ONLINE ΜΕΣΑ

Το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο

ygeiamou.gr team 06/04/2022 08:16:15

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Δείτε γιατί η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας

Ο όρος **«φυσική δραστηριότητα»**, δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς

χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο **«σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία **"deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης.** Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας (καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου -lockdown-, αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση). Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ. η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν **η φυσική δραστηριότητα** συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση** (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα

ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι **η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση** είναι ένα **ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο»,** συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Τετάρτη, 06 Απριλίου 2022

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφής κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου post COVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του

υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

6 Απριλίου 2022 – Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

05-04-2022

ShareTweet

Η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής

ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στο Η.Β

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος **«φυσική δραστηριότητα»**, δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης**. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post–COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ
ΑΘΗΝΑΪΚΟ - ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ
ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

6 Απριλίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

ΔΕΛΤΙΑ ΤΥΠΟΥ /Τετάρτη 6 Απριλίου 2022, 16:47:18 / Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και

μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία " deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

ΠΡΩΤΟ ΘΕΜΑ

Το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο

ygeiamou.gr team
06/04/2022, 10:31

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Δείτε γιατί η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς

χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας (καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου -lockdown-, αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση). Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Διαβάστε περισσότερα στο **ygeiamou.gr**

analitis.gr

Υγεία

6 Απριλίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

6 Απριλίου, 2022
Υγεία

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού

συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία " deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

economico.gr

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας: ‘Ενα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δεν μπορεί πλέον να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown

6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «**φυσική δραστηριότητα**», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η

ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης**. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post–COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

6 Απριλίου: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι, κάθε χρόνο, 5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα), είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν **τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους**. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο **η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση**, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, **τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής**.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες, τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς, στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως, τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

Συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία και Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ:

Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας: ‘Ενα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δεν μπορεί πλέον να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown

- PRESS ROOM
- 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 2022

1
SHARES
SHARE1

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος **«φυσική δραστηριότητα»**, δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης**. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς

με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post–COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

THE DAILY HEALTH

WELLNESS

Καθημερινή φυσική δραστηριότητα, υγιεινός τρόπος ζωής!

- Tweet
- Share

TAGS

FITNESS

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την **6η Απριλίου, ως Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας.** Ο όρος «**φυσική δραστηριότητα**», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση**», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι**

ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Η πανδημία της ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και της κακής φυσικής κατάστασης

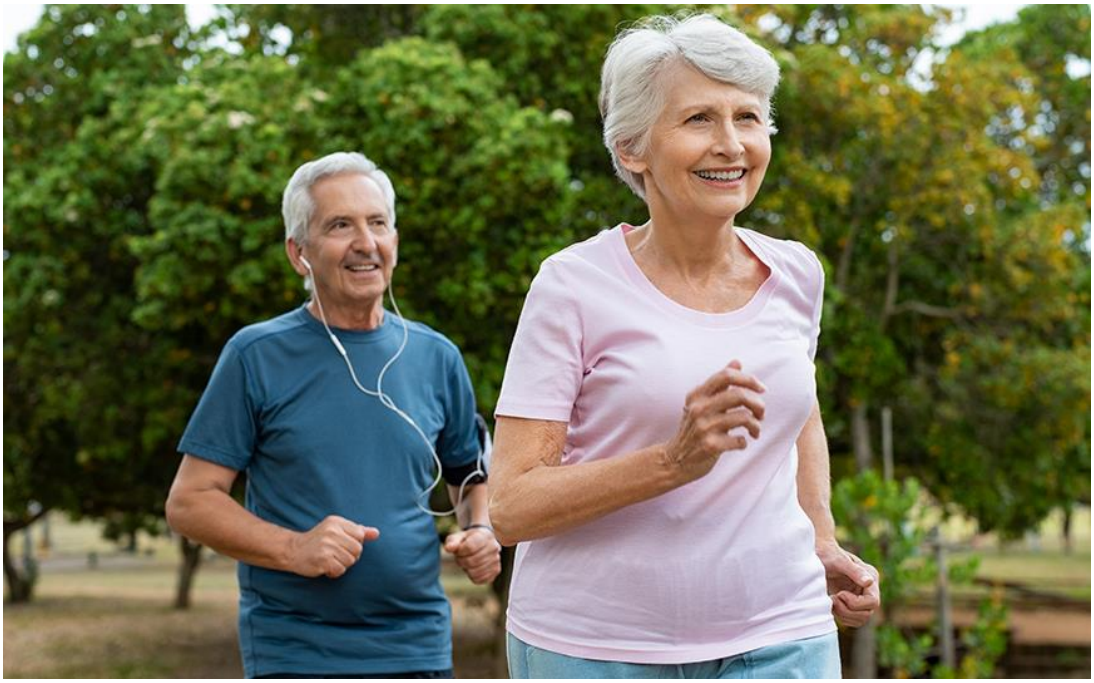
Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης**. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post-COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί και ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από

τους υγειονομικούς φορείς ότι **η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό**
«φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα



5 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Αναγκαία η ενίσχυση των προγραμμάτων πνευμονικής αποκατάστασης.

