



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΣΩ ΜΑ ΤΙ ΚΕΣ

για
ηλικιωμένους
στο σπίτι
και όχι μόνο



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών λόγω της πανδημίας COVID-19, πολλοί από εμάς έχουμε περάσει περισσότερο χρόνο στο σπίτι από ό,τι συνήθως. Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να φέρει διάφορα προβλήματα υγείας τα οποία, στο παρόν στάδιο, ίσως να μην τα σκεφτόμαστε. Για παράδειγμα, είτε το θέλουμε είτε όχι, τείνουμε προς την αδράνεια του μυαλού, την ακινησία του σώματος και τη νωθρότητα της ψυχής. Πρέπει να προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε και αυτά, διότι έτσι θα μειώσουμε τον κίνδυνο ασθένειας στο μέλλον.

Με το να μείνουμε ενεργοί και να κρατούμε υψηλό επίπεδο δραστηριότητας, ιδιαίτερα στην τρίτη ηλικία, όχι μόνο βοηθούμε τους μύες και την κυκλοφορία αίματος, αλλά ενδυναμώνουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, βοηθούμε την αναπνοή, την ισορροπία, την αντοχή, και ελαττώνουμε την πιθανότητα ψυχολογικών προβλημάτων. Αυτό διευκολύνει τη λειτουργικότητά μας και την ικανότητά μας να παραμείνουμε αυτόνομοι και υγιείς.

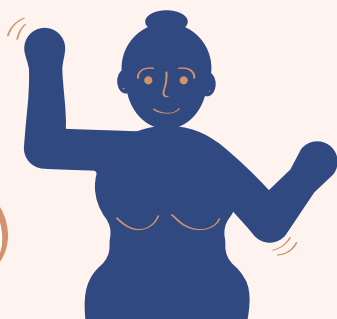
Πιο κάτω παρουσιάζονται μερικές ασκήσεις, ειδικά για ηλικιωμένους, τις οποίες μπορείτε να κάνετε στο σπίτι. Συνιστάται να προσπαθείτε να κάνετε δύο τύπους σωματικής δραστηριότητας κάθε εβδομάδα για καλύτερα αποτελέσματα:

A **ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**, γνωστές για τα καρδιαγγειακά οφέλη, και

B **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ** (επίσης γνωστές ως ασκήσεις αντίστασης), οι οποίες βοηθούν στην ενδυνάμωση των μυών και τη διατήρηση της ισορροπίας.

Σκοπός των ασκήσεων είναι να μπορεί το κάθε άτομο να τις κάνει από την άνεση και την ασφάλεια του σπιτιού του, γι' αυτό τον λόγο τα προγράμματα περιλαμβάνουν απλές ασκήσεις χαμηλής έντασης. Τα προγράμματα είναι μικρής χρονικής διάρκειας και το κάθε πρόγραμμα χωρίζεται σε τρία μέρη, στην προθέρμανση, στο κυρίως μέρος και στην αποθεραπεία.

Για **προθέρμανση** μπορείτε να κάνετε κάποιες κινήσεις με τα χέρια, π.χ. κυκλικές κινήσεις ώμων, ή ανύψωση χεριών, καθώς και αναπνοές (για ένα λεπτό). Η **κυρίως άσκηση** γίνεται για πέντε ή δέκα λεπτά (ή όσο αντέχετε) και στο τέλος, η **αποθεραπεία** γίνεται πάλι με ελαφριές κινήσεις και χαλάρωση για ένα λεπτό.



ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Αν έχετε καθιστική ζωή, προσπαθήστε να κινήσετε τουλάχιστον μία φορά κάθε 15 λεπτά, ή αν δυσκολεύεστε, η κίνηση των χεριών και των ποδιών σας για λίγα λεπτά θα σας βοηθήσει.
- Από καθιστή θέση σηκωθείτε, αν μπορείτε χωρίς να ακουμπάτε κάπου. Ξανακαθίστε και επαναλάβετε αυτή την κίνηση όσες φορές μπορείτε, ή 3-5 φορές την ημέρα.
- Απαλό τέντωμα. Δοκιμάστε, όσες φορές μπορείτε, απαλές τεντώσεις στο κρεβάτι ή σε μια καρέκλα κάθε μέρα για να διατηρήσετε την ελαστικότητά σας. Για παράδειγμα:

α Τραβήξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς εσάς και στη συνέχεια προς το πάτωμα. Επαναλάβετε και για τα δύο πόδια.

