

# Προσαρμοσμένα Αθλήματα & Εξοπλισμός

Συγγραφέας: *Sharon Jang* | Επιμέλεια: *Courtney Pollock* | Δημοσίευση: 18 Οκτωβρίου 2023 | Ενημέρωση: ~

## Βασικά σημεία

- Το να παραμένετε δραστήριοι μετά την ΚΝΜ έχει πολλά πλεονεκτήματα, αλλά η δομημένη άσκηση μπορεί να μην είναι για όλους. Τα αθλήματα μπορεί να αποτελούν μια καλή εναλλακτική για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι.
- Τα *προσαρμοσμένα αθλήματα* (μερικές φορές λέγονται «προσαρμοστικά αθλήματα») είναι αθλήματα που κάνουν χρήση τροποποιημένου εξοπλισμού που επιτρέπουν σε αθλητές όλων των δυνατοτήτων να συμμετέχουν.
- Η προσαρμογή σε προσαρμοσμένα αθλήματα αποτελεί ένα εξαιρετικό τρόπο για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων με άλλους όπως και την ένταξη στην κοινότητα.
- Υπάρχει μια ποικιλία αθλημάτων όπως ποδηλασία, αθλήματα γηπέδου, χειμερινά σπορ και αθλήματα νερού. Αυτό το άρθρο εισάγει διάφορα προσαρμοσμένα αθλήματα όπως και τον απαιτούμενο εξοπλισμό για συμμετοχή.

## Γιατί να είστε σωματικά δραστήριοι μετά την ΚΝΜ;

Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας μετά την ΚΝΜ είναι σημαντική για την υγεία σας. Υπάρχουν μέτριας έως ισχυρής τεκμηρίωσης στοιχεία ότι η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη μετά την ΚΝΜ, όπως:

- Σας επιτρέπει να εκτελείτε καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. ψώνια, μαγείρεμα, μεταφορά) με μεγαλύτερη ευκολία,
- Βελτίωση της κατάθλιψης και της ποιότητας ζωής,
- Αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής,
- Διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα,
- Βοηθώντας σας να αναπνέετε με μεγαλύτερη ευκολία,
- Μείωση του πόνου και της σπαστικότητας.

Αν και η μετάβαση σε γυμναστήριο είναι ένας κοινός τρόπος για να κινηθείτε, υπάρχει μια ποικιλία προσαρμοσμένων αθλημάτων που μπορούν επίσης να δοκιμαστούν. Ενώ αυτό το

άρθρο συζητά μια επιλογή προσαρμοσμένων αθλημάτων (συμπεριλαμβανομένης της ποδηλασίας, των αθλημάτων γηπέδου, των χειμερινών σπορ και των θαλάσσιων σπορ), θα πρέπει να σημειωθεί ότι σχεδόν οποιοδήποτε άθλημα μπορεί να προσαρμοστεί για συμμετοχή μετά από ΚΝΜ.

Δείτε το άρθρο μας στην **Φυσική Δραστηριότητα** για περισσότερες πληροφορίες!



## Τι είναι τα προσαρμοσμένα αθλήματα;

Τα προσαρμοσμένα αθλήματα είναι αθλήματα που μπορούν να παιχτούν με εξοπλισμό και προσαρμοσμένες στις φυσικές ικανότητες ενός ατόμου. Πολλά προσαρμοσμένα αθλήματα έχουν τροποποιηθεί με έναν από τους πολλούς τρόπους για την προώθηση της προσβασιμότητας. Ορισμένες από αυτές τις προσαρμογές περιλαμβάνουν αλλαγές στους κανόνες ενός παιχνιδιού, τροποποιήσεις ή εξειδικευμένο εξοπλισμό που σας επιτρέπει την συμμετοχή σας.