Το 2002 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Υπολογίζεται ότι κάθε χρόνο, **5 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας**, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν **20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα**. Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν την βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους. Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας** είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο κακής φυσικής κατάστασης, μειωμένης λειτουργικότητας και επίτασης των συμπτωμάτων του. Το τελευταίο έτος, η Πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ωστόσο η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, όταν αυτή **συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα**, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα **προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης** έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ.

6 Απριλίου 2022: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας πριν από 20 χρόνια. Η σωματική άσκηση συμβάλλει στην καλή υγεία του ανθρώπου σε όλες τις ηλικίες. Βοηθάει στην καλή λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, το λιπιδαιμικό και μεταβολικό προφίλ και την ποιότητας ζωής.

Αναδείξτε την ξεχωριστή ομορφιά σας

Plastic Surgery
by Thanos Kontogiannis

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφής κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου post COVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας: Ροβίνα Νικολέτα

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΞΙΑ

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

5 Απριλίου, 2022 allabouthealth 0

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

MORE

Η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους

σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

5 Απριλίου 2022

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας – 6 Απριλίου 2022

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος **«φυσική δραστηριότητα»**, δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής**

κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**
Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post–COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.
Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.
Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.
Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

insider

Υγεία
07-04-2022 | 15:24

Μετά την πανδημία Covid-19 ήρθε η πανδημία «deconditioning»

Newsroom

Μοιράσου το

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19. Ωστόσο, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου post COVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα

περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση].

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς. Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Τα παραπάνω ανέφεραν με αφορμή τα 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας οι συντονίστριες της Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη και η συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ Ροβίνα Νικολέτα.

Η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας).

Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης.

Πώς και ποιους επηρέασε την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας η πανδημία

Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών

νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση].

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης.

Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

allabouthealth.gr

εβδομάδα GREEK WEEKLY NEWS

NEWS

6 Απριλίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

6 April, 2022, 10:37

Greg

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία " deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

INFOWOMAN

Πώς η πανδημία επηρέασε τη φυσική δραστηριότητα – Ποια άτομα δηλώνουν πως δεν περπατούν πλέον μακριά;

-
5 Απριλίου 2022

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας** (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Ο όρος «**φυσική δραστηριότητα**», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση**», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας).

Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και

μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Ποια άτομα επηρέασε η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας λόγω πανδημίας

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας **COVID-19**, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID.

Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να **περπατήσει** τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης.

Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο»

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

Beautiful Life

Το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο

ΦΕΤΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΟΝΤΑΙ 20 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΠΟΥ Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΟΡΙΣΕ ΤΗΝ 6Η ΑΠΡΙΛΙΟΥ, ΩΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ. ΔΕΙΤΕ ΓΙΑΤΙ Η ΔΟΜΗΜΕΝΗ, ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ «ΦΑΡΜΑΚΟ», ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΟ ΣΕ ΠΟΛΛΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ο όρος «**φυσική δραστηριότητα**», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση**», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της

ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία **"deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης.** Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας (καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου -lockdown-, αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση). Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ. η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν **η φυσική δραστηριότητα** συνδυάζεται με **θεραπευτική άσκηση** (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά. Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς

αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι **η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση** είναι ένα **ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο»,** συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς. Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

πηγή:ygeiamou.gr

Healthpanda

Τα panda για την Υγεία

6 Απριλίου 2022 – Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

5 Απριλίου 2022

Η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στο Η.Β

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος **«φυσική δραστηριότητα»**, δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της

καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). **Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.**

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την **πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης**. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο **ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.**

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική**

Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με **post–COVID σύνδρομο**, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική

Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας: Ο κίνδυνος θανάτου για όσους δεν ασκούνται

Κάθε χρόνο πέντε εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως οφείλονται σε έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αφού τα μη δραστήρια άτομα παρουσιάζουν 20-30% μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από οποιοδήποτε νόσημα.