β Άρση γόνατος. Σηκώστε το πόδι σας από το κάθισμα (ή από το κρεβάτι), διατηρώντας το γόνατό σας λυγισμένο. Κρατήστε για λίγο αυτή τη θέση, όσο μπορείτε. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

γ Πάλι από την καρέκλα, τραβήξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα πάνω, σφίξτε τον μυ του μηρού και ισιώστε το γόνατό σας. Κρατήστε για περίπου 5 δευτερόλεπτα, αν μπορείτε, και στη συνέχεια χαλαρώστε αργά το πόδι σας. Επαναλάβετε και με το άλλο πόδι.

δ Από καθιστή θέση, λυγίστε το γόνατό σας προς τα πίσω, όσο το δυνατόν περισσότερο. Μετά ισιώστε το και επαναλάβετε και με το άλλο πόδι.

ε Καθίστε σε ένα скаμνί, αφήστε την πλάτη σας να χαλαρώσει προς τα εμπρός και να στρογγυλοποιηθεί και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τους μύες της πλάτης σας για να ισιώσετε την πλάτη σας και να την αψιδώσετε.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

➔ Είναι πιο διασκεδαστικό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις με ένα μέλος της οικογένειάς σας



ΑΣΚΗΣΗ 1

Για ενίσχυση των μυών του κάτω σώματος, των οστών και των αρθρώσεων

- α. Σταθείτε πίσω από μια σταθερή καρέκλα και κρατήστε στην πλάτη της.
 - Σηκώστε το αριστερό σας πόδι προς τα πάνω με λυγισμένο το γόνατο, και ισοροπήστε στο δεξί σας πόδι.
 - Κρατήστε αυτήν τη θέση για όσο μπορείτε και μετά αλλάξτε πόδια.
- Στόχος είναι να μπορείτε να ισοροπήσετε στο ένα πόδι χωρίς στήριξη και να μπορείτε να κρατήσετε αυτή τη στάση για 1 λεπτό.
- β. Σταθείτε κρατώντας το πίσω μέρος μιας καρέκλας, με τα πόδια πολύ ελαφριά ανοικτά.
 - Λυγίστε και τα δύο γόνατά σας σχεδόν στο μισό, κρατώντας τους ώμους και το στήθος σας όρθια.
 - Μείνετε σε αυτή τη θέση για 4-6 δευτερόλεπτα και μετά τεντώστε πάλι τα γόνατά σας στην όρθια θέση. Επαναλάβετε όσες φορές μπορείτε.



ΑΣΚΗΣΗ 2

Άσκηση συντονισμού

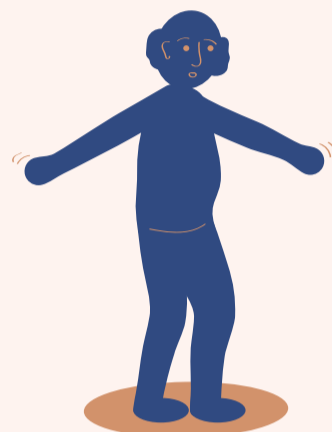
- Σταθείτε δίπλα από μια καρέκλα (αν χρειαστεί να στηριχθείτε) με τα πόδια σας ενωμένα και τα χέρια στο πλάι σας.
- Σηκώστε το αριστερό σας χέρι, τεντωμένο, πάνω από το κεφάλι σας.
- Στη συνέχεια, σηκώστε το αριστερό σας πόδι από το πάτωμα, αργά προς τα πάνω, με το γόνατο λυγισμένο.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε την ίδια κίνηση με το δεξί σας χέρι και πόδι.



ΑΣΚΗΣΗ 3

Για ισορροπία και ευλυγισία

- Στην όρθια θέση βάλτε το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί ώστε η φτέρνα του αριστερού ποδιού σας να αγγίζει την κορυφή των δακτύλων του δεξιού σας ποδιού.
- Τώρα μετακινήστε με τον ίδιο τρόπο το δεξί σας πόδι μπροστά από το αριστερό. Στη συνέχεια, μετακινήστε το βάρος σας στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Επαναλάβετε το βήμα.
- Κάντε με αυτόν τον τρόπο 10 βήματα. Μπορείτε να στηρίζεστε κάπου στο πλάι αν σας είναι δύσκολο να ισοροπήσετε.



