

**ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
για ασθενείς με
Νευροεκφυλιστικές Παθήσεις**

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ
Ιατρός Αποκατάστασης - European Board Certified

Νευροεκφυλιστικές Παθήσεις

Εγκεφαλικός Φλοιός

- Νόσος Alzheimer
- Νόσος Creutzfeldt - Jacob

Εξωπυραμιδική Οδός

- Νόσος Parkinson
- Χορεία Huntington
- Αθέτωση (Status Marmoratus / Dysmyelinatus)
- Δυστονίες

☞ A. CHANTRAINE, 1990

☞ Ι.Α. ΛΟΓΟΘΕΤΗΣ, 1980

Νευροεκφυλιστικές Παθήσεις

Παρεγκεφαλιδική Οδός

- Αταξία Friedreich
- Αταξία Marie
- Παρεγκεφαλιδικές Ατροφίες

Νωτιαίος Μυελός – πρόσθια κέρατα

- Προϊούσα Μυϊκή Δυστροφία
- Πλάγια Μυατροφική Σκλήρυνση (N. Charcot)
- Συριγγομυελία

☞ A. CHANTRAINE, 1990

☞ Ι.Α. ΛΟΓΟΘΕΤΗΣ, 1980

Βασικά Έλλείμματα

ΔΟΜΗ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ & ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΓΝΩΣΙΑΚΟ Έλλειμμα	Ανώτερες Νοητικές Λειτουργίες
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	Λειτουργική Αυτονομία
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	Σχέσεις – Κοινωνικοποίηση

☞ **I.C.F.**

☞ **G. STUCKI et col., 2004**

Κινητικά Προβλήματα

ΓΝΩΣΙΑΚΟ ΕΛΛΕΙΜΜΑ

με συνέπεια την αδυναμία :

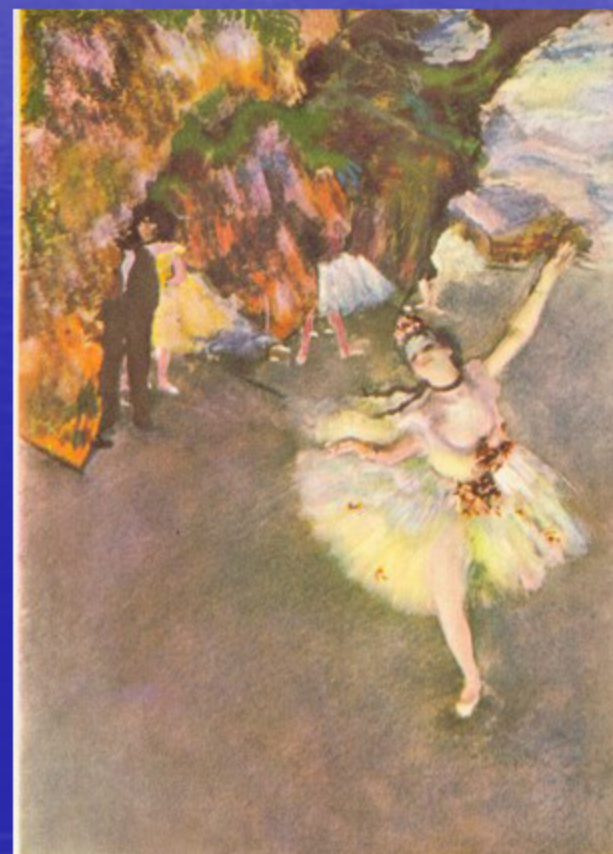
- Επαναφοράς σημασιολογικών στοιχείων μακρόχρονης μνήμης
- Διατήρησης προσοχής
- Εκτέλεσης νοερών μετασχηματισμών
- Επεξεργασίας οπτικο-χωρικών ερεθισμάτων

☞ S.G. CLARK, C.H. SIEBENS, 1998

☞ Ε. ΓΙΟΥΛΤΣΗ, Μ. ΤΣΟΛΑΚΗ, 2000

Κινητικά Πρότυπα

(εγγραφή – ανάκληση – εκτέλεση – αναστολή)



- Ρήγματα στον κορμό της κινητικής μνήμης

Κινητικά Προβλήματα

ΕΞΩΠΥΡΑΜΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΟΛΟΓΙΑ

με συνέπεια δυστονία ως επί :

- Νόσος Parkinson 15 - 30 %
- Προϊούσα Υπερπυρηνική Παράλυση 50 %
- Φλοιο-Βασική Γαγγλιακή Εκφύλιση 43 %
- Νόσος Huntington (τελικά στάδια)
- Εκφύλιση Σωμάτων Lewy (περιγραφή 1990)

☞ K.A. JELLENGER, 1998

☞ S.G. CLARK, C.H. SIEBENS, 1998

Κινητικά Προβλήματα

ΠΑΡΕΓΚΕΦΑΛΙΔΙΚΗ ΣΗΜΕΙΟΛΟΓΙΑ

με συνέπεια διαταραχές όπως :

- Ισορροπίας (στατικής και δυναμικής)
- Συνέργιας – Ασυνέργιες κινήσεων
- Δυσμετρία
- Αδιαδοχοκινησία
- Δυσχρονομετρία
- Παρεγκεφαλιδική Αταξία

