

ΑΣΚΗΣΗ - ΚΟΠΩΣΗ σε άτομα με ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ κατά ΠΛΑΚΑΣ



Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ
Ιατρός Αποκατάστασης - European Board Certified

ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ - Σ.Κ.Π. *MULTIPLE SCLEROSIS - M.S.*

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας (Σ.Κ.Π.) είναι μια **εκφυλιστική** νόσος του νευρικού συστήματος, που χαρακτηρίζεται από **πλάκες απομυελίνωσης**

Η αιτιολογία της είναι κατ' αρχήν άγνωστη :

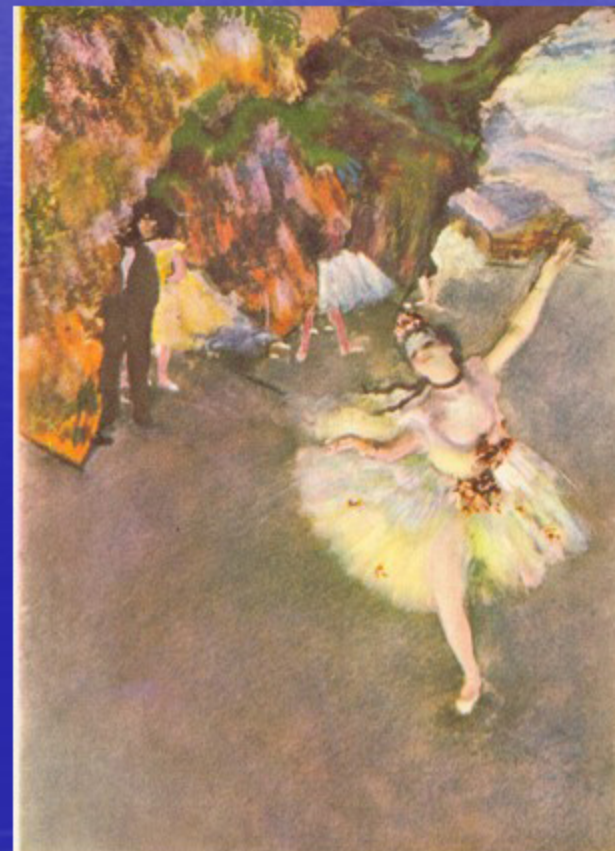
- υποθέσεις για ανοσολογική αρχή
- υποθέσεις για γενετική αρχή

Κλινικό χαρακτηριστικό της : **Ω Σ Ε Ι Σ**

Στη διαδρομή της στο χρόνο μπορεί να οδηγήσει σε **ΑΝΑΠΗΡΙΑ**

Κινητικά Πρότυπα

(εγγραφή – ανάκληση – εκτέλεση – αναστολή)



- Ρήγματα στον κορμό της κινητικής διαδικασίας

Νευρολογική Βλάβη → Κινητικά Ελλείμματα



ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

με συνέπειες :

- Μείωση Αερόβιας Ικανότητας
- Μείωση Μυϊκής Ισχύος - Αντοχής
- Μείωση Εύρους Κίνησης Αρθρώσεων
- Μείωση Χρόνου Αντίδρασης
- Διαταραχή Ισορροπίας
- Σοβαρός Περιορισμός **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑΣ**

ΚΟΠΩΣΗ

είναι ένα ΑΙΣΘΗΜΑ :

- κούρασης, μυϊκής αδυναμίας, βάρους στα μέλη
- απώλειας ενέργειας που περιορίζει τις καθημερινές δραστηριότητες, την εργασία και επηρεάζει την οικογενειακή και κοινωνική ζωή

είναι ένα κοινό ΣΥΜΠΤΩΜΑ στη Σ.Κ.Π. (80%) :

- σε καθημερινή βάση, ακόμα και ξυπνώντας το πρωί
- χειρότερα με την πρόοδο της ημέρας, το ζεστό καιρό, την υγρασία, με τις υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής
- μπορεί να συμβεί ξαφνικά και αναίτια
- είναι πιο έντονη από την απλή κούραση

☞ G. COMI et all, 2001

☞ F. BETOUX, 2006

☞ J. STACHOWIAK, et all, 2007



ΚΟΠΩΣΗ

οφείλεται :

