάτι
3	Εύκολη	Βάδιση ή ώθηση αμαξιδίου με άνετο ρυθμό. Μπορείς να διατηρήσεις μια συζήτηση
2	Ευκολότερη	Αργή βάδιση ή ώθηση αμαξιδίου στον δικό σου πολύ άνετο ρυθμό. Μπορείς να συνεχίσεις για ώρες
1	Πολύ εύκολη	Ό,τι άλλο εκτός από τον ύπνο: να βλέπεις τηλεόραση, να κάθεσαι, να οδηγάς

9

Παρακολούθησε το βίντεο του SCIRE στο YouTube που εξηγεί πώς να χρησιμοποιείς το RPE κατά την άσκηση.[10]

Ένας άλλος τρόπος για να αξιολογήσεις πόσο σκληρά ασκείσαι είναι μέσω της χρήσης του τεστ ομιλίας. Το τεστ ομιλίας για τη μέτρηση της έντασης εξάσκησης χρησιμοποιεί την ικανότητά σου να πραγματοποιείς μια συνομιλία κατά την εκτέλεση της άσκησης. Σύμφωνα με το τεστ ομιλίας, μια προπόνηση μέτριας έντασης επιτυγχάνεται όταν κάποιος είναι σε θέση να μιλήσει σε κάποιον ενώ γυμνάζεται, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Κατά τη διάρκεια μιας έντονης προπόνησης έντασης, θα μπορούσες να πεις μόνο ένα δυο λόγια σε κάποιον και η ομιλία είναι δύσκολη.

Πώς μπορώ να προσαρμόσω τις ασκήσεις;

Η επιστροφή σε ένα γυμναστήριο μετά από μια ΚΝΜ μπορεί να είναι τρομακτική, δεδομένου ότι μεγάλο μέρος του εξοπλισμού μπορεί να μην είναι πλέον προσβάσιμο. Ωστόσο, υπάρχουν διάφοροι τρόποι προσαρμογής του εξοπλισμού αυτού, συμπεριλαμβανομένης της υποβοήθησης στις λαβές, των σανίδων μεταφοράς, των ιμάντων στήθους και της χρήσης ελεύθερων βαρών και σφηνών. Όταν ασκείσαι σε γυμναστήριο, μπορεί να χρειαστείς κάποια πρόσθετη βοήθεια για να ρυθμίσεις κομμάτια εξοπλισμού. Εάν συμβαίνει αυτό, σκέψου να πας με ένα μέλος της οικογένειας ή έναν φίλο και μην φοβηθείς να ζητήσεις βοήθεια από έναν υπάλληλο του γυμναστηρίου.

παρακολούθησε το βίντεο του SCIRE στο YouTube που εξηγεί πώς να προσαρμόζεις τις ασκήσεις.[11]

Μετά από μία υψηλού επιπέδου ΚΝΜ, η λειτουργικότητα των χεριών μπορεί να είναι μειωμένη, με αποτέλεσμα την απουσία της ικανότητας σύλληψης. Για να αντιμετωπιστεί αυτό σε ένα γυμναστήριο, ορισμένες διαθέσιμες επιλογές περιλαμβάνουν τη χρήση ιμάντων, εμπορικά διαθέσιμων γαντιών ή ειδικών βοηθημάτων περίδεσης. Οι ιμάντες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να περιδεθούν τα χέρια σου γύρω από μία λαβή. Τα οφέλη από αυτή τη χρήσης περιλαμβάνουν την ευρεία διαθεσιμότητα και το χαμηλό κόστος. Γάντια διαθέσιμα στο

Τα προσαρμοσμένα βοηθήματα λαβής περιλαμβάνουν εμπορικά γάντια (αριστερά), ιμάντες (επάνω δεξιά) και βοηθήματα περίδεσης (κάτω δεξιά).[12]