Αυτό αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρία (ΕΠΕ) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας (6 Απριλίου). Παρά το γεγονός ότι ο ΠΟΥ έχει ορίσει ελάχιστα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας με βάση την ηλικία, τουλάχιστον 1 στους 4 ενήλικες παγκοσμίως δεν τα τηρεί.

Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε μορφή κίνησης που μπορεί να παραχθεί σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, κατά την ενασχόληση στο σπίτι, στην εργασία ή στον ελεύθερο χρόνο του ατόμου και διακρίνεται σε χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα όταν αυτή είναι συστηματική (π.χ. βάδιση, ποδηλασία, ενασχόληση με αθλήματα) είναι πολυάριθμα και περιλαμβάνουν τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, τη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του ατόμου και τον έλεγχο του σωματικού βάρους.

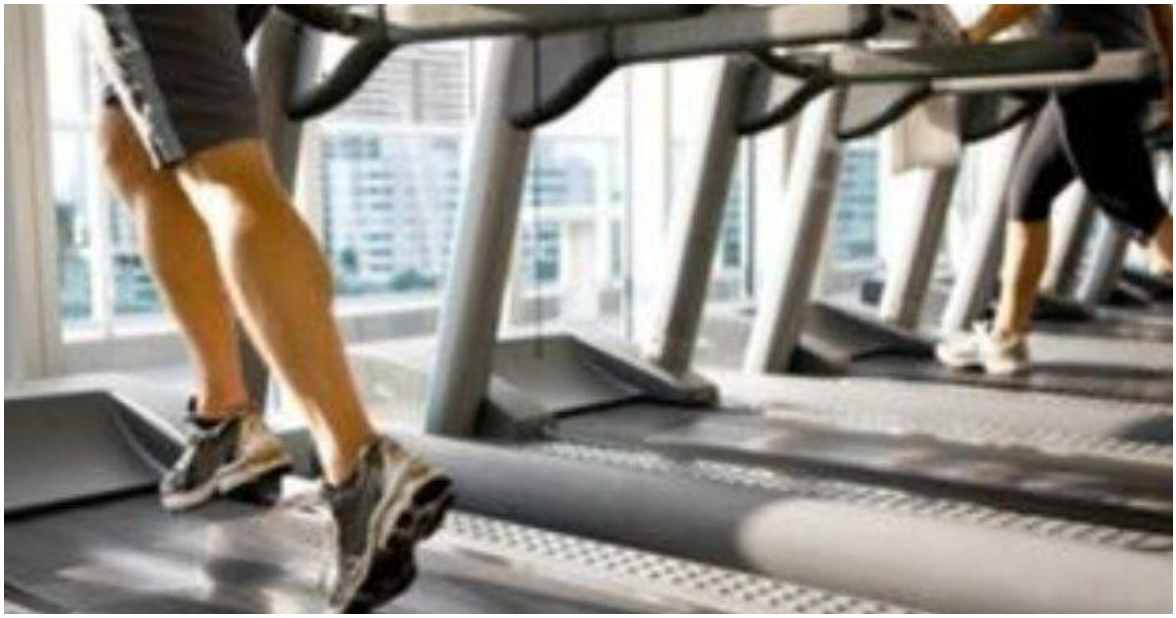
Σύμφωνα με την ΕΠΕ,η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι ακόμα πιο έντονη μεταξύ των ασθενών με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, καθώς η δύσπνοια, η μυϊκή αδυναμία και η κατάθλιψη περιορίζουν συχνά τον ασθενή στο σπίτι. Το τελευταίο έτος, η πανδημία της COVID-19 και τα αναγκαία μέτρα περιορισμού (lockdown) που επιβλήθηκαν για τον έλεγχο της μετάδοσης του ιού, οδήγησαν σε ακόμα μεγαλύτερο περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα μεταξύ των ευπαθών ομάδων, όπως είναι οι ασθενείς με χρόνιες πνευμονοπάθειες, με δυσμενείς βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην υγεία τους, αναφέρει η ΕΠΕ.

