

# Οστεοπόρωση και Άσκηση

Οδηγός απλών και ασφαλών ασκήσεων



© 2018

Ενημέρωση  
Ασθενών



# Εισαγωγή

## Εισαγωγή

---



Εμμανουήλ Μπριλάκης  
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση η οποία αυξάνει την ευθραυστότητα του σκελετού και αυξάνει την πιθανότητα να συμβεί κάποιο κάταγμα χαμηλής βίας. Δεν είναι λίγες οι φορές, που ασθενείς με οστεοπόρωση λαμβάνουν συμβουλές να μην ασκούνται για να ελαττώσουν τον παραπάνω κίνδυνο. Στην πραγματικότητα, αυτό είναι μια λανθασμένη συμβουλή, γιατί η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να κρατήσετε δυνατά και υγιή τα οστά σας, με την προϋπόθεση ότι γίνεται με σωστό τρόπο. Ποιες είναι, λοιπόν, οι καλύτερες ασκήσεις όταν υπάρχει οστεοπόρωση;



Μαρία Παπατζίκου  
Φυσιοθεραπεύτρια

Αν και η σωστή διαχείριση της οστεοπόρωσης έχει πολλές πτυχές (διατροφή, άσκηση, αποφυγή πτώσεων, φαρμακευτική αγωγή) και δεν είναι σε όλες τις περιπτώσεις, εύκολη υπόθεση, οι παρακάτω ασκήσεις μπορεί να σε βοηθήσουν να δυναμώσεις και να προστατεύσεις τον σκελετό σου.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## *Ασκήσεις με Μεταφορά του Βάρους του σώματος*

---

Ένας από τους πιο κοινούς τύπους άσκησης στα άτομα με οστεοπόρωση είναι οι ασκήσεις χαμηλής έντασης με μεταφορά του βάρους του σώματος. Αυτό σημαίνει ότι μια άσκηση εκτελείται σε όρθια θέση και έτσι ο σκελετός υποστηρίζει το βάρος του σώματος. Η χαμηλή ένταση εξασφαλίζει την προστασία από ανεπιθύμητους τραυματισμούς. Πολύ δημοφιλείς αερόβιες δραστηριότητες αυτής της κατηγορίας είναι το **περπάτημα** ή η **κηπουρική**.



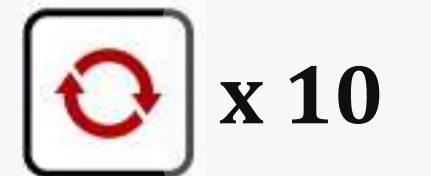


# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις με Μεταφορά του Βάρους του σώματος

# 01.

Στροφικές ταλαντώσεις κορμού



x 10



Σταθείτε σε όρθια θέση με τα πόδια σας ελαφρώς ανοικτά και κρατείστε μία ράβδο με τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο σώμα σας.

Με τα πόδια σταθερά στο έδαφος, στρίψτε τον κορμό σας δεξιά-αριστερά κινώντας ταυτόχρονα στην ίδια κατεύθυνση και τη ράβδο.

Επαναλάβετε 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις με Μεταφορά του Βάρους του σώματος

# 02.

Ταλάντωση σε τετραποδική θέση



x 10



Τοποθετείστε το σώμα σας σε τετραποδική θέση.

Κινηθείτε ρυθμικά ρίχνοντας το βάρος σας μπροστά και πίσω, χωρίς να χάνετε τη επαφή με το έδαφος από τα γόνατα ή τις παλάμες σας.

Επαναλάβετε 10 φορές.





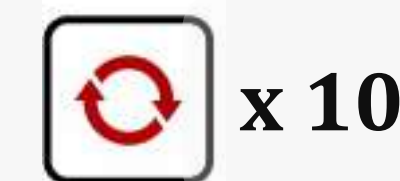
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις με Μεταφορά του Βάρους του σώματος

---

### 03.

Μονοποδική στήριξη



Σταθείτε μπροστά σε ένα σκαλί.

Τοποθετείστε το ένα πόδι πάνω σε αυτό και μείνετε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε πόδι και επαναλάβετε 10 φορές.