εμπόριο, όπως τα Active Hands, μπορούν να βοηθήσουν στην σύλληψη βαρών. Αυτά τα γάντια παρέχουν λίγο περισσότερη υποστήριξη στον καρπό και έχουν ιμάντα Velcro γύρω από τον καρπό. Έχουν επίσης ένα δεύτερο velcro που περνάει πάνω από το χέρι και ασφαλίζει το χέρι στη λαβή. Ωστόσο, τα εμπορικά γάντια μπορεί να μην είναι τόσο άμεσα διαθέσιμα και συνήθως είναι ακριβά. Τέλος, ορισμένα άτομα χρησιμοποιούν βοηθήματα περίδεσης τα οποία είναι διαθέσιμα στα περισσότερα γυμναστήρια για χρήση, για να βοηθήσουν στη λειτουργία της λαβής. Αυτά έχουν έναν ιμάντα velcro που περνάει γύρω από τον καρπό και ένα άγκιστρο που μπορεί να συνδεθεί με την λαβή. Αν και απαντώνται συνήθως στα γυμναστήρια, λειτουργούν μόνο για συγκεκριμένες κινήσεις, όπως το σπρώξιμο και το τράβηγμα. Επιπλέον, ενδέχεται να μην ταιριάζουν σε λαβές όλων των μεγεθών.

Μία ζώνη κοιλίας (κυκλωμένη με κόκκινο χρώμα) που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει στη διατήρηση της όρθιας στάσης κατά τη διάρκεια της κωπηλατικών ασκήσεων.[13]

Συχνά σε μια ΚΝΜ επηρεάζεται η λειτουργία των κοιλιακών (κορμός), περιορίζοντας τους τύπους δραστηριοτήτων που μπορείς να κάνεις. Ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτού του ζητήματος είναι μέσω της χρήσης ενός ιμάντα θώρακος. Αυτός είναι ένας ιμάντας από νεοπρένιο που κατασκευάζεται σε διαφορετικά πλάτη και συχνά είναι αρκετά ευρύς για να καλύψει την κοιλιακή σου περιοχή. Η ιδέα είναι να τυλίξεις τον ιμάντα γύρω από την πλάτη του αναπηρικού σου αμαξιδίου και γύρω από τον κορμό σου, εμποδίζοντάς σε να πέσεις προς τα εμπρός όταν π.χ. κάνεις κάποια κωπηλατική άσκηση. Οι ιμάντες θώρακος χρησιμοποιούνται συνήθως και σε διάφορα αθλήματα αναπηρικών αμαξιδίων, για να παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη.

Ανάτρεξε στο άρθρο μας Ζώνες κοιλίας για περισσότερες πληροφορίες!

Όταν ασκείσαι σε αναπηρικό αμαξίδιο, μπορεί να διαπιστώσεις ότι το κλείδωμα των τροχών εξακολουθεί να επιτρέπει κάποια κίνηση σε αυτούς, γεγονός που μπορεί να εμποδίσει την άσκηση. Ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης είναι μέσω της προσθήκης πρόσθετης στήριξης στη βάση του τροχού χρησιμοποιώντας σφήνες ή ελεύθερα βάρη. Ελεύθερα βάρη μπορούν να τοποθετηθούν πίσω ή μπροστά από το πίσω ελαστικό και στις δύο πλευρές. Μικρές ξύλινες σφήνες (ή σφήνες πόρτας) μπορούν να τοποθετηθούν κάτω από τα ελαστικά και στις τέσσερις πλευρές (μπροστά και πίσω) για να αποφευχθεί η ταλάντευση.

Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι;

Η άσκηση είναι σχετικά ασφαλής για τα άτομα με ΚΝΜ. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες επιπλοκές που, αν και σπάνιες, μπορεί να προκύψουν.

Χαμηλή αρτηριακή πίεση

Παρακολούθησε το βίντεο του SCIRE στο YouTube που εξηγεί πιθανές επιπλοκές κατά τη διάρκεια της άσκησης.[14]

Όταν ξεκινάς για πρώτη φορά την άσκηση, το να αισθανθείς ενδεχομένως κάποια ναυτία, ή τάση για λιποθυμία είναι συχνό. Αυτό είναι αποτέλεσμα *της υπότασης που προκαλεί η άσκηση* (ξαφνική πτώση της αρτηριακής πίεσης). Ένας τρόπος για να ξεπεραστεί αυτό είναι να αυξήσεις σταδιακά την ρουτίνα της άσκησής σου. Όταν κάνεις αερόβιες ασκήσεις, δοκίμασε μια ασυνεχή προσέγγιση: ασκήσου για 2-3 λεπτά και, στη συνέχεια, κάνε ένα διάλειμμα. Η ιδέα είναι να αυξήσεις αργά τη διάρκεια της άσκησης πριν να χρειαστείς διάλειμμα, πραγματοποιώντας μέχρι και 20-30 λεπτά άσκησης. Μόλις είσαι σε θέση να ασκείσαι συνεχώς για 20-30 λεπτά, τότε μπορείς να εξετάσεις την αύξηση της αντίστασης.

