

Άσκηση και υγεία στις γυναίκες

2014-09-14 17:23:29

-Γιατί πρέπει οι γυναίκες να ασκούνται; Ποια είναι γενικά τα οφέλη της γυμναστικής;

Η άσκηση στις γυναίκες έχει σημαντικά οφέλη στο μυοσκελετικό σύστημα, στο καρδιαγγειακό σύστημα, βελτιώνει τη διάθεσή, τονώνει την αυτοπεποίθηση, την ψυχολογία και έτσι βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας.

Η άσκηση εξατομικεύεται σύμφωνα με τους στόχους κάθε γυναίκας και ανάλογα με την κατηγορία στην οποία ανήκει. Επίσης είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τους διαφορετικούς παράγοντες κάθε γυναίκας, όπως την ηλικία, την ορμονική και διατροφική κατάσταση, διότι παίζουν ρυθμιστικό ρόλο στον καθορισμό των προγραμμάτων.

-Ποιο είναι το καλύτερο είδος άσκησης για τη γυναίκα; Ποια πρέπει να είναι η συχνότητα και η διάρκεια της άσκησης;

Χρήσιμες ασκήσεις είναι το jogging, τα παιχνίδια (tennis, volleyball, basketball κτλ.), ο χορός και οι ασκήσεις μέσα σε γυμναστήριο με βάρακια, λάστιχα, το αερόμπικ και άλλοι τύποι γυμναστικής, όπως το Pilates, το Tai-Chi και ασκήσεις με μεγάλες μπάλες. Η καλύτερη γυμναστική γίνεται σε οργανωμένο γυμναστήριο. Η άσκηση αρκεί να έχει διάρκεια 45 λεπτών τη φορά, να γίνεται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα αλλά με συστηματικό τρόπο και όχι περιστασιακά.

-Ποια είναι τα οφέλη της γυμναστικής ανάλογα με την ηλικία της γυναίκας. Τι είδους γυμναστική προτείνετε και τι θα πρέπει να προσέχουν;

Στις μικρότερες ηλικίες ο πιο απλός τρόπος για να ασκηθεί ένα μικρό κορίτσι είναι η βόλτα. Μπορεί να γίνει σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους και άλλα μέρη που προκαλούν ενδιαφέρον στο παιδί. Καθώς μεγαλώνει με την παρακίνηση των γονέων μπορεί να επιλέξει από δραστηριότητες όπως παιχνίδια (basketball, tennis, τραμπολίνο), καράτε, χορό, ή την ενόργανη γυμναστική. Τα άλματα και γενικά οι δραστηριότητες φόρτισης του σκελετού σε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες προκαλούν μία σημαντική αύξηση της οστικής πυκνότητας στη σπονδυλική στήλη και το ισχίο σε παιδιά προ της εφηβείας, ενώ συγχρόνως δυναμώνει και το μυϊκό σύστημα. Υπό διερεύνηση βρίσκεται η επίδραση της προπόνησης με αντίσταση και τα πιθανά οφέλη στη μυϊκή ενδυνάμωση των παιδιών. Η διάρκεια της άσκησης στα παιδιά θα πρέπει να είναι 30-60 λεπτά και να γίνεται αρκετές φορές εβδομαδιαίως ιδιαίτερα για παιδιά 5-12 ετών.

Η άσκηση πρέπει να συνεχίζεται στην ενήλικη ζωή μέχρι την εμμηνόπαυση. Η γυναίκα στην εμμηνόπαυση με οστεοπόρωση μπορεί και πρέπει να γυμνάζεται. Ο λόγος είναι πως η άσκηση βοηθά (μαζί με την πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D) τη δράση των φαρμάκων της οστεοπόρωσης, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στα οστά, στη μυϊκή ενδυνάμωση και στην ισορροπία. Η γυναίκα με οστεοπόρωση πρέπει να δυναμώσει συγκεκριμένους μυς που βρίσκονται στις περιοχές που συμβαίνουν συχνότερα τα κατάγματα (σπονδυλική στήλη, ισχίο, καρπός) και να εκπαιδευτεί με ασκήσεις ισορροπίας που θα την προφυλάξουν από τις πτώσεις που είναι τις περισσότερες φορές αιτίες καταγμάτων. Μπορεί να κάνει ζωηρό περπάτημα (δυναμική βόλτα) στην ύπαιθρο ή σε διάδρομο

γυμναστικής, απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης της ράχης από πρηνή (μπρούμυτα) ή καθιστή θέση (ραχιαίους), ασκήσεις ενδυνάμωσης του μηρού (τετρακέφαλο), των ισχίων (γλουτιαίους) και ασκήσεις ισορροπίας (α) στο ένα πόδι στηριζόμενη με το άλλο σε καρέκλα και (β) βάδιση με το χέρι στον τοίχο και με τα πέλματα το ένα μπροστά στο άλλο (μύτη του ενός με την πτέρνα του μπροστινού). Σε προχωρημένα στάδια (κύφωση) πρέπει να κάνει και ασκήσεις αναπνοής και θα την ωφελούσε να κάνει τις ασκήσεις που αναφέρθηκαν μέσα στο νερό. Στις παραπάνω ασκήσεις θα μπορούσαν να προστεθούν διατάσεις υπό καθοδήγηση. Το ίδιο ισχύει και για ασκήσεις με ελαφρά βάρη (για τα χέρια), λάστιχα κ.τ.λ. Σε περιπτώσεις με ελαφρά κύφωση κατά την άσκηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ειδικό <κορμάκι> οστεοπόρωσης με κυψέλες αέρα στη σπονδυλική στήλη για επιπλέον ανακούφιση. Αναφορικά με τη χρήση πλατφόρμας δόνησης στις περιπτώσεις αυτές επιτρέπεται μόνο ύστερα από ιατρική καθοδήγηση και συγκεκριμένο ασκησιολόγιο που καθορίζει ο ειδικός γιατρός.