## Κατάταξη αθλητών

Υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα προσαρμοσμένων αθλημάτων, που κυμαίνονται από ψυχαγωγικά (ή μόνο για διασκέδαση και φυσική κατάσταση) έως ανταγωνισμό. Εάν θέλετε να γίνετε ανταγωνιστικοί, οι ταξινομήσεις χρησιμοποιούνται για να διασφαλιστεί ότι ο ανταγωνισμός είναι ίσος και δίκαιος. Οι ταξινομήσεις χρησιμοποιούνται για να καθοριστεί ποιοι αθλητές πρέπει να ομαδοποιηθούν. Στα προσαρμοσμένα αθλήματα, η ταξινόμηση βασίζεται στη λειτουργία (π.χ. δύναμη, πόσα άκρα επηρεάζονται από τραυματισμό, εύρος κίνησης, τόνος/σπαστικότητα). Αυτό είναι παρόμοιο με την κατηγοριοποίηση κατά ηλικία, φύλο ή βάρος στα αθλήματα των αρτιμελών.



## Προφυλάξεις κατά τη δοκιμή νέων αθλημάτων



Ενώ η δοκιμή νέων αθλημάτων μπορεί να είναι διασκεδαστική και συναρπαστική, η υγεία του δέρματος είναι ένα σημαντικό ζήτημα. Η δοκιμή νέων αθλημάτων συνδέεται συχνά με τη δοκιμή νέου εξοπλισμού. Όταν δοκιμάζετε νέο εξοπλισμό, είναι σημαντικό να ελέγχετε για εξέυρηθα

σημάδια ή σημεία πίεσης στο δέρμα σας, συμπεριλαμβανομένων των γλουτών και οποιασδήποτε περιοχής του σώματος που βρίσκεται πάνω στον εξοπλισμό (π.χ. υποπόδιο ή πλαίσιο). Οι άνθρωποι, όταν δοκιμάζουν για πρώτη φορά ένα άθλημα, θα χρησιμοποιήσουν συνήθως στο αθλητικό το μαξιλάρι από το καθημερινό αμαξιδίό τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι παρόλο που πρόκειται για το ίδιο μαξιλάρι, μπορεί να κάθεστε σε διαφορετική θέση (π.χ. γωνία καθίσματος) η οποία θα αλλάξει την πίεση και τις πιθανές δυνάμεις τριβής. Η καλύτερη προσέγγιση είναι όπως αυτή της δοκιμής ενός νέου αμαξιδιού ή μαξιλαριού: ελέγχετε συχνά το δέρμα σας τις πρώτες ημέρες του νέου σας αθλήματος. Αυτό σημαίνει ότι είναι καλύτερο να ξεκινήσετε με μικρότερες συνεδρίες και να προχωρήσετε εγκαίρως μόλις βεβαιωθείτε ότι το δέρμα σας μπορεί να ανεχθεί τον νέο εξοπλισμό και θέσεις. Σε θαλάσσια σπορ όπως καγιάκ ή σε βροχερές συνθήκες για υπαίθρια αθλήματα, φροντίστε να ελέγχετε το δέρμα σας όταν τελειώνετε, καθώς το να είστε βρεγμένοι μπορεί να κάνει το δέρμα πιο επιρρεπές σε τραυματισμούς.

Δείτε το άρθρο μας στους **Τραυματισμούς Πίεσης** για περισσότερες πληροφορίες!



Επιπλέον, μπορεί να θέλετε να εξετάσετε την επίδραση της θερμοκρασίας (ακραίος ζεστός ή κρύος καιρός), καθώς η ρύθμιση της θερμοκρασίας μπορεί να επηρεαστεί στην ΚΝΜ.

## Τι είδους ποδηλασία και αθλήματα ώθησης υπάρχουν;

Τα ποδήλατα χειρός είναι ένας τύπος ποδηλάτου που προωθείται από τα χέρια αντί για τα πόδια. Υπάρχουν διάφοροι τύποι χειρήλατων διαθέσιμοι για όλα τα επίπεδα ικανότητας. Σε γενικές γραμμές, τα περισσότερα χειρήλατα έχουν εναλλακτικές επιλογές λαβής για όσους έχουν περιορισμένη λειτουργία χεριών.

## Τύποι χειρηλάτων

## Ανακλινόμενα χειρήλατα

Τα ανακλινόμενα χειρήλατα είναι τρίτροχα ποδήλατα που ελέγχονται με τα χέρια ενώ ο αθλητής βρίσκεται σε σχεδόν ύπτια θέση. Αυτός ο τύπος ποδηλάτου διαθέτει ιμάντες στήριξης για να ξεκουράζονται τα πόδια.