☞ K.A. JELLENGER, 1998

☞ S.G. CLARK, C.H. SIEBENS, 1998

Κινητικά Προβλήματα

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

ΣΥΝΟΔΑ προβλήματα που επηρεάζουν την κινητικότητα

- **Αρθροπάθεια Γονάτων – Ισχίων**
- **Μειωμένη ελαστικότητα των ιστών - Συγκάμψεις**
- **Οστεοπόρωση**
- **Αυξημένη Συχνότητα Πτώσεων**
- **Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο**
- **Περιφερική Αγγειοπάθεια**
- **Σπονδυλική Στένωση**

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.)*

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΣΤΟΧΟΙ

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

☛ J.H. RIMMER, 2002

☛ M. TRAN, et all, 2003

☛ L. LECHOWSKI, et all, 2003

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ είναι η ΕΚΤΙΜΗΣΗ

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

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΜΕΤΡΗΣΗ της Επιτυχίας του Προγράμματος

- ✓ Βελτίωση της Καρδιαγγειακής Λειτουργίας
- ✓ Βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης
- ✓ Πρόληψη της Οστεοπόρωσης
- ✓ Βελτίωση της Γ.Ε.Σ. Λειτουργίας
- ✓ Βελτίωση των Scors Γνωσιακών Tests
- ✓ Βελτίωση των Scors Ψυχομετρικών Tests

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΠΡΟΣΟΧΗ στην ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Η «**ΡΟΥΤΙΝΑ**» είναι η εγγύηση της επιτυχίας του Προγράμματος

- Σταθερή, Συγκεκριμένη ΔΟΜΗ
- Σταθερή, Συγκεκριμένη ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

☞ *H. HOENING, et all., 1994*

☞ *S.G. CLARK, C.H. SIEBENS, 1998*

☞ *L.A. MOORE, B. DAVIS, 2002*

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΠΡΟΣΟΧΗ στην ΕΦΑΡΜΟΓΗ

- Συμφωνία του ασθενή αλλά και του περιβάλλοντος του με το πρόγραμμα
- Ανάπτυξη επαρκούς σχέσης με τους θεραπευτές
- Ανάπτυξη νέων κοινωνικών σχέσεων

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

Προϋποθέσεις Σωστής Κινητικής Δράσης

- ✓ Κατάλληλη θέση μελών και κορμού
- ✓ Επαρκής σταθερότητά τους
- ✓ Επαρκής μεταφορά κέντρου βάρους
- ✓ Επαρκής άσκηση / εφαρμογή δύναμης
- ✓ Κατάλληλη χρονική διάρκεια εφαρμογής της δύναμης
- ✓ Επαρκές ΚΙΝΗΤΡΟ
- ✓ Επαρκές FEEDBACK

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

ΑΠΟΦΥΓΗ των Παραγόντων που αυξάνουν την ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΣΥΝΕΡΓΕΙΑ

- Πολύ έντονη προσπάθεια
- Ανασφάλεια - αστάθεια - φόβος
- Αδυναμία κατανόησης εντολών
- Εφαρμογή μεγάλης αντίστασης
- Συναισθηματική αστάθεια
- Εξωγενείς (κάματος, πόνος, ζέστη, κρύο, κ.α.)

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

Προϋποθέσεις Αποτελεσματικότητας

- ✓ Αποφυγή συνθηκών με υψηλές θερμοκρασίες
- ✓ Προσαρμογή του κρικάρδιου ρυθμού (σε πρώιμης ή μέσης βαρύτητας νόσο)
- ✓ Εκπαίδευση των φροντιστών στη διαχείριση των διαταραχών συμπεριφοράς
- ✓ Υιοθέτηση λειτουργικών στόχων

☞ *S. ANCOLI- ISRAEL, et all, 2003*

☞ *L. TERI, et all, 2003*

☞ *K.A. BAYLES, E.S.KIM, 2003*

☞ *C. CORNALI, et all, 2004*

Σχεδιάζοντας Πρόγραμμα Αποκατάστασης

Γνωσιακή Προσέγγιση

- ΟΧΙ στην Υπερφόρτωση Πληροφοριών
- ΝΑΙ στη Διέξοδο της ΑυτοΕκφρασης
- ΝΑΙ στην Ενθάρρυνση – Επαφή
- Ευρυχωρία - Άνεση - Ομαλή Ροή
- «Ρουτίνα» στην Προθέρμανση & Αποθεραπεία