ΑΓΝΩΣΤΟ το πρωτογενές αίτιο

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ στη Σ.Κ.Π. (Νευρογενής) :

- αίσθημα «χαλαρότητας» άσχετο με την άσκηση
- δυσανεξία στη ζέστη (test του ζεστού μπάνιου)
- εντοπισμένη αδυναμία

σχετίζεται με :

- σπαστικότητα
- οπτικές διαταραχές (διπλωπία, σκοτώματα όρασης)
- διαταραχές συντονισμού (παρεγκεφαλιδική βλάβη)

☞ G. COMI et all, 2001

☞ F. BETOUX, 2006

☞ J. STACHOWIAK, et all, 2007

ΚΟΠΩΣΗ

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ στη Σ.Κ.Π. (Νευρογενής) :

οφείλεται (υποθέσεις) :

- απομυελίνωση (δυσχέρεια στη μετάδοση ώσεων)
- νευρολογικό κινητικό έλλειμμα (δυσχέρεια εκούσιου ελέγχου και συντονισμού της κίνησης)
- νευρολογικό αισθητικό έλλειμμα (δυσχέρεια ελέγχου της κίνησης)
- δυσλειτουργία του παρασυμπαθητικού →
 - μειωμένη απάντηση του καρδιαγγειακού στο stress →
 - τροποποιημένη αντίληψη της κόπωσης

☞ G. COMI et all, 2001

☞ F. BETOUX, 2006

☞ J. STACHOWIAK, et all, 2007

ΚΟΠΩΣΗ

ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ στη Σ.Κ.Π. (εξωτερικά αίτια)
οφείλεται :

- διαταραχές ΥΠΝΟΥ (άγχος, κατάθλιψη, νυκτουρία, πόνος, παράλληλη δράση κορτιζόνης)
- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- παθήσεις ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ
- ΑΝΑΙΜΙΑ
- διαταραχές ΘΡΕΨΗΣ (νηστεία, έλλειψη ιχνοστοιχείων, σάκχαρο ορού, ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ)
- ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ανεπάρκεια
- Έλλειψη Φυσικής Κατάστασης
- ΦΑΡΜΑΚΟΓΕΝΗΣ (παράλληλη δράση φαρμάκων)

☞ G. COMI et all, 2001

☞ F. BETOUX, 2006

☞ J. STACHOWIAK, et all, 2007

Οφέλη από τη ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Βελτίωση Καρδιο-Αναπνευστικής Λειτουργίας
- Βελτίωση της Λειτουργίας του Εντέρου
- Βελτίωση της Λειτουργίας της Κύστης
- Βελτίωση της Οστικής Μάζας – μείωση του κινδύνου καταγμάτων
- Μείωση της ΚΟΠΩΣΗΣ



☞ A.T. WHITE, et al., 2001

☞ S.MOSTERT, J.KESSELRING, 2002

☞ A. MERICO, F. PICCIONNE, et al, 2005

☞ J.H. RIMMER, 2005

☞ www : ncpad.org, 2007

Οφέλη από τη ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Βελτίωση ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ
- Προαγωγή ΑΝΩΤΕΡΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ Λειτουργιών
- Βελτίωση της ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ
- Έλεγχος STRESS - Αντιμετώπιση ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ
- Προαγωγή ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ
- Ανάπτυξη ΓΝΩΣΙΑΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ
- Εξισορρόπηση ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ
- Προαγωγή της ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ Συμμετοχής

☞ G. GRIMBY, et all., 1992

☞ E. W. MARTINSEN, 1990

☞ Mc AULEY, RUDOLPH, 1995

☞ A. MERICO, F. PICCIONNE, et all, 2005

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΙΑΤΡΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Ο ιατρός Φ.Ι.Απ. είναι ο ειδικός που έχει ως ρόλο το **συντονισμό** και την **εξασφάλιση της εφαρμογής** όλων των μέτρων για την πρόληψη και την ελαχιστοποίηση των αναπόφευκτων λειτουργικών, φυσικών, ψυχολογικών, κοινωνικών και οικονομικών συνεπειών των ελλειμμάτων και των ανικανοτήτων.