## Καθιστής θέσης

Τα χειρήλατα καθιστής θέσης είναι παρόμοια με τα ανακλινόμενα στο ότι τα πόδια βρίσκονται εκατέρωθεν του μπροστινού τροχού. Ωστόσο, ο χρήστης κάθεται σε πιο όρθια θέση όταν χρησιμοποιεί αυτό το ποδήλατο.



## Ποδήλατα διπλής θέσης

Διατίθεται ποικιλία ποδηλάτων διπλών θέσεων. Τα μοντέλα ποδηλάτων είναι διαθέσιμα για να επιτρέπουν στους αναβάτες είτε να οδηγούν ο ένας δίπλα στον άλλο, είτε ο ένας μπροστά από τον άλλο. Οι εκδόσεις με υποβοήθηση ισχύος είναι επίσης διαθέσιμες για όσους μπορεί να έχουν κάποια λειτουργία στα πόδια τους.



## Πρόσθετα χειρηλάτων

Δείτε το άρθρο  
μας στις  
Συσκευές  
Προώθησης  
Αμαξιδίων για  
περισσότερες  
πληροφορίες!

Αντί να αγοράσετε ένα ξεχωριστό αμαξίδιο, διατίθενται πρόσθετα για χρήστες χειροκίνητου αμαξιδίου. Αυτά τα πρόσθετα συνδέονται με το μπροστινό μέρος του αμαξιδίου, ανυψώνοντας τους τροχούς. Αυτό στη συνέχεια επιτρέπει σε ένα άτομο να προωθήσει το αμαξίδιο του μέσω ενός μηχανισμού. Επιπλέον, διατίθενται εκδόσεις με υποβοήθηση ισχύος για όσους έχουν λιγότερη δύναμη στο άνω μέρος του σώματος.



## Αμαξίδια εκτός δρόμου

Αν θέλετε να πάτε σε κάποια μονοπάτια, ένα αμαξιδίο εκτός δρόμου μπορεί να σας αρέσει. Αυτά χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγική ιππασία, όπως πεζοπορία ή ψάρεμα. Τα αμαξίδια εκτός δρόμου έχουν συχνά μεγαλύτερα, πιο ογκώδη ελαστικά που προορίζονται να αντέξουν το μονοπάτι, ρίζες και βράχους. Όπως και τα χειρήλατα, τα αμαξίδια εκτός δρόμου διατίθενται με





διάφορες ρυθμίσεις. Σε ορισμένες ρυθμίσεις μπορεί να μοιάζουν με ένα τυπικό χειροκίνητο αμαξίδιο, αλλά με μεγαλύτερους τροχούς. Υπάρχουν επίσης αυτά που ελέγχονται με μοχλούς ώθησης (όπως το [mountain trike](#)), και ηλεκτροκίνητα αμαξίδια με περισσότερη ισχύ, αναρτήσεις και ευελιξία (όπως το [x5 frontier](#), και το [x8-extreme all-terrain wheelchair](#)).

## Αγώνες με αμαξίδιο

Για όσους ενδιαφέρονται για τον ανταγωνισμό, οι αγώνες με αμαξίδιο μπορεί να είναι μια επιλογή. Αυτοί κυμαίνονται ανάμεσα σε αγώνες απόστασης 100μ, 200μ, 400μ, 800μ, 1500μ και 5 χιλιομέτρων στο στίβο, έως μααραθώνιους. Τα αγωνιστικά αμαξίδια διαφέρουν από τα κανονικά και τα χειρήλατα που

αναφέρονται παραπάνω, στο ότι συνήθως έχουν δύο τροχούς με έναν τρίτο να εκτείνεται μπροστά. Ιδανικά, θα πρέπει να είναι ελαφρά για να βελτιώσουν την απόδοση.

Όταν κάθεστε, το αμαξίδιο πρέπει να

ταιριάζει "σαν γάντι" και πρέπει να υπάρχει μικρή κίνηση στο κάθισμα. Σε αντίθεση με τα χειρήλατα, τα πόδια κάμπτονται και διατηρούνται πιο κοντά στο σώμα. Επιπλέον, φοριούνται εξειδικευμένα γάντια από καουτσούκ για να σπρώχνουν τις ζάντες κατά τη διάρκεια των αγώνων.