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης

ΝΕΥΡΟ – ΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ

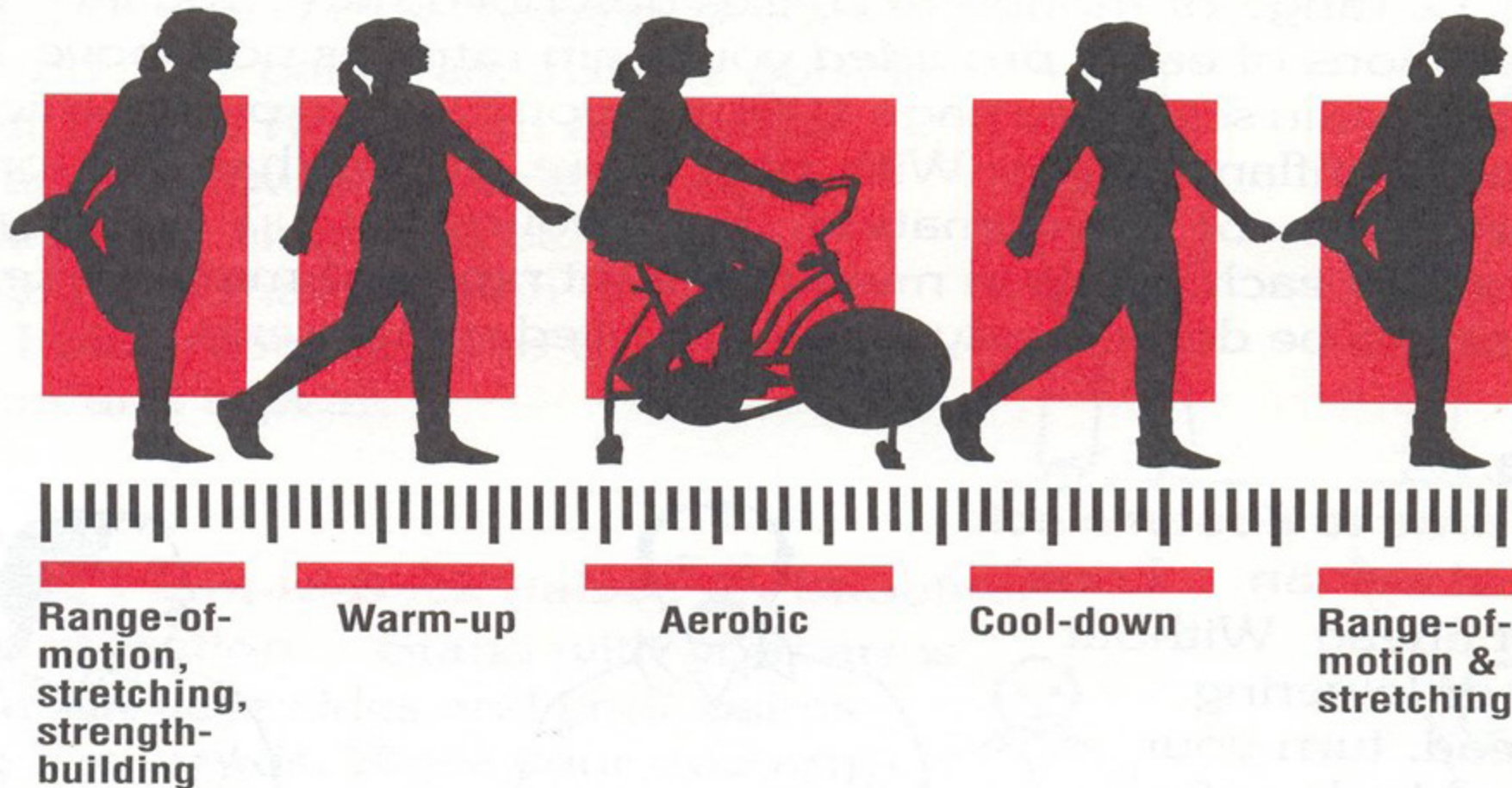
Ικανότητα

- Αντίληψης
- Εύρους Κίνησης
Αρθρώσεων
- Μυϊκής Ενδυνάμωσης
- Μυϊκής Αντοχής
(αερόβια ικανότητα)

Επανεκπαίδευση

- ✓ Προετοιμασίας / Λήψης Τροφής
- ✓ Ένδυσης - Μπάνιου - Ατομικής Υγιεινής
- ✓ Βάδισης σε κεκλιμένο επίπεδο, σκάλες, κ.α.
- ✓ Αθλητικής Δραστηριότητας (κολύμπι, golf, κ.α.)
- Διασκέδασης (χορός, κ.α.)