Αυτόνομη δυσριφλέξια

Η αυτόνομη δυσριφλέξια είναι μια κατάσταση όπου η αρτηριακή πίεση αυξάνεται ξαφνικά σε επικίνδυνα επίπεδα. Εάν συμβεί αυτό, σταμάτα αμέσως την άσκηση. Κάθησε και προσπάθησε αν είναι δυνατόν να χαμηλώσεις τα πόδια σου, χαλάρωσε τυχόν στενά ρούχα και αποσυμφόρησε τυχόν περιοχές όπου ασκείται υψηλή πίεση (π.χ. ισχιακά κυρτώματα, χέρια/καρποί εάν χρησιμοποιείς βοηθητική λαβή). Εάν τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν, ζήτησε ιατρική βοήθεια.

Ανάτρεξε στο άρθρο μας Αυτόνομη Δυσριφλέξια για περισσότερες πληροφορίες!

Ρύθμιση θερμοκρασίας

Σε ένα υψηλό επίπεδο κάκωσης μπορεί να υπάρξει απορρύθμιση της θερμοκρασίας ή δυσχέρεια του σώματος να ελέγξει την θερμοκρασία. Επίσης, η ικανότητα παραγωγής ιδρώτα μπορεί να μειωθεί με αποτέλεσμα την αδυναμία για μείωση της θερμοκρασίας του σώματος. Σε ψυχρότερα περιβάλλοντα, μπορεί να είναι πιο δύσκολο να ζεσταθεί.

Όταν ασκείσαι σε ζεστό ή θερμότερο περιβάλλον, βεβαιώσου ότι πίνεις νερό με συνέπεια καθ 'όλη τη διάρκεια της προπόνησής σου. Εξέτασε το ενδεχόμενο να φοράς πιο χαλαρά ρούχα και προσπάθησε να γυμναστείς σε ένα περιβάλλον με εξαερισμό, ανεμιστήρες ή κλιματισμό. Εάν παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια της άσκησης ότι έχεις την τάση να υπερθερμαίνεσαι και δεν μπορείς να ιδρώσεις, μπορείς επίσης να δοκιμάσεις να μεταφέρεις μαζί σου ένα μπουκάλι ψεκασμού και να ψεκάσεις το πρόσωπό σου για να δροσιστείς. Όταν ασκείσαι σε πιο δροσερά περιβάλλοντα, πρόσεξε ότι τα χέρια και τα πόδια σας και βεβαιώσου ότι δεν παγώνουν πολύ. Δοκίμασε να ντυθείς με στρώσεις ρούχων για να μπορείς να φορέσεις περισσότερα αν χρειαστεί, αλλά και να βγάλεις ορισμένα ρούχα αν ζεσταθείς.

Ανησυχίες για το δέρμα

18

Κατά την άσκηση, είναι σημαντικό να είσαι προσεκτικός/ημε την ακεραιότητα του δέρματος, ειδικά εάν δεν έχεις αισθητικότητα. Μια περιοχή που πρέπει να προσέχεις είναι η ράχη όταν εκτελείς κινήσεις ταλάντευσης ή στροφής. Οι κινήσεις ταλάντευσης και στροφής μπορεί να προκαλέσουν τριβή της ράχης στην πλάτη του αναπηρικού αμαξιδίου, αυξάνοντας την πιθανότητα διάτμησης του δέρματος. Ένα άλλο κρίσιμο σημείο που πρέπει να προσέχεις είναι οι περιοχές όπου χρησιμοποιούνται ιμάντες, όπως τα χέρια και μερικές φορές τα πόδια. Για παράδειγμα, εάν χρησιμοποιείς ένα βοήθημα λαβής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να εκτελέσεις μια δραστηριότητα, ίσως θελήσεις να ελέγξεις για ερυθρότητα που μπορεί να έχει προκληθεί από τους ιμάντες. Βεβαιώσου ότι έχετε ελέγχεις το δέρμα σου μετά την άσκηση για ερυθρότητα.

Ανάτρεξε στο άρθρο μας Τραύματα πίεσης για περισσότερες πληροφορίες!