## Ποια προσαρμοσμένα αθλήματα γηπέδου υπάρχουν;

### Τένις

Το τένις με αμαξίδιο παίζεται στο ίδιο γήπεδο με το κανονικό τένις και με παρόμοιους κανόνες. Μια διαφορά κανόνων είναι ότι στο τένις με αμαξίδιο, επιτρέπονται οι δυο αναπηδήσεις αντί για μία, και η δεύτερη αναπήδηση μπορεί να είναι οπουδήποτε - ακόμη και εκτός ορίων. Αν και κάποιος μπορεί

να παίζει τένις στο αμαξίδιό του, προτιμώνται τα αμαξίδια τένις συχνά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτά τα είναι ταχύτερα, ελαφρύτερα, πιο ευκίνητα και πιο σταθερά. Οι τροχοί στο αναπηρικό αμαξίδιο είναι επίσης γωνιακοί (δηλαδή, έχουν μεγαλύτερο camber) για να καταστεί δυνατή η ταχύτερη στροφή. Για όσους έχουν περιορισμένη λειτουργία χεριών, η πρόσδεση της ρακέτας στο χέρι σας είναι κοινή πρακτική, αν και μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να βρείτε τη βέλτιστη θέση για εσάς. Ως εκ τούτου, άτομα με όλα τα επίπεδα ικανότητας μπορούν να παίξουν τένις με αμαξίδιο.



## Καλαθοσφαίριση

Το μπάσκετ με αμαξίδιο παίζεται σε ένα τυπικό γήπεδο μπάσκετ. Το αμαξίδιο που χρησιμοποιείται για το μπάσκετ έχει τροχούς υπό γωνία 15-20 μοιρών και ένα μονό σταθεροποιητή που χρησιμοποιείται ως τροχίσκος στο πίσω μέρος. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές επιλογές ιμάντα για την βελτίωση της σταθερότητας και της ασφάλειας ή για τη συγκράτηση του σώματος σε μια συγκεκριμένη θέση. Συνήθως δεμένα μέρη του σώματος περιλαμβάνουν τα ισχία, τα γόνατα, τα πόδια ή/ και τους αστραγάλους. Είναι σύνηθες για τα πρωταθλήματα μπάσκετ με αμαξίδιο να περιλαμβάνουν αρτιμελείς συμμετέχοντες σε τοπικό επίπεδο ανταγωνισμού. Αυτό επιτρέπει περισσότερους παίκτες και ομάδες για ένα μεγάλο παιχνίδι πρωταθλήματος.



## Ράγκμπι

Το ράγκμπι με αμαξίδιο αναπτύχθηκε ειδικά για άτομα με τετραπληγία και συμπεριλαμβάνει και άτομα χωρίς KNM αλλά με παρόμοιες λειτουργικές ικανότητες (π.χ. κάποια μειωμένη λειτουργία των χεριών εκτός από την εξασθενημένη λειτουργία των ποδιών). Το ράγκμπι με αμαξίδιο παίζεται με μπάλα του βόλεϊ.



Ένα επιθετικό αμαξίδιο για το ράγκμπι.<sup>15</sup>

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να μεταφέρετε την μπάλα πάνω από τη γραμμή τέρματος της άλλης ομάδας. Σε αντίθεση με το κανονικό ράγκμπι, το ράγκμπι με αμαξίδιο παίζεται σε κλειστό χώρο. Χρησιμοποιούνται εξειδικευμένα αμαξίδια και μπορούν να χωριστούν σε αμαξίδια για επιθετικούς παίκτες και ομοίως για αμυντικούς. Τα επιθετικά αμαξίδια είναι τοποθετημένα για ταχύτητα και κινητικότητα και διακρίνονται με έναν μπροστινό προφυλακτήρα για να αποτρέψουν άλλα αμαξίδια να τα αγκιστρώσουν. Συχνά, τα επιθετικά αμαξίδια χρησιμοποιούνται από παίκτες με περισσότερη λειτουργικότητα. Από την άλλη, τα αμυντικά αμαξίδια είναι τοποθετημένα με έναν προφυλακτήρα για να γαντζώνονται και να συγκρατούνται σε άλλους παίκτες. Τα