Υπογραμμίζει ότι η φυσική δραστηριότητα, ακόμα και κάτω από αυτές τις ιδιαίτερες συνθήκες είναι αναγκαία. Φυσικά, προσθέτει, όταν αυτή συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση, δηλαδή με εξατομικευμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όπως αυτή που προσφέρει ομάδα εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας στα πλαίσια της πνευμονικής αποκατάστασης, τα αποτελέσματα είναι πολλαπλάσια, με μείωση της συμπτωματολογίας και των παροξύνσεων της νόσου, ελάττωση των ημερών ασθένειας, ενίσχυση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης και τελικά βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Όπως αναφέρει η ΕΠΕ, στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες τα προγράμματα πνευμονικής αποκατάστασης έχουν ενταχθεί στο δημόσιο σύστημα υγείας και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης των ασθενών. «Δυστυχώς στην Ελλάδα λειτουργούν σε ορισμένα μόνο δημόσια ιδρύματα και δεν αποζημιώνονται, με αποτέλεσμα να

είναι διαθέσιμα σε περιορισμένο μόνο αριθμό ασθενών. Επομένως τώρα, εξαιτίας των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, η ενίσχυση αυτών των προγραμμάτων είναι περισσότερο αναγκαία από ποτέ», καταλήγει η Επιστημονική Ομάδα «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ.

6 Απριλίου 2022 Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας



Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.
Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση,

η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.
Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία " deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της

αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.
Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.
Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.
Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

6η Απριλίου 2022: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας

από **polispost**

6 Απριλίου 2022

σε **Υγεία**

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφής κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου post COVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και

εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

Η πανδημία «deconditioning», οι συνέπειές της και το… φάρμακο που ξεχνούν οι υγειονομικοί

E-Farmako.Gr06/04/22

Του Χαράλαμπου Πετρόχειλου

Ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα σε πρόσφατη έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown. Αναμενόμενο.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία "deconditioning", δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας -καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση.

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής δραστηριότητας (6 Απριλίου 2022)** – φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας- η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία* (ΕΠΕ) **τονίζει ότι η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής.**

Ο όρος «**φυσική δραστηριότητα»** αφορά κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες).

Η φυσική δραστηριότητα συχνά συγχέεται με τον όρο «**σωματική άσκηση»**, η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας).

Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο **αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής, όπως αναφέρει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.**

«Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια**, οι ασθενείς με **Διάμεσες Πνευμονοπάθειες**, οι ασθενείς με **Πνευμονική Αγγειακή Νόσο** αλλά και για τους ασθενείς με **post-COVID σύνδρομο**, η **συστηματική φυσική δραστηριότητα** (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) **είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης**, τονίζει η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία. **Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση** (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) **τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά**».

Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, **είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας.** Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

*** Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ**: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη. **Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ:** Ροβίνα Νικολέτα.

VORIA.GR

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ «DECONDITIONING», ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ... ΦΑΡΜΑΚΟ ΠΟΥ ΞΕΧΝΟΥΝ ΟΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΙ

ΥΓΕΙΑ 06/04/2022, 08:03 | από Voria.gr

Η πανδημία «deconditioning» επηρέασε το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας.

Ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα σε πρόσφατη έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown. Αναμενόμενο.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία «deconditioning», δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας -καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση.

Διαβάστε περισσότερα στο e-farmako.gr

GREECE

TRUSTED
4/6/2022, 10:31:00 AM

This article was added by the user Lucas Thomas. TheWorldNews is not responsible for the content of the platform.

Το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας. Δείτε γιατί η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής. Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα

μεγαλύτερης ηλικίας (καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου -lockdown-, αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση). Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.
Διαβάστε περισσότερα στο **ygeiamou.gr**

Πανδημία «κορονοϊού» και «κακής φυσικής κατάστασης» - Νέα βρετανική έρευνα

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα **φυσικής δραστηριότητας**.

pixabay.com

Newsroom
06:38 - 06/04/2022
Τελευταία ενημέρωση: 06:38 - 06/04/2022

Η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική **δραστηριότητα**, αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα στο Η.Β.

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες), συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας). Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος, του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19, το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας [καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου (lockdown), αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση]. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή

Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα (όπως π.χ η καθημερινή βάδιση) είναι αναγκαία για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση (δηλαδή με δομημένα και εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ενίσχυση της αντοχής, της δύναμης και της ευλυγισίας, από ομάδα ειδικών στους οποίους συμμετέχουν, μεταξύ άλλων, πνευμονολόγοι και εργοφυσιολόγοι) τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.
Καθώς τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει, είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

Συντονίστριες Επιστημονικής Ομάδας «Φυσιολογία & Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος-Πνευμονική Κυκλοφορία-Αποκατάσταση» της ΕΠΕ: Μητρούσκα Ιωάννα και Μπούτου Αφροδίτη.

Συντονίστρια εκ μέρους του ΔΣ της ΕΠΕ: Ροβίνα Νικολέτα.

Fitness: η φυσική δραστηριότητα είναι φάρμακο για την υγεία

7 Απριλίου 2022 18:15

Η δομημένη φυσική δραστηριότητα, η εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο», συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας.