**Tip:** Αν σας διευκολύνει, μπορείτε να στηρίζετε ελαφρά με τα δάκτυλά σας σε μία επιφάνεια.

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις με Μεταφορά του Βάρους του σώματος



04.

Ταλαντώσεις κάτω άκρων



x 10

Σταθείτε μπροστά σε μία καρέκλα και στηριχτείτε ελαφρώς στην πλάτη της. Ανοίξτε το ένα σας πόδι οριζόντια στο πλάι και επαναφέρετε, Φέρτε το στην αρχική του θέση και κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι στο αντίθετο πλάι. Επαναλάβετε 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης

---

Ένας ακόμη εξαιρετικά χρήσιμος τύπος ασκήσεων με πολλαπλά οφέλη για ασθενείς με οστεοπόρωση είναι η προπόνηση δύναμης, που έχει στόχο την ενδυνάμωση των κύριων μυϊκών ομάδων του σώματος.

Οι ασκήσεις αυτής της κατηγορίας βοηθούν στην **βελτίωση της στάσης του σώματος**, με όλα τα οφέλη σε μυϊκό σύστημα, οστά και αρθρώσεις, αλλά και στην **βελτίωση της οστικής πυκνότητας**.

Αυτό επιτυγχάνεται με την αύξηση της τάσης που ασκούν οι τένοντες στα οστά. Έτσι, ο εγκέφαλος, ο υπολογιστής που ελέγχει όλες τις σωματικές λειτουργίες, δέχεται σήματα να αυξήσει την οστική παραγωγή. Αυτού του τύπου η προπόνηση πραγματοποιείται με ελεύθερα βάρη ή με μηχανήματα. .

**Tip:** Είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη σας το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης γιατί η υπερεκτίμηση μπορεί να αποφέρει άσκοπους μυϊκούς τραυματισμούς





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης

# 01.

Βαθύ κάθισμα



Σταθείτε σε όρθια θέση με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά, έχοντας μία ράβδο μπροστά στα πόδια σας. Λυγίστε τα ισχία και τα γόνατα εκτελώντας βαθύ κάθισμα, πιάστε τη ράβδο με τα χέρια και επανέλθετε στην όρθια θέση, σηκώνοντας ταυτόχρονα τη ράβδο ψηλά, πάνω από το κεφάλι σας. Επαναλάβετε το βαθύ κάθισμα κατεβάζοντας ταυτόχρονα τη ράβδο στο έδαφος, μπροστά στα πόδια σας. Επαναλάβετε 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης

02.

Κοιλιακοί



x 10

Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού με τα πόδια να πατούν σταθερά στο έδαφος και τοποθετείστε τις παλάμες σας στο στήρνο, τη μία πάνω στην άλλη. Κρατείστε την πλάτη σας ευθεία και γείρετε τον κορμό σας προς πίσω, πιέζοντας ταυτόχρονα τα πόδια σας με δύναμη στο έδαφος. Επανέλθετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε 10 φορές



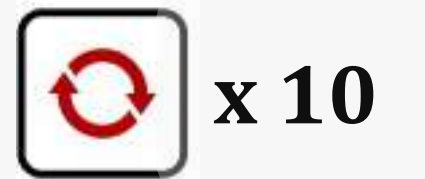
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης



### 03.

Ραχιαίοι



Ξαπλώστε μπρούμυτα με ένα χαμηλό μαξιλάρι κάτω από την κοιλιά και τα ισχία. Χρησιμοποιήστε μία διπλωμένη πετσέτα για να ακουμπήσετε το μέτωπό σας. Αφήστε τα χέρια σας χαλαρά δίπλα στο σώμα και σφίξτε την κοιλιά σας. Φροντίστε να κρατάτε τον αυχένα σας ευθυγραμμισμένο και μην ανασηκώνετε τους ώμους προς τα αυτιά σας. Ανασηκώστε το κεφάλι και το στήθος μερικά εκατοστά από το έδαφος. Κρατηθείτε στη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε 10 φορές.





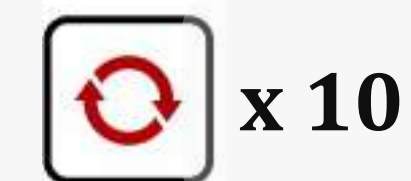
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ενδυνάμωσης



### 04.

Οριζόντια προσαγωγή με βάρη



Σταθείτε σε όρθια θέση, κρατήστε δύο μικρά βάρη στις παλάμες σας και ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι.