αμυντικά αμαξίδια χρησιμοποιούνται συχνά από παίκτες με λιγότερη λειτουργικότητα. Ο πρόσθετος εξοπλισμός που χρησιμοποιείται στο ράγκμπι περιλαμβάνει ιμάντες και γάντια. Οι ιμάντες χρησιμοποιούνται στη μέση (για να αντισταθμίσουν την έλλειψη μυών του πυρήνα), στους μηρούς (για να αποτρέψουν την πτώση τους στο πλάι ή από τη μετατόπιση από τη μία πλευρά στην άλλη) και τα πόδια (για άνεση). Εν τω μεταξύ, τα γάντια λειτουργούν για να προστατεύουν το δέρμα, να προσθέτουν επιπλέον πρόσφυση όταν πιέζετε το αμαξίδιο και να διευκολύνουν τη ρίψη και το πιάσιμο της μπάλας.

## Φωνή της κοινότητας: Βύρων

Ο Βύρωνας παίζει ράγκμπι με αμαξίδιο εδώ και 17 χρόνια. Το περιγράφει ως «ένα γρήγορο άθλημα. Μπορείς να χτυπήσεις πράγματα με το αμαξίδιό σου και ταυτόχρονα υπάρχει πολλή στρατηγική». Απολαμβάνει το άθλημα όπως εξηγεί, «τα σωματικά οφέλη είναι ένα μεγάλο μέρος του γιατί μου αρέσει να παίζω ράγκμπι με αμαξίδιο. Η κοινότητα είναι καταπληκτική - είναι υπέροχο γιατί κάθε πρακτική είναι μια ευκαιρία να δω ένα σωρό φίλους μου.»



## Ποια προσαρμοσμένα χειμερινά σπορ είναι διαθέσιμα;

### Αλπικό σκι

Το αλπικό σκι, επίσης γνωστό ως σκι κατάβασης, είναι ένα άθλημα στο οποίο τα άτομα με ΚΝΜ μπορούν να συμμετάσχουν με τη χρήση καθιστού σκι. Γενικά, το καθιστό σκι διαθέτει κάθισμα τύπου bucket με ρυθμιζόμενο ύψος και υποπόδιο. Για να δημιουργήσετε μια πιο ομαλή οδήγηση, τα sit-ski έχουν πρόσθετα χαρακτηριστικά, όπως αναρτήσεις και σύστημα απορρόφησης κραδασμών κάτω από τη σέλα. Η σέλα και τα συστήματα ανάρτησης συνδέονται είτε με ένα μονό σκι (*mono-ski*) είτε με ένα διπλό σκι (*bi-ski*). Γενικά, τα μονο-σκι απαιτούν από τον χρήστη να έχει καλή δύναμη στο άνω μέρος του σώματος και την ικανότητα να κάνει σκι ανεξάρτητα. Τα διπλά σκι χρησιμοποιούνται συχνά από άτομα που μπορεί να χρειαστούν κάποια βοήθεια, με ένα αρτιμελές άτομο που κάνει σκι πίσω τους. Οι σκιέρ που χρησιμοποιούν ένα καθιστό σκι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους τυπικούς αναβατήρες στα βουνά και εάν είναι έμπειροι, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλα τα εδάφη των χιονοδρομικών περιοχών.



Ένα μονό και ένα διπλό σκι<sup>17-18</sup>

### Σκι αντοχής

Το προσαρμοσμένο σκι αντοχής (το οποίο είναι ένα είδος σκανδιναβικού σκι) επιτρέπει σε άτομα με παραπληγία και τετραπληγία να εξερευνήσουν χιονισμένα μονοπάτια. Όπως και το αλπικό σκι, το σκι αντοχής έχει ένα κάθισμα bucket που συνδέεται με ένα μεταλλικό πλαίσιο, το οποίο κουμπώνει στα σκι. Οι σκιέρ αντοχής χρησιμοποιούν επίσης συχνά μαστούνια κατά τη διάρκεια του σκι για να προωθηθούν σε πιο επίπεδο έδαφος. Εάν απαιτείται βοήθεια, ένα αρτιμελές άτομο μπορεί να βοηθήσει να ωθήσει το σκι προς τα εμπρός με το μαστούνι του σκι χρησιμοποιώντας ένα προσαρμοσμένο πρόσθετο.





