

## Άσκηση και ρευματοειδή αρθρίτιδα

**Μαθητική Ομάδα: Β' τάξη ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου) Λιβαδειάς της ειδικότητας Φυσικοθεραπείας**

**Υπεύθυνος εκπ/κός: Λιανός Τριαντάφυλλος**

### Β' ΜΕΡΟΣ

#### Είδος Άσκησης - Κίνησης

Κάθε πρόγραμμα ασκήσεων θα πρέπει να αποτελείται από τρία τμήματα α) την προθέρμανση η οποία περιλαμβάνει ασκήσεις εύρους και ευκαμψίας, διατάσεις, ισομετρικές ασκήσεις και ορισμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης προκειμένου να προετοιμαστεί το σώμα για πιο έντονη άσκηση , β) το κυρίως πρόγραμμα ασκήσεων με ισοτονικές ασκήσεις, αεροβικές ασκήσεις και ασκήσεις αντίστασης (ενδεικτικές ασκήσεις είναι το περπάτημα, ποδήλατο, αεροβική άσκηση όπως ο διάδρομος, κολύμβηση) και γ) την αποθεραπεία η οποία αποτελείται από ασκήσεις εύρους κίνησης και διατάσεις.



Οι διατάσεις θα πρέπει γίνονται με προσοχή και χωρίς έντονη δύναμη και έχουν δύο στόχους α) να προετοιμάσουν τα μαλακά μόρια για τις φορτίσεις που πρόκειται να ακολουθήσουν, β) την αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων μέσω των κατάλληλων τεχνικών. Η κάθε διάταση να διατηρείται 10-30 sec ενώ οι επαναλήψεις τους μπορούν να αρχίσουν από τις 4 και προοδευτικά να φθάσουν τις 10. Αργότερα μπορεί να εκπαιδευτεί ο ίδιος ο ασθενής να τις εκτελεί από μόνος του.

- **Διάρκεια - Χρόνος**

Η προθέρμανση πρέπει να διαρκεί περίπου 5-10 λεπτά, το κυρίως πρόγραμμα έως 30 λεπτά και η αποθεραπεία περίπου 10 λεπτά. Το πρόγραμμα ασκήσεων θα πρέπει να εκτελείται 2-3 φορές την εβδομάδα με την παρεμβολή μιας μέρας ξεκούρασης. Η κάθε ισοτονική άσκηση μπορεί να εκτελεστεί από 6-10 επαναλήψεις με αποφυγή έντονης μυϊκής κόπωσης. Η αεροβική άσκηση θα πρέπει να διαρκεί 20 - 60 λεπτά ενώ για άτομα που μόλις αρχίζουν να ασκούνται θα πρέπει να διαρκεί 20 - 30 λεπτά και η συχνότητα της πρέπει να είναι 3 με 4 φορές την εβδομάδα.

- **Ένταση**

Ο βαθμός εκφύλισης των αρθρώσεων θα καθορίσει την ένταση των ασκήσεων με αντίσταση. Αυτό σημαίνει ότι αν οι αρθρώσεις παρουσιάζουν μικρή καταστροφή τότε μπορούν να εκτελεστούν έντονες ασκήσεις αντίστασης και το αντίστροφο. Ωστόσο αυτό που προτιμάται σε ένα πρόγραμμα με ασκήσεις ισοτονικές και αντίστασης είναι η μικρή φόρτιση (αντίσταση - βάρος) των αρθρώσεων και οι πολλές επαναλήψεις.

Η ένταση ενός προγράμματος αεροβικής άσκησης πρέπει να είναι ήπια ή μέτρια. Η ένταση και ο χρόνος - διάρκεια ενός προγράμματος είναι αντιστρόφως ανάλογα. Αν το πρόγραμμα έχει μεγάλη διάρκεια και πολλές επαναλήψεις τότε η ένταση θα πρέπει να είναι ήπια ή μέτρια και το αντίστροφο. Συνήθως αυτό που επιλέγεται είναι ένα πρόγραμμα ήπιας - μέτριας έντασης με μεγαλύτερο χρόνο διάρκειας.

Φυσικά εάν ο φυσικοθεραπευτής διαπιστώσει ή ο ασθενής παραπονεθεί ότι το πρόγραμμα των ασκήσεων παρουσιάζει πόνο ή έντονη καταπόνηση - κόπωση τότε θα πρέπει να διακοπεί αμέσως και να τροποποιηθεί έτσι ώστε να αποφευχθεί η παρουσία παρόμοιων προβλημάτων ή να επιδεινωθεί η κατάσταση του ασθενή.

Σημαντικό είναι η άσκηση να έχει διάρκεια δηλαδή το άτομο με ρευματοειδή αρθρίτιδα να ακολουθήσει το πρόγραμμα άσκησης για χρόνια προκειμένου να διατηρηθεί σε μια ικανοποιητική κινητική και λειτουργική κατάσταση.

### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ**

Αυτό που έχει δείξει η έρευνα μέχρι σήμερα είναι ότι πρέπει να εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα ασκήσεων σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα διότι είναι ο μόνος τρόπος να διατηρηθεί η λειτουργική ικανότητα τους σε ικανοποιητικό επίπεδο ώστε να δίνουν την δυνατότητα στον ασθενή να είναι λειτουργικά ανεξάρτητος. Ο καλός σχεδιασμός του προγράμματος κινησιοθεραπείας (είδος άσκησης, χρόνος, διάρκεια, ένταση κλπ.) όπως και η σωστή αξιολόγηση της κατάστασης του ασθενή είναι οι κύριοι παράγοντες επιτυχίας αυτού σε άτομα με αρθρίτιδα.



### **Αρθρογραφία-Βιβλιογραφία:**

- 2019 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Rheumatoid Arthritis.
- ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ» Παναγιώτης Τριβέας - Σεραφείμ Κολοβός - Γεώργιος Καννέλος.
- Greene B. & Sam Lim S., 2003 - 2004. 'The role of physical therapy in management of patients with osteoarthritis and rheumatoid arthritis'. Bulletin on the Rheumatic Diseases, 52 (4) ([ww2.arthritis.org/research/Bulletin/Vol52No4](http://ww2.arthritis.org/research/Bulletin/Vol52No4))
- Σωματοθεραπεία, Φυσιοθεραπευτική προσέγγιση στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τόμος 1. Τευχος 6. Ιούλιος 2004.