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

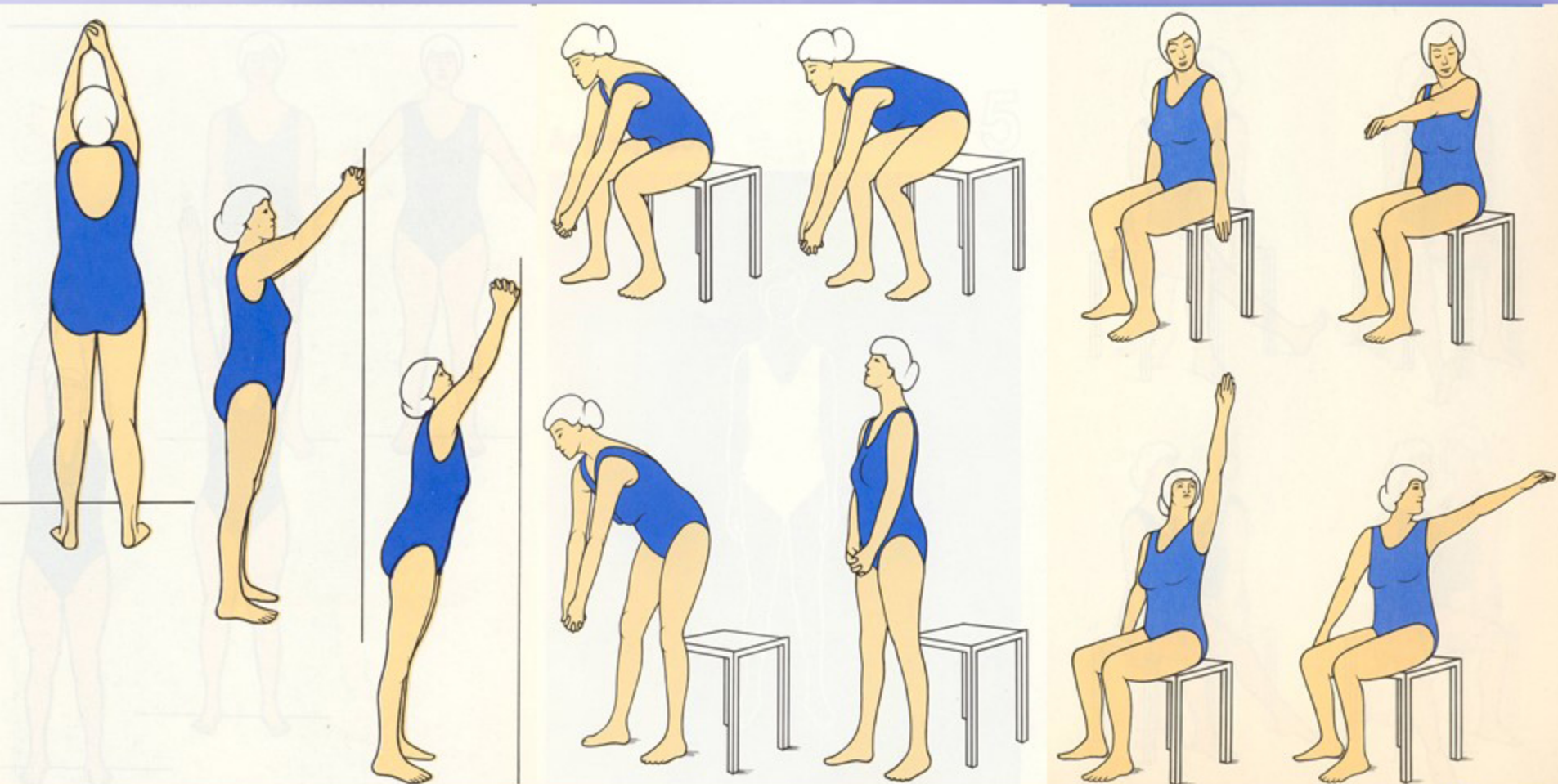


Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΕΙΔΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ
<p>Προθέρμανση & Αποθεραπεία / Χαλάρωση</p>	<p>Πριν & Μετά Κάθε Συνεδρία</p>	<p>5 - 10 min</p>	
<p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ με ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ιμάντες <i>theraband</i> • όλες οι μεγάλες μυϊκές ομάδες 	<p>3 ημέρες / εβδομάδα</p>	<p>1 σειρά των 10 – 12 επαναλήψεων</p>	<p>Το σύνολο των σειρών να ολοκληρωθεί σε 15 min</p>

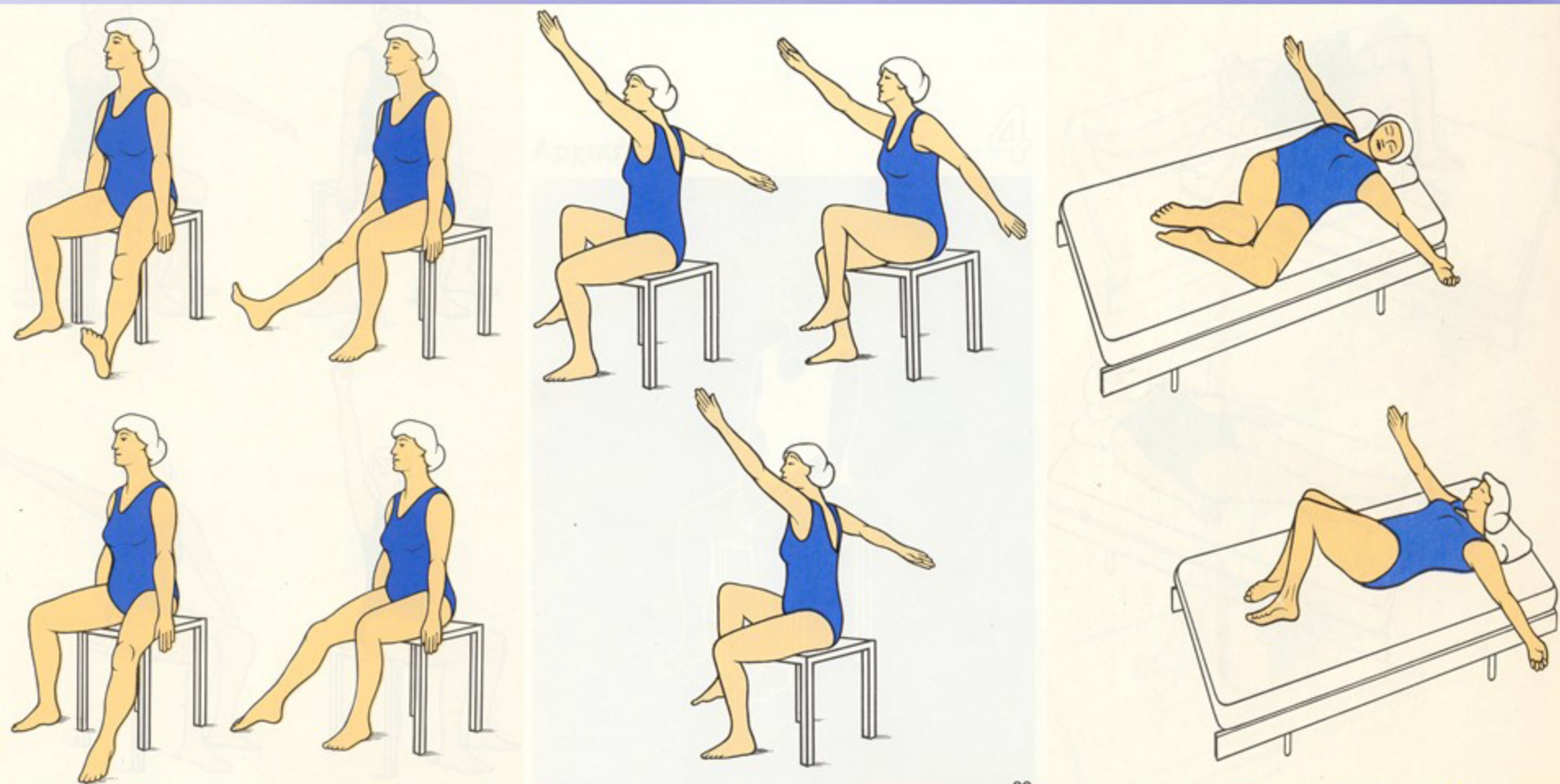
Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ



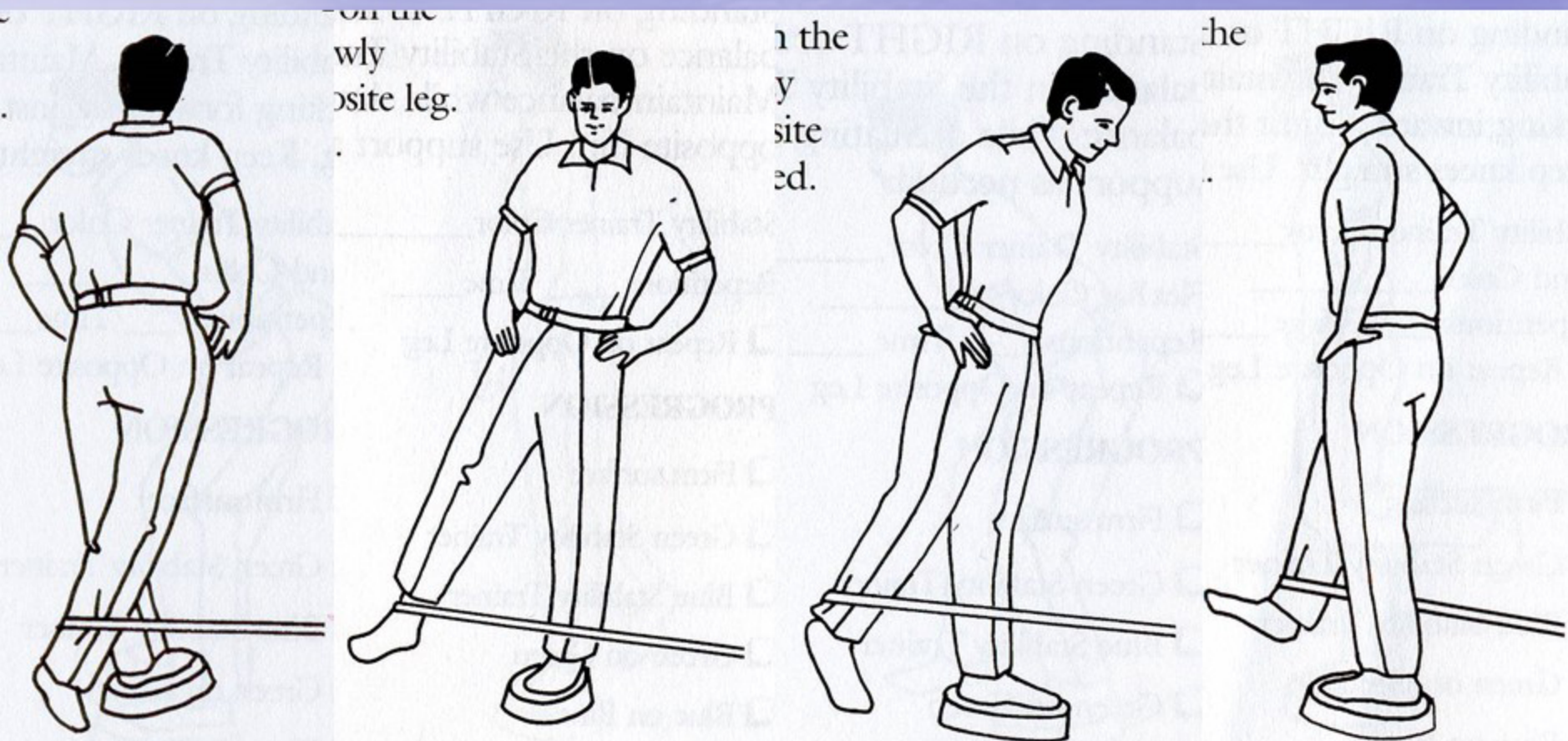
Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ



Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ THERABAND



Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΕΙΔΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ
ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ <ul style="list-style-type: none"> • περπάτημα • ποδήλατο 	5 ημέρες / εβδομάδα	10 min / συνεδρία	<ul style="list-style-type: none"> • αργή ταχύτητα • χαλαρός ρυθμός
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ <ul style="list-style-type: none"> • διατήρηση της ελαστικότητας • όλες οι μεγάλες μουσικές ομάδες 	5 ημέρες / εβδομάδα	3 – 5 επαναλήψεις / μουσική ομάδα & διατήρηση της θέσης για 10 – 30 sec	Ως το όριο ανοχής (ως εκεί που δεν ενοχλεί)

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



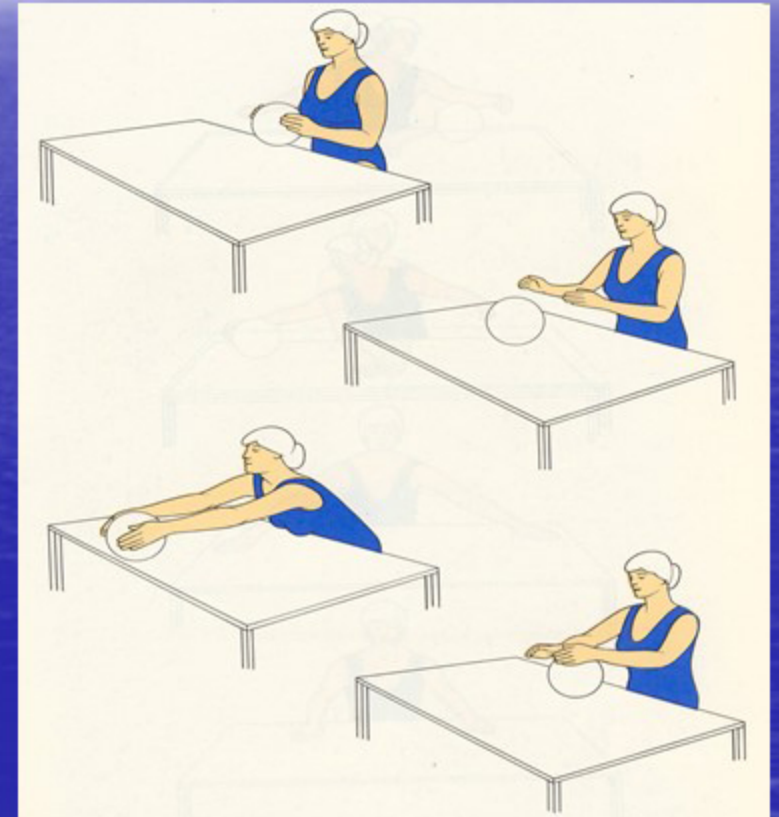
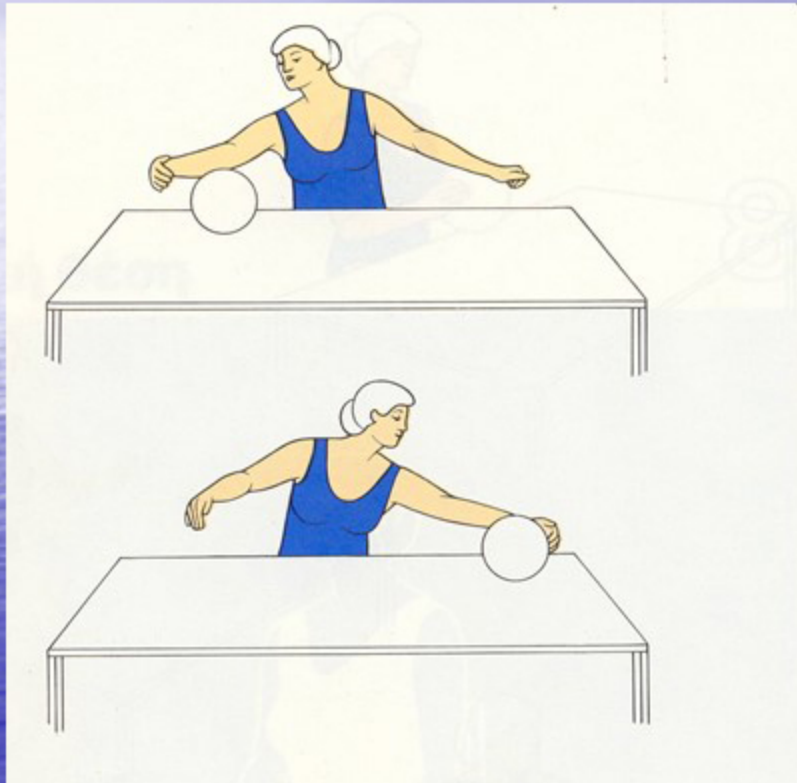
A2769S 11"