## Έλκηθρο- χόκεϊ (επί πάγου)

Το χόκεϊ με έλκηθρο ή το πάρα-χόκεϊ επί πάγου είναι πανομοιότυπο με το χόκεϊ επί πάγου, αλλά παίζεται ενώ κάθεστε σε έλκηθρα σε αντίθεση με το να στέκεστε σε πατίνια.

Ένα έλκηθρο αποτελείται από ένα πλαστικό κάθισμα σε σχήμα κάδου που συνδέεται με ένα μεταλλικό πλαίσιο. Αυτό το πλαίσιο είναι τοποθετημένο σε δύο ρυθμιζόμενες λεπίδες, ευθυγραμμισμένες στο κάτω μέρος του καθίσματος. Οι λεπίδες του πατινιού μπορούν να ρυθμιστούν έτσι ώστε να είναι πιο μακριά για σταθερότητα (καλό για νέους παίκτες) ή πιο κοντά μεταξύ τους για να επιτρέψουν μεγαλύτερη ευελιξία και ταχύτητα. Οι ιμάντες είναι διαθέσιμοι για να βοηθήσουν στη διατήρηση των ποδιών, των γονάτων και των ισχίων στη θέση τους. Οι παίκτες προωθούνται στο έλκηθρο χρησιμοποιώντας δύο ραβδιά. Αυτά τα ραβδιά έχουν διπλό άκρο: το ένα άκρο έχει μια λεπίδα για το χειρισμό, ενώ το άλλο άκρο έχει μια μεταλλική λαβή για να βοηθήσει τους παίκτες να προωθηθούν στον πάγο. Τα τυπικά προστατευτικά χόκεϊ χρησιμοποιούνται για ασφάλεια κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.



## Ποια θαλάσσια σπορ υπάρχουν;

### Ιστιοπλοΐα

Η προσαρμοσμένη ιστιοπλοΐα είναι ένα άθλημα στο οποίο μπορούν να συμμετάσχουν άνθρωποι όλων των ικανοτήτων. Τα κοινά χαρακτηριστικά των προσαρμοσμένων ιστιοφόρων περιλαμβάνουν προστατευτικά χεριών κατά μήκος της πλευράς των σκαφών, μεγαλύτερο χώρο στο κατάστρωμα λόγω των αφαιρεθέντων ιστίων και προσαρμοσμένα διαμορφωμένα καθίσματα με πίσω στήριξη και ζώνες που περιστρέφονται. Για άτομα με μειωμένη λειτουργία, άλλες διαθέσιμες προσαρμογές περιλαμβάνουν ηλεκτρονικά χειριστήρια (όπως η χρήση joystick) και τεχνολογία sip 'n' puff (έλεγχος με εισπνοή/ εκπνοή) για το τιμόνι του σκάφους με αναπνοή. Πολλοί ιστιοπλοϊκοί όμιλοι διαθέτουν ηλεκτρικούς / μηχανικούς ανελκυστήρες στην αποβάθρα για να βοηθήσουν στις μεταφορές σε σκάφη.

### Φωνή της Κοινότητας: Τέρι

Ο Τέρι συμμετέχει σε προσαρμοσμένη ιστιοπλοΐα από το 1994. Σαλπάρει με ένα Matin 16 με χρήση τεχνολογίας sip 'n' puff. Είναι η αγαπημένη του δραστηριότητα καθώς όπως λέει «μπορεί να φεύγει από το αμαξίδιό του και να είναι ελεύθερος όπως ο άνεμος!» Καθώς δεν μπορεί να παίξει σε αθλήματα γηπέδου, η ιστιοπλοΐα του έχει δώσει μια αγωνιστική διέξοδο.