ΑΣΚΗΣΗ 4

Ενδυνάμωση του πάνω μέρους του σώματος

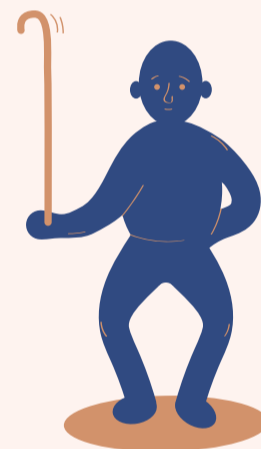
- Από την όρθια θέση, σηκώστε τα χέρια στην ανάταση (και τα δύο ψηλά), κρατήστε για λίγο και μετά φέρτε και τα δύο χέρια στην πρόταση (στο ύψος των ώμων). Επαναλάβετε όσες φορές μπορείτε.
- Μετά, με τα χέρια πάλι στην ανάταση, σηκώστε το ένα πόδι όσο πιο ψηλά μπορείτε, και ισοροπήστε στο άλλο. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Σε αυτή την στάση, μπορείτε και να συνεχίσετε να φέρνετε τα χέρια στην ανάταση/πρόταση.



ΑΣΚΗΣΗ 5

Εξισορρόπηση ράβδου για ισορροπία

- Αυτή η άσκηση ισορροπίας μπορεί να γίνει και σε καθιστή και σε όρθια θέση.
- Θα χρειαστείτε ένα μαστούι ή ραβδί, ακόμα και ένα σκουπόξυλο.
- Ισοροπήστε το ραβδί όρθιο πάνω στην παλάμη σας. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να κρατήσετε το ραβδί όρθιο για όσο το δυνατόν περισσότερο. Αλλάξτε χέρια ώστε να αναπτύξετε τις ικανότητες ισορροπίας σας και στις δύο πλευρές του σώματός σας.

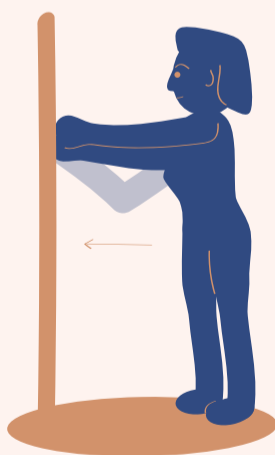


ΑΣΚΗΣΗ 6

Για τη διατήρηση της αντοχής και την ενδυνάμωση των οστών

- Σταθείτε μπροστά από έναν τοίχο κοιτάζοντας προς τον τοίχο.
- Γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός και βάλτε τις παλάμες σας στον τοίχο στο ύψος των ώμων. Οι αγκώνες είναι παράλληλοι και τεντωμένοι.
- Τώρα διπλώστε τους αγκώνες και αφήστε το σώμα σας να πέσει προς τον τοίχο, βάζοντας την δύναμη σας στα χέρια.
- Τεντώστε ξανά τους αγκώνες.
- Επαναλάβετε.

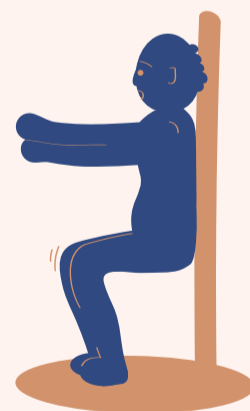
Στόχος είναι 5-10 αργές επαναλήψεις. Εκτελέστε ολόκληρη την άσκηση 2-5 φορές, κάνοντας διάλειμμα μεταξύ των επαναλήψεων.