Διατηρώντας τους αγκώνες τεντωμένους, κινήστε τα χέρια σας οριζόντια, ενώστε τα μπροστά και ανοίξτε ξανά στο πλάι.

Επαναλάβετε 10 φορές.





## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

# Ασκήσεις Ισορροπίας και Σταθεροποίησης Κορμού

---

Ένας σημαντικός παράγοντας για να μειωθούν τα κατάγματα σε ασθενείς με οστεοπόρωση, είναι η αποφυγή των πτώσεων. Οι πτώσεις είναι μια από τις κύριες αιτίες καταγμάτων σε αυτή την κατηγορία ασθενών. Η προπόνηση που βοηθά την βελτίωση της ισορροπίας μπορεί να βελτιώσει τη σταθερότητα του κορμού και να μειώσει τις πιθανότητες για να συμβεί μια πτώση. Οι καλύτεροι εκπρόσωποι αυτής της κατηγορίας είναι η Yoga και το Tai Chi. Όμως, ακόμη και απλούστερες ασκήσεις, όπως για παράδειγμα, η στήριξη στο ένα πόδι, μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία του σώματος.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ισορροπίας και Σταθεροποίησης Κορμού

# 01.

Γέφυρα



Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα και τα πέλματά σας να πατούν στο έδαφος. Σφίξτε την κοιλιά σας και τους γλουτούς σας και σηκώστε τη λεκάνη σας τόσο, ώστε να έρθει σε ευθεία γραμμή με τους μηρούς σας. Μείνετε στη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα και κατεβείτε αργά. Επαναλάβετε 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ισορροπίας και Σταθεροποίησης Κορμού



# 02.

Διαγώνια κάμψη χεριών/ποδιών



Καθίστε σε μία καρέκλα με τα πόδια να πατούν σταθερά στο έδαφος και την πλάτη να μην ακουμπά κάπου. Λυγίστε το αριστερό σας πόδι, ώστε να ξεκολλήσει το πέλμα σας από το έδαφος και ο μηρός σας από την καρέκλα και ταυτόχρονα τεντώστε το δεξί σας χέρι μπροστά. Διατηρείστε τη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στην αρχική σας θέση. Κάντε το ίδιο σηκώνοντας το δεξί πόδι και το αριστερό χέρι. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ισορροπίας και Σταθεροποίησης Κορμού

### 03.

Push-ups στον τοίχο

 x 10

★★★★☆

Σταθείτε σε όρθια θέση κοιτώντας στον τοίχο, σε τόση απόσταση ώστε όταν τεντώσετε τα χέρια σας, οι παλάμες να ακουμπούν σταθερά σε αυτόν.

Χωρίς να μετακινήσετε καθόλου πέλματα και παλάμες και διατηρώντας σε ευθεία τα πόδια και τον κορμό σας, λυγίστε τους αγκώνες, πλησιάστε το πρόσωπό σας στον τοίχο. Επανέλθετε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε 10 φορές.





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ισορροπίας και Σταθεροποίησης Κορμού

### 04.

Διαγώνια έκταση χεριών/ποδιών



Σταθείτε μπροστά σε ένα κρεβάτι, λυγίστε τον κορμό σας ελαφρά προς τα εμπρός και στηριχτείτε με τις παλάμες σας σε αυτό. Σηκώστε προς τα πίσω το δεξί σας πόδι και ταυτόχρονα τεντώστε προς τα εμπρός το αριστερό σας χέρι. Διατηρείστε τη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα και επανέλθετε στην αρχική σας στήριξη. Κάντε το ίδιο σηκώνοντας το αριστερό πόδι και το δεξί χέρι.

Επαναλάβετε 10 φορές.