Κατά την άσκηση πρέπει να φορά άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια, να είναι προσεκτική και να ακολουθεί το πρόγραμμα με σεβασμό, να εκτελεί τις ασκήσεις με σωστή τεχνική και να διακόπτει το πρόγραμμα όταν δεν αισθάνεται καλά.

Στην ηλικία αυτή μπορούν υπό καθοδήγηση να πραγματοποιηθούν όλες οι ανωτέρω ασκήσεις αλλά σημαντικό κομμάτι αποτελεί η εκπαίδευση στις κινήσεις της καθημερινότητας για παράδειγμα πως σηκωνόμαστε από το κρεβάτι, πως σηκώνουμε -μεταφέρουμε βάρη, και πως τροποποιούμε το σπίτι μας για να γίνει πιο ασφαλές.

Στη γυναίκα που εμφανίζεται οστεοαρθρίτιδα η άσκηση μειώνει τους πόνους των αρθρώσεων και τη δυσκαμψία και αυξάνει την ευλυγισία, τη μυϊκή ενδυνάμωση και τη δύναμη. Επιπλέον βοηθά στη μείωση του σωματικού βάρους, κάτι που είναι σημαντικό γιατί στους υπέρβαρους καταπονούνται περισσότερο οι αρθρώσεις. Η άσκηση της οστεοαρθρίτιδας απαιτεί 30 λεπτά και πρέπει να γίνεται σχεδόν κάθε μέρα. Υπάρχουν τρεις (3) τύποι άσκησης που είναι κατάλληλοι: α) ασκήσεις εύρους κίνησης των αρθρώσεων. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να γίνονται καθημερινά ώστε να βοηθούν στη διατήρηση της φυσιολογικής κίνησης των αρθρώσεων, να ανακουφίζουν από τη δυσκαμψία και να αυξάνουν την ευλυγισία, β) ασκήσεις ενδυνάμωσης. Όπως και οι προηγούμενες οι ασκήσεις αυτής της κατηγορίας πρέπει να γίνονται κάθε μέρα με σκοπό να αυξήσουν τη μυϊκή δύναμη. Οι δυνατοί μύες βοηθούν στην στήριξη και προφυλάσσουν τις προσβεβλημένες αρθρώσεις. γ) αεροβικές ασκήσεις. Αυτές μπορούν να γίνονται 3 φορές την εβδομάδα για 20-30 λεπτά. Βελτιώνουν το καρδιαγγειακό σύστημα, βοηθούν στη μείωση του σωματικού βάρους και γενικά προκαλούν ευεξία. Παραδείγματα αποτελούν το περπάτημα, το ποδήλατο και η κολύμβηση.

- Η γυναικεία αθλητική τριάδα και τα αποτελέσματα της υπερπροπόνησης.

Αποτελεί μια παθολογική κατάσταση που περιλαμβάνει αμηνόρροια, διαταραχές θρέψης και οστεοπόρωση. Εμφανίζεται συχνά σε αθλήτριες που συμμετέχουν κυρίως σε ατομικά αθλήματα και αισθάνονται σημαντική πίεση για διάκριση και αποτελέσματα. Πρόκειται κυρίως για αθλήματα όπου το χαμηλό σωματικό βάρος αποτελεί πλεονέκτημα. Η διαταραχή αυτή συχνά διαλάχει και δεν αναγνωρίζεται. Οι συνέπειες της οστικής απώλειας μπορεί να είναι καταστροφικές για την αθλήτρια. Μπορεί να εμφανιστούν πρώιμα οστεοπορωτικά κατάγματα ενώ η απολεσθείσα οστική μάζα μπορεί να μην ανακτηθεί μετέπειτα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο τα άτομα που υπερπροπονούνται έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες για το

πώς <θα έπρεπε να φαίνεται το σώμα τους>. Επιπλέον η υπερπροπόνηση οδηγεί σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς, διότι το μυϊκό σύστημα υφίσταται μεγάλη καταπόνηση .

-Τι συμβουλές θα δίνετε στις γυναίκες;

Να ασκούνται συστηματικά, να καπνίζουν όσο γίνεται λιγότερο, να ακολουθούν διατροφή πλούσια σε ασβέστιο, να μην κάνουν εξαντλητικές δίαιτες και να θυμούνται πως τα οστά και οι μύες που χτίζουν στα νιάτα τους είναι η παρακαταθήκη, σε μεγάλο βαθμό, για τη μελλοντική τους υγεία.

 Share /  Save   