ΑΣΚΗΣΗ 7

Ενδυνάμωση κάτω άκρων και αντοχής

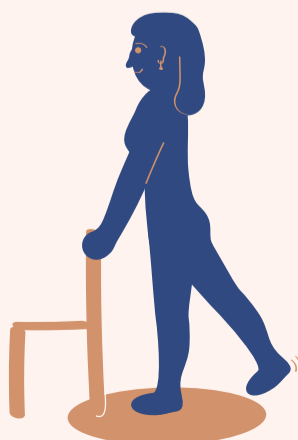
- Σταθείτε ακουμπώντας με την πλάτη σας σε έναν τοίχο.
 - Βάλτε τα πόδια σας 30-40 εκατοστά μακριά από τον τοίχο. Η πλάτη σας ακόμη ακουμπά στον τοίχο.
 - Κρατώντας τους ώμους σας στον τοίχο, χαμηλώστε αργά και προσεκτικά το σώμα σας μέχρι να καθίσετε σε μια φανταστική καρέκλα. Κρατήστε αυτή την καθιστή στάση για λίγα δευτερόλεπτα.
 - Θα αρχίσετε να αισθάνεστε το κάψιμο στους μύες των ποδιών σας.
 - Προσπαθήστε να ανεβείτε και να κατεβείτε 5 φορές εάν αισθάνεστε ασφαλείς και άνετοι.
- Για επιπλέον ασφάλεια, κρατήστε μια καρέκλα δίπλα σας, σε περίπτωση που χάσετε την ισορροπία σας.



ΑΣΚΗΣΗ 8

Για αντοχή των οστών και ισορροπία

- Σταθείτε κρατώντας την πλάτη μιας καρέκλας.
 - Σηκώστε αργά το δεξί πόδι σας προς τα πίσω χωρίς να λυγίσετε τα γόνατά σας.
 - Κρατήστε αυτή τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και επαναφέρετε απαλά το πόδι σας κάτω.
 - Επαναλάβετε αυτό 10-15 φορές ανά πόδι.
- Στόχος να αυξάνετε τη διάρκεια κατά 5 δευτερόλεπτα κάθε φορά που αισθάνεστε πιο άνετα.



ΑΣΚΗΣΗ 9

Ενδυνάμωση των άνω άκρων

- Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει από όρθια ή καθιστή θέση (ή ακόμη και από το κρεβάτι).
- Πάρτε ένα βαρύ αντικείμενο (π.χ. χοντρό βιβλίο) και κάντε άρση βαρών με το ένα χέρι ή και με τα δύο ταυτόχρονα, για όση ώρα μπορείτε.



ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

επαναλάβετε
όσες φορές μπορείτε

- Περιπατήστε με γρήγορο βήμα από το ένα δωμάτιο στο άλλο ή στην αυλή.
- Επιτόπου βηματισμός (ανεβάζοντας τα γόνατα όσο μπορείτε πιο ψηλά).
- Χορός! Όση ώρα και όποιο χορό θέλετε.
- Περιπάτημα στα δάχτυλα των ποδιών.
- Αν έχετε σκάλα, ανεβείτε μερικά σκαλοπάτια και μετά κατεβείτε τα κρατώντας το κάγκελο της σκάλας.



Οι ασκήσεις δεν είναι μόνο για την ενδυνάμωση του σώματος αλλά και κατά της ψυχολογικής αδράνειας. Επίσης, το πιο σημαντικό, μειώνουν τον κίνδυνο χρόνιας ασθένειας που μπορεί να παρουσιαστεί στο μέλλον, μόνο και μόνο λόγω της κοινωνικής απομόνωσης.

Είναι σημαντικό να κάνουμε αυτές και άλλες ασκήσεις τακτικά ώστε να διατηρούμε τη δύναμη των οστών, τη μυϊκή δύναμη, τον συντονισμό, να διατηρούμε την καρδιά υγιή, να ενδυναμώνουμε το ανοσοποιητικό μας, και να βελτιώνουμε τον ύπνο. Υπάρχουν όμως και άλλα σημαντικά οφέλη από την άσκηση, όπως η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και η συναισθηματική ευεξία.

Ανεξάρτητα από το πρόβλημα που αντιμετωπίζετε, σίγουρα υπάρχει κάποια άσκηση που θα μπορείτε να κάνετε πάντα σύμφωνα με τις δυνατότητές σας. Θα διαπιστώσετε ότι θα αισθάνεστε πολύ καλύτερα.

Οι συνήθειες άσκησης που θα αναπτύξετε θα υποστηρίξουν την υγεία σας για τα επόμενα χρόνια.