Fitness: η φυσική δραστηριότητα είναι φάρμακο για την υγεία.

Τι σημαίνει «φυσική δραστηριότητα»

Ο όρος «φυσική δραστηριότητα», δηλαδή η κάθε μορφή κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς

χώρους. Και απαιτεί κατανάλωση ενέργειας (όπως για παράδειγμα η βάδιση, η ενασχόληση με τον κήπο ή οι οικιακές εργασίες). Συχνά συγχέεται με τον όρο «σωματική άσκηση», η οποία αφορά στην προγραμματισμένη, δομημένη και συστηματική σωματική δραστηριότητα. Με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της δύναμης και της ευλυγισίας. Οι δύο όροι δεν είναι ταυτόσημοι, ωστόσο αποτελούν (και ιδιαίτερα η σωματική άσκηση) τα μέσα για τη βελτίωση της κατάστασης του καρδιοαναπνευστικού και μυοσκελετικού συστήματος. Του λιπιδαιμικού και μεταβολικού προφίλ και της ποιότητας ζωής, σε όλο το ηλικιακό φάσμα της ζωής.

Το έτος 2020 χαρακτηρίστηκε από την έναρξη της πανδημίας COVID-19

Το έτος 2021 που ακολούθησε χαρακτηρίστηκε από την πανδημία “deconditioning”, δηλαδή την πανδημία ελλιπούς φυσικής δραστηριότητας και κακής φυσικής κατάστασης. Η δεύτερη αυτή πανδημία, δεν επηρέασε μόνο τα άτομα που επιβίωσαν από την COVID-19 και βίωσαν τις μακροπρόθεσμες επιπλοκές του συνδρόμου postCOVID. Επηρέασε και το σύνολο σχεδόν των ατόμων με πληθώρα καρδιοαναπνευστικών νοσημάτων.

Καθώς και σημαντικό ποσοστό του υγιούς πληθυσμού, ιδιαίτερα μεγαλύτερης ηλικίας (καθώς τα μέτρα περιορισμού που εφαρμόστηκαν για την μείωση της διασποράς της νόσου -lockdown. Αν και αναγκαία, επίδρασαν αρνητικά στη φυσική τους κατάσταση). Ενδεικτικά αναφέρεται ότι σε πρόσφατη μελέτη από το Ηνωμένο Βασίλειο ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν από το lockdown.

Βοηθά πολύ τα άτομα με αναπνευστικά νοσήματα

Για τα άτομα που πάσχουν από αναπνευστικά νοσήματα, όπως είναι οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, οι ασθενείς με Διάμεσες Πνευμονοπάθειες, οι ασθενείς με Πνευμονική Αγγειακή Νόσο αλλά και για τους ασθενείς με post-COVID σύνδρομο, η συστηματική φυσική δραστηριότητα είναι αναγκαία. Για τη μείωση των συμπτωμάτων δύσπνοιας και εύκολης κόπωσης και τη βελτίωση της λειτουργικής τους κατάστασης. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με θεραπευτική άσκηση τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά.

Τα μέτρα περιορισμού της πανδημίας έχουν πλέον αρθεί, ενώ ο αριθμός των ασθενών που μπορεί να ωφεληθεί από αυτές τις παρεμβάσεις συνεχώς αυξάνει. Είναι αναγκαίο να επισημαίνεται από τους υγειονομικούς φορείς ότι η δομημένη, εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό «φάρμακο». Συνταγογραφούμενο σε πολλά συστήματα υγείας. Η δυνατότητα αυτή θα πρέπει να παρέχεται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ασθενείς.

Απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής αποτελεί η καθημερινή, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα.

ygeiamou

Πανδημία «κορονοϊού» και «κακής φυσικής κατάστασης» - Νέα βρετανική έρευνα

06:40 6/4/2022 - Πηγή: iEidiseis

Φέτος συμπληρώνονται 20 χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας.**Η καθημερινή**, συστηματική φυσική ή θεραπευτική δραστηριότητα, αποτελεί απαραίτητο στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ένα στα τέσσερα ηλικιωμένα άτομα δήλωσε ότι πλέον δεν μπορεί να περπατήσει τόσο μακριά, όσο πριν…

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο >>

Ελλάδα

Μετά την πανδημία Covid-19 ήρθε η πανδημία "deconditioning"

- 1 Ειδήσεις

Σχετικό άρθρο

Μετά την πανδημία Covid-19 ήρθε η πανδημία "deconditioning"

χρόνια από τότε που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) όρισε την 6η Απριλίου, ως παγκόσμια ημέρα φυσικής δραστηριότητας