*Ορισμός της Φ.Ι.Απ. από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Physical & Rehabilitation Medicine (P.R.M.)*



ΟΜΑΔΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

Ρεαλιστικοί * ΣΤΟΧΟΙ

- ☛ είναι η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ:
 - των Λειτουργικών Ικανοτήτων
 - της Λειτουργικής Ανεξαρτησίας
 - της Αυτοεκτίμησης
- ☛ είναι η ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ της ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



☛ A.T. WHITE, et all., 2001

☛ L. LECHOWSKI, et all, 2003

☛ J.H. RIMMER, 2005

☛ www : ncpad.org, 2007

- * το άτομο με κινητικό έλλειμμα οφείλει να το σέβεται και να μην ανταγωνίζεται άτομα χωρίς έλλειμμα
- * το πρόγραμμα σχεδιάζεται βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, προσαρμόζεται, επανελέγχεται και επαναπροσδιορίζεται

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ είναι η **ΕΚΤΙΜΗΣΗ**

- Ελλειμμάτων
- Συνοδών προβλημάτων
 - Καρδιαγγειακής Λειτουργίας
 - Αναπνευστικής Επάρκειας
 - Ορίων Φόρτισης των Αρθρώσεων
 - Ανάγκη προστασίας από μυϊκό κάματο

η **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ** και ο **ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ**
της Ομάδας Αποκατάστασης

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης για να είναι ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

πρέπει να είναι **Σ. Ο. Β. Α. Ρ. Ο.**

- **Συστηματικό** : ακολουθείται χωρίς «κοπάνες»
- **Οργανωμένο** : ακολουθεί συγκεκριμένη δομή
- **Βατό** : κατανοητό και εύκολο στην εκτέλεση
- **Ατομικό** : σέβεται τις ανάγκες
- **Ρεαλιστικό** : σέβεται τις ιδιαιτερότητες
- **Ομαδικό** : προωθεί την κοινωνική συμμετοχή



- ☞ A.T. WHITE, et all., 2001
- ☞ S.MOSTERT, J.KESSELRING, 2002
- ☞ A. MERICO, F. PICCIONNE, et all,
2005

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΟΠΩΣΗΣ

- Αποφυγή της ΥΠΕΡΘΕΡΜΑΝΣΗΣ :
 - ✓ ΌΧΙ άσκηση στις ζεστές μέρες / ώρες
 - ✓ ΌΧΙ στις υπερβολές
 - ✓ Προσοχή στα ρούχα
- Επαρκής ενυδάτωση ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ την άσκηση
- ΑΝΑΠΑΥΣΗ μετά το πρόγραμμα άσκησης
- Πρόληψη - Αντιμετώπιση των ΔΕΥΤΕΡΟΠΑΘΩΝ αιτίων κόπωσης

- ☞ S.MOSTERT, J.KESSELRING, 2002
- ☞ A. MERICO, F. PICCIONNE, et all, 2005
 - ☞ J.H. RIMMER, 2005
 - ☞ F. BETOUX, 2006
- ☞ J. STACHOWIAK, et all, 2007
- ☞ [www : ncpad.org](http://www.ncpad.org), 2007