Τραυματισμοί από υπερβολική χρήση

19

Οι τραυματισμοί υπερχρήσης συμβαίνουν όταν ασκείς μύες που χρησιμοποιούνται ήδη συχνά σε καθημερινή / συχνή βάση. Ένα παράδειγμα αυτού είναι οι ώμοι, καθώς τους χρησιμοποιείς για την ώθηση του αναπηρικού αμαξιδίου. Για να αποφύγεις τραυματισμούς από υπερβολική χρήση, βεβαιώσου ότι έχεις τη σωστή στάση σώματος κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Όταν ασκείσαι στον ώμο, προσπάθησε αν είναι δυνατόν να εξετάσεις εναλλακτικές λύσεις αντί να σπρώξεις το αναπηρικό σου αμαξίδιο ως άσκηση. Για παράδειγμα, η χρήση ενός χειρήλατου ποδηλάτου θα μπορούσε να είναι μια εναλλακτική λύση για να μετακινηθείς, καθώς προκαλεί λιγότερη επιβάρυνση στους ώμους και τα χέρια σου. Επιπλέον, προσπάθησε να εξισορροπήσεις την αερόβια άσκηση και την προπόνηση δύναμης σε μυϊκές ομάδες επιρρεπείς σε τραυματισμούς υπερχρήσης.

Συνοψίζοντας

Η συμμετοχή σε σωματική δραστηριότητα μετά από ΚΝΜ μπορεί να σε τρομάξει, αλλά είναι ευεργετική για το σώμα σου. Το να είσαι σωματικά δραστήριος μπορεί να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την ευεξία σου και να μειώσεις τις επιπτώσεις των δευτερογενών επιπλοκών μετά από ΚΝΜ. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να παραμείνεις δραστήριος/α μετά από έναν τραυματισμό και πολλοί τρόποι για να προσαρμόσεις τα υπάρχοντα αθλήματα και τον εξοπλισμό για να σας βοηθηθείς να κάνεις μια καλή άσκηση. Αν και η άσκηση είναι υγεία, υπάρχουν προφυλάξεις που πρέπει να κρατήσεις στο πίσω μέρος του μυαλού σου. Συνολικά, συνιστάται τα άτομα με ΚΝΜ να παραμείνουν ενεργά για την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Για μια λίστα των μελετών που περιλαμβάνονται, παρακαλούμε δες τη Λίστα Αναφορών. Για μια επισκόπηση του τι εννοούμε με τον όρο «ισχυρής, «μέτριας» και «αδύναμης» τεκμηρίωσης στοιχεία, ανάτρεξε στις Αξιολογήσεις Τεκμηρίωσης της Κοινότητας SCIRE.

Σχετικές πηγές

SCI Action Canada

Model System Knowledge Translation Center – Exercise after SCI

Λίστα αναφορών

Τμήματα αυτής της σελίδας έχουν προσαρμοστεί από το Κεφάλαιο «Σωματική Δραστηριότητα» του Έργου SCIRE :

Wolfe DL, McIntyre A, Ravenek K, Martin Ginis KA, Latimer AE, Eng JJ, Hicks AL, Hsieh JTC (2013). Physical Activity and SCI. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Mehta S, Sakakibara BM, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 4.0.

Διαθέσιμο από: scireproject.com/evidence/physical-activity/

Ο πλήρης κατάλογος αναφορών είναι διαθέσιμος στη διεύθυνση: community.scireproject.com/topic/physical-activity-after-sci/#references

Όροι γλωσσαρίου διαθέσιμοι από: community.scireproject.com/topics/glossary/

Πηγές εικόνων

1. Muscle ©Servier Medical Art, CC BY 3.0
2. Woman on FES ©SCIRE Community Team
3. Transferring ©SCIRE Team
4. Wheelchair woman disability ©codipunnett, Pixabay License
5. Modified from: Femur, Lungs, Heart ©Servier Medical Art, CC BY 3.0, and Lightning ©FLPLF, CC BY 3.0
6. Arm cycling ©SCIRE Community Team
7. Sledge Hockey: Italy/Sweden ©Mariska Richters, CC BY-NC-SA 2.0
8. Bodyweight Support Treadmill ©SCIRE Team
9. RPE Scale ©SCIRE Team
10. RPE thumbnail ©SCIRE Team
11. Adapted Exercise Thumbnail ©SCIRE Team
12. Adaptive grip aids ©SCIRE Community Team
13. Abdominal Binder ©SCIRE Community Team
14. Dizzy ©Berkah Icorn, CC BY 3.0
15. High blood ©Eucalyp, CC BY 3.0
16. Hot thermometer ©Abby, DE, CC BY 3.0
17. Shoulder injury ©ProSymbols, US, CC BY 3.0

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.