## Καγιάκ

Τα καγιάκ είναι διαθέσιμα για άτομα με όλα τα επίπεδα ΚΝΜ. Ενώ τα άτομα με χαμηλότερο επίπεδο τραυματισμού μπορούν να χρησιμοποιήσουν μη προσαρμοσμένα καγιάκ, οι προσαρμογές είναι διαθέσιμες τόσο για άνεση όσο και για να φιλοξενήσουν άτομα με περιορισμένη λειτουργικότητα. Ορισμένα καγιάκ μπορεί να έχουν προσαρμοσμένα καθίσματα με πλευρική και κοιλιακή υποστήριξη. Αυτά τα στηρίγματα διαθέτουν αντικραδασμική προστασία για την προστασία του δέρματος. Υπάρχουν και σταθεροποιητικά στηρίγματα για να αυξήσουν τη σταθερότητα του σκάφους και να μειώσουν τις πιθανότητες ανατροπής. Για όσους έχουν περιορισμένη λειτουργικότητα βραχίονα / χεριού, υπάρχουν διάφορες προσαρμογές για το κουπί, όπως:



- Ένα πίσω μέρος της λαβής του χεριού, το οποίο ασκεί μεγαλύτερη πίεση κωπηλασίας στους βραχίονες αντί για τα χέρια.
- Προσαρμογή μανσέτας καρπού, η οποία επιτρέπει στα άτομα να συνδέουν το κουπί με τους καρπούς.

## Συμπερασματικά

Υπάρχουν πολλά οφέλη για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι μετά την ΚΝΜ και υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία αθλημάτων για να συμμετάσχετε. Είτε προτιμάτε τη στεριά, να επιπλέετε στο νερό ή να βρίσκεστε στο χιόνι, τα περισσότερα αθλήματα έχουν προσαρμοστεί με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, έτσι ώστε όλοι όσοι θέλουν να μπορούν να συμμετάσχουν! Πριν δοκιμάσετε ένα άθλημα, μιλήστε με τους επαγγελματίες υγείας σας για να βεβαιωθείτε ότι είστε σε κατάσταση να παίξετε.

## Σχετικές πηγές

[Διεθνής Παραολυμπιακή Επιτροπή](#)

Για μια λίστα των συμπεριληφθέντων πηγών, παρακαλώ δείτε την [Λίστα Παραπομπών](#).

## Συνομειωμένη λίστα αναφορών

Για μια πλήρη λίστα αναφορών: [community.scireproject.com/topic/adapted-sports/#reference-list](https://community.scireproject.com/topic/adapted-sports/#reference-list)

Διαθέσιμοι όροι γλωσσαρίου: [community.scireproject.com/topics/glossary/](https://community.scireproject.com/topics/glossary/)

## Πηγές εικόνων

1. Man on Arm Erg ©SCIRE, CC BY-NC 4.0
2. BC Wheelchair Rugby Day 1 293 ©Melissa Nemeth, CC BY-SA 2.0
3. Noun Project
4. Noun Project



5. Noun Project
6. [Shark](#) ©Sunrise Medical 2021
7. [Replacement parts for Invacare Top End Handcycles](#) ©RehabMart.com, LLC 1998-2021
8. [Van Ram Fun2Go Tandem](#) ©Bike-On.com 2020
9. [Batec Hybrid](#) ©Batec Mobility
10. [Invacare top end crossfire all terrain wheelchair](#) ©Invacare Corporation 2021
11. [Top end preliminarator youth racing wheelchair – custom version.](#) ©How I Roll Sports, LLC 2018
12. [Harness Glove](#) ©[Harness Designs Wheelchair Gloves](#)
13. [Wheelchair Tennis](#) ©BC Wheelchair Sports
14. [Wigan Warthogs Wheelchair Basketball-2](#) ©Andrew Spillane, [CC BY-ND 2.0](#)
15. [Equipment](#) ©International Wheelchair Rugby Federation 2013-2021
16. [London 2012 Paralympics Wheelchair Rugby \(Murderball\)](#) ©Sum\_of\_Marc, [CC BY-NC-ND 2.0](#)
17. [Monique-1 Mono Ski](#) ©Enabling Technologies 2021
18. [Dynamique Bi Ski](#) ©Enabling Technologies 2021
19. [Woman using sit ski – photo by northeast passage](#) ©U.S. Forest Service – Pacific Northwest Region, [Public Domain Mark 1.0](#)
20. [Sledge Hockey: Italy/Sweden](#) ©Mariska Richters, [CC BY-NC-SA 2.0](#)
21. Terry in Matin 16
22. [Outfitted Kayak](#) ©Creating Ability 2021
23. [Stabilizing Outriggers](#) ©Creating Ability 2021



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.