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης

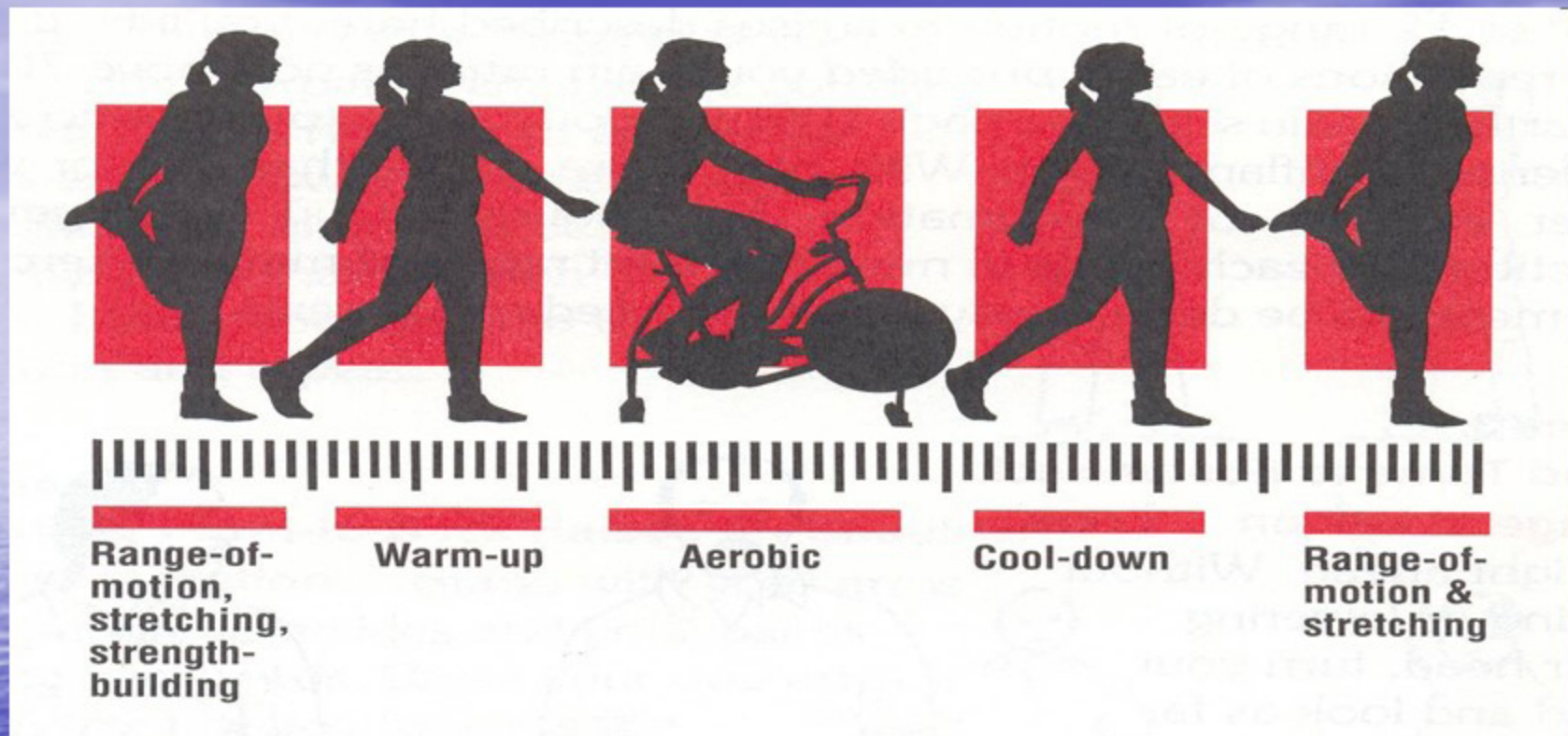
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Πρόγραμμα ΑΕΡΟΒΙΑΣ άσκησης :
 - ✓ 40 min / συνεδρία
 - ✓ 3 συνεδρίες / εβδομάδα
- Δομή προγράμματος :
 - ✓ 10 min ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
 - ✓ 20 min ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
 - ασκήσεις ενδυνάμωσης & αντοχής
 - ✓ 10 min ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Νευρολογική επανεκπαίδευση πρότυπου κίνησης

- Σεβασμός στο ΟΡΙΟ ΚΟΠΩΣΗΣ

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης



Προθέρμανση

5 min διατάσεις
3 επαναλήψεις
/ μυϊκή ομάδα

5 min καρδιο-
αναπνευστική
ελαφρό τρέξιμο ή
στατικό ποδήλατο

Αερόβια Άσκηση

20 min
10 επαναλήψεις
/ μυϊκή ομάδα
ως 3 sets των 10

Αποθεραπεία

5 + 5 min
όπως και η
προθέρμανση

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Πρόγραμμα ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ :
 - ✓ 40 min / συνεδρία
 - ✓ 3 συνεδρίες / εβδομάδα
- Δομή προγράμματος :
 - ✓ 10 min ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
 - ✓ 20 min ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ
 - ασκήσεις ενδυνάμωσης & αντοχής
 - ✓ 10 min ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Θερμοκρασία Νερού : 26° – 28° C (max 32° C)