- ✓ Ισορροπία
- ✓ Συντονισμός Κινήσεων

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

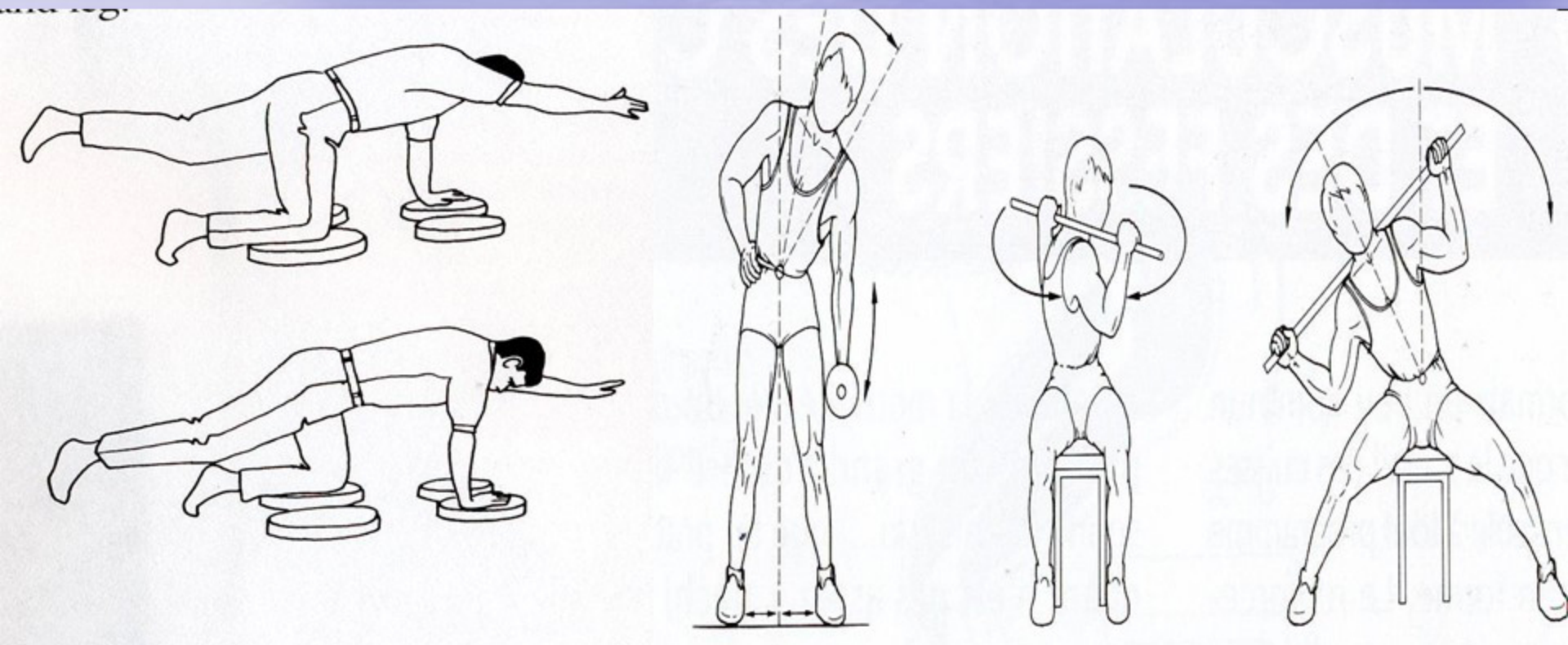
ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