10 sec



10 sec







# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## *Ασκήσεις Ευλυγισίας*

---

Η διατήρηση της ευλυγισίας βοηθά στη μείωση των πτώσεων, ενώ παράλληλα είναι ένα χαρακτηριστικό που βοηθά το άτομο να μπορεί να ασκηθεί. Κύριος εκπρόσωπος αυτής της κατηγορίας είναι οι **διατάσεις**, που καλό είναι να πραγματοποιούνται μετά από προθέρμανση και όχι με «κρύο» μυϊκό σύστημα. Οι διατάσεις είναι πολύ απλές ασκήσεις, αλλά δεν πρέπει να παραλείπονται γιατί βοηθούν τους μύες να δουλεύουν σωστά. Η σωστή λειτουργία των μυών, με τη σειρά της, προστατεύει τα οστά και τα βοηθά να είναι υγιή.

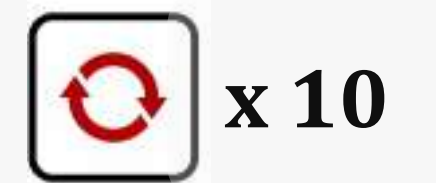


# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ευλυγισίας

01.

Διάταση γαστροκνήμιου



Σταθείτε μπροστά σε μία καρέκλα και κρατηθείτε από την πλάτη της. Εκτελέστε με το δεξί πόδι ένα βήμα προς τα εμπρός. Ρίξτε το βάρος σας στο λυγισμένο πόδι, χωρίς να αφήσετε την πτέρνα του αριστερού τεντωμένου ποδιού να σηκωθεί από το έδαφος. Μείνετε 10 δευτερόλεπτα, αλλάξτε πόδι και κάντε το ίδιο. Επαναλάβετε 10 φορές.

10 sec

10 sec





# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ευλυγισίας

---

### 02.

Διάταση θώρακα



x 10



Σταθείτε στο άνοιγμα μια πόρτας και ανοίξτε ελαφρά τα χέρια σας στο πλάι, ώστε οι παλάμες σας να ακουμπήσουν στον τοίχο δεξιά κι αριστερά από το πλαίσιο της πόρτας. Αφήστε το σώμα σας να γύρει προς τα εμπρός έως ότου αισθανθείτε το θώρακα και τα χέρια σας να διατείνονται. Μείνετε για 5 δευτερόλεπτα, επανέλθετε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε 10 φορές.

5 sec



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ευλυγισίας

### 03.

Πλάγια διάταση κορμού



Σταθείτε σε όρθια θέση με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά και ακουμπήστε απαλά την πλάτη σας στον τοίχο. Λυγίστε τον κορμό προς τα αριστερά, σαν να θέλετε το αριστερό σας χέρι να πλησιάσει το έδαφος, ενώ ταυτόχρονα φέρτε το δεξί χέρι πάνω από το κεφάλι σας. Επανελάθετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά. Σε όλη τη διάρκεια της κίνησης έχετε ως οδηγό της πλάτης σας την ευθεία του τοίχου. Επαναλάβετε 10 φορές.



# ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## Ασκήσεις Ευλυγισίας

### 04.

Στροφική διάταση κορμού



Καθίστε στο έδαφος με τα πόδια τεντωμένα και ελαφρώς ανοικτά. Προσπαθήστε να διατηρείτε την πλάτη σας κάθετη στο έδαφος, χωρίς να την κυρτώνετε. Διατηρώντας σταθερή τη θέση των ποδιών σας, στρίψτε αργά τον κορμό σας δεξιά και αριστερά, μένοντας 10 δευτερόλεπτα στο τέλος κάθε στροφής. Επαναλάβετε 10 φορές.





# Εμμανουήλ Μπριλάκης

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

---

Brilakis Orthopaedics | Ιδιωτικό Ιατρείο

Διεύθυνση: Αιόλου 30<sup>Α</sup> | Παλαιό Φάληρο | 1ος όροφος

Τηλέφωνο: 210.98.30.991

---

Γ' Ορθοπαιδική Κλινική | Νοσοκομείο ΥΓΕΙΑ

Διεύθυνση: Ερυθρού Σταυρού 5 | Μαρούσι | 5ος Όροφος

Τηλέφωνο: 215.215.62.59

---

Κινητό τηλέφωνο: 6973.71.70.69

e-mail: [info@BrilakisOrthopaedics.gr](mailto:info@BrilakisOrthopaedics.gr)

Website: [www.BrilakisOrthopaedics.gr](http://www.BrilakisOrthopaedics.gr)

© 2018