- Στο νερό το άτομο ΔΕΝ είναι ΠΑΘΗΤΙΚΟ

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Άσκησης

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

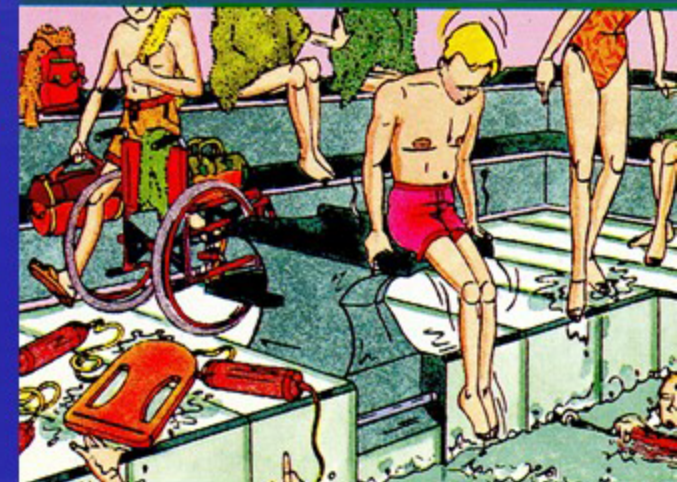
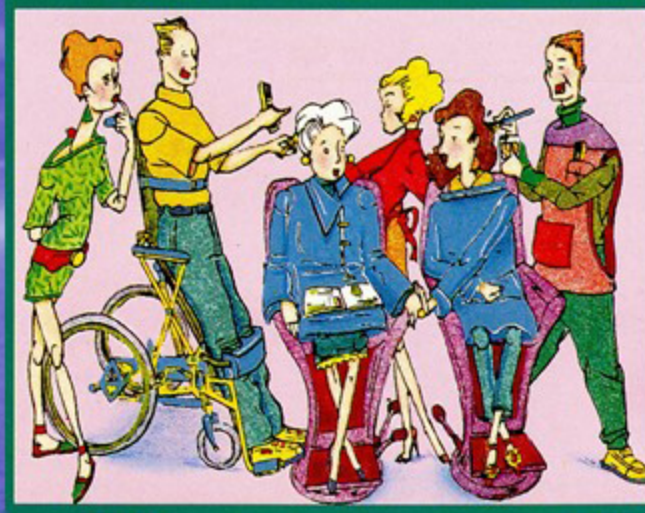
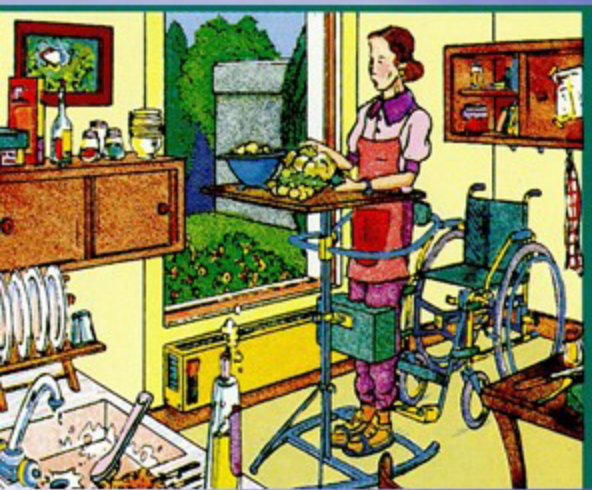
➤ Πρόγραμμα ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ :

- ✓ άνωση – διευκόλυνση ελλειμματικών κινήσεων – μειωμένος κίνδυνος τραυματισμού
- ✓ χαλάρωση – ευεξία (από το υδάτινο περιβάλλον)
- ✓ διευκόλυνση των ασκήσεων εύρους κίνησης
- ✓ προαγωγή της μυϊκής ενδυνάμωσης (αντίσταση νερού)
- ✓ μείωση της σπαστικότητας

Νευρολογική επανεκπαίδευση πρότυπου κίνησης

- Αποφυγή της ΥΠΕΡΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- Σεβασμός στο ΟΡΙΟ ΚΟΠΩΣΗΣ

M.S.- Πρόγραμμα Αποκατάστασης



✓ Κοινωνική Επανάσταση

οικογενειακή – επαγγελματική – ελεύθερος χρόνος ²¹



**ευχαριστώ για την
προσοχή σας**

**στη διάθεσή σας για
δημιουργικό
διάλογο**

 **Auguste RODIN, 1881**