- ✓ Ισορροπία - Πλήρες Εύρος Κίνησης
- ✓ Συντονισμός Κινήσεων

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ



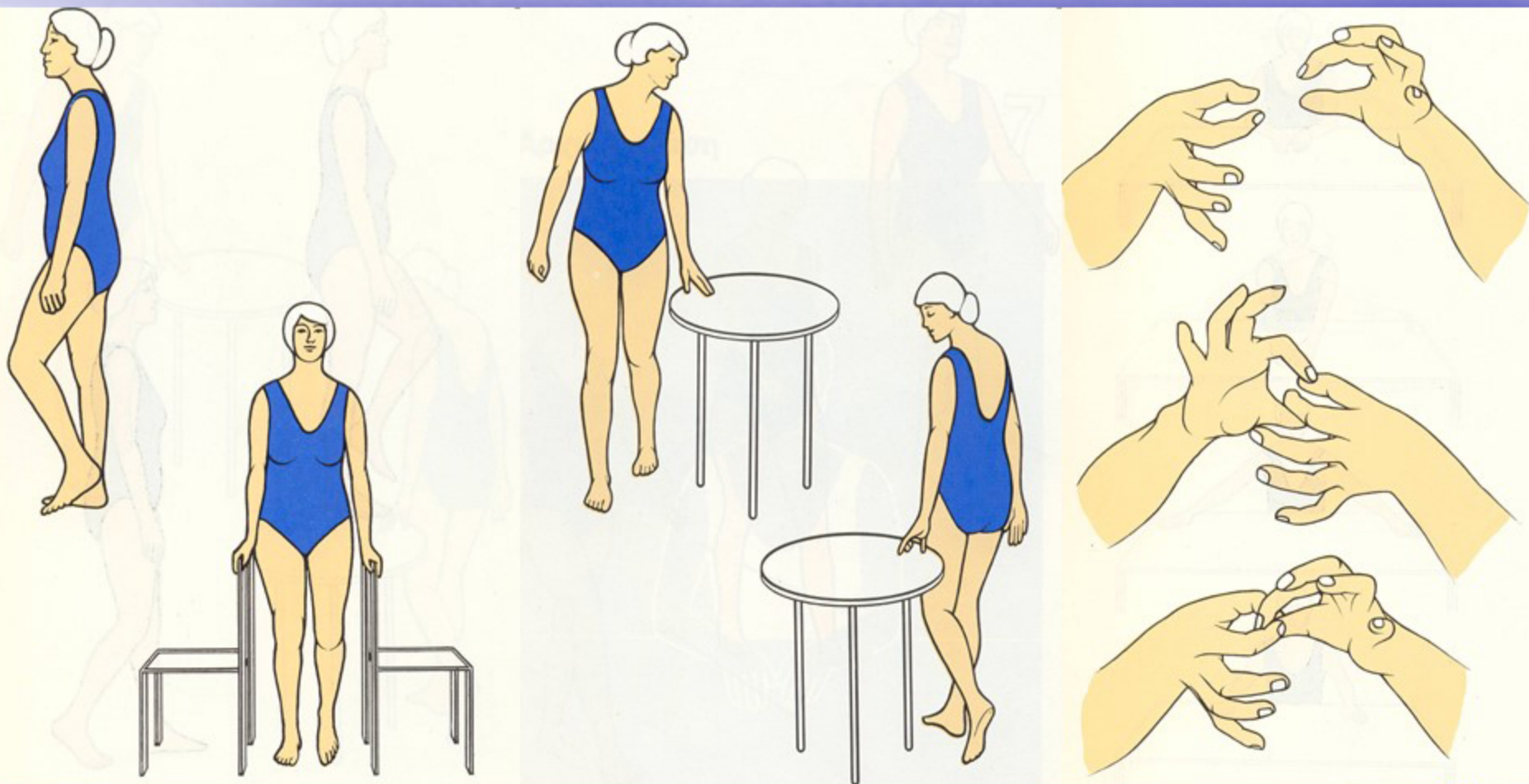
- ✓ πλήρες εύρος κίνησης
- ✓ διατήρηση της θέσης για 10 – 30 sec

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΕΙΔΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΝΤΑΣΗ
ΝΕΥΡΟ-ΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ <ul style="list-style-type: none">• περπάτημα σε καθορισμένη διαδρομή• μετακίνηση γύρω από ένα τραπέζι• ασκήσεις συντονισμού και δεξιότητας	5 ημέρες / εβδομάδα	5 επαναλήψεις	Ως το όριο ανοχής (ως εκεί που δεν ενοχλεί)

Πρόγραμμα Κινητικής Αποκατάστασης σε ασθενή με ALZHEIMER

ΝΕΥΡΟ – ΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ



Παρεμβάσεις στο σχεδιασμό Προγράμματος Αποκατάστασης

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

- ✓ Οργάνωση περιβάλλοντος (πρόληψη, διευκόλυνση)
- ✓ Δραστηριότητες καθημερινής ζωής
- ✓ Εκπαίδευση των φροντιστών

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ

- ✓ Αντιμέτωπιση διαταραχών λόγου – επικοινωνίας
- ✓ Αντιμέτωπιση διαταραχών κατάποσης
- ✓ Εκπαίδευση των φροντιστών

Παρεμβάσεις στο σχεδιασμό Προγράμματος Αποκατάστασης

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ

- ✓ Ενεργοποίηση αμυντικών μηχανισμών (π.χ. χιούμορ)
- ✓ Ενθάρρυνση της συμμετοχής – Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- ✓ Εκπαίδευση - Υποστήριξη των φροντιστών

ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ

- ✓ Φαρμακευτική αγωγή
- ✓ Εκπαίδευση - Υποστήριξη των φροντιστών

Παρεμβάσεις στο σχεδιασμό Προγράμματος Αποκατάστασης

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

- ✓ Φροντίδα προσωπικής υγιεινής
- ✓ Επίβλεψη διατροφής, λήψης φαρμακευτικής αγωγής
- ✓ Συνθήκες ασφάλειας
- ✓ Εκπαίδευση - Υποστήριξη των φροντιστών

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ

- ✓ Εκπαίδευση - Υποστήριξη των φροντιστών
- ✓ Community - based Rehabilitation

Οφέλη από τη ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Βελτίωση ΧΡΟΝΟΥ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ
- Προαγωγή ΑΝΩΤΕΡΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ Λειτουργιών
- Η Αερόβια Άσκηση ΔΕΝ φαίνεται να προσφέρει συγκεκριμένα αποτελέσματα ?

☞ *G. GRIMBY, et al., 1992*

☞ *Mc AULEY, RUDOLPH, 1995*

Οφέλη από τη ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Βελτίωση της ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ
- Έλεγχος STRESS - Αντιμετώπιση ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ
- Προαγωγή ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ
- Ανάπτυξη ΓΝΩΣΙΑΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ
- Εξισορρόπηση ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ

☞ E. W. MARTNSEN, 1990

☞ Mc AULEY, RUDOLPH, 1995

*ευχαριστώ για την
προσοχή σας*

