



Επιστημονικές κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης για ενήλικες με Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης παρέχουν τα ελάχιστα όρια που απαιτούνται για την επίτευξη των ακόλουθων ωφελειών:

- Βελτιωμένη καρδιοαναπνευστική ικανότητα και μυϊκή δύναμη
- Βελτιωμένη καρδιομεταβολική υγεία

Οι στόχοι που περιλαμβάνονται στις οδηγίες θα πρέπει να επιτυγχάνονται πάνω και πέρα από την καθημερινή σωματική δραστηριότητα που μπορεί κάποιος να έχει κατά τη διάρκεια της καθημερινότητας. Οι ενήλικες ενθαρρύνονται να συμμετέχουν τακτικά στην άσκηση με τρόπους και μοτίβα άσκησης που είναι βιώσιμα, ευχάριστα, ασφαλή και ευχερώς επιτεύξιμα.

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες είναι κατάλληλες για ενήλικες (ηλικίας 18-64) με χρόνια κάκωση νωτιαίου μυελού (τουλάχιστον ένα έτος μετά την κάκωση), νευρολογικό επίπεδο βλάβης A3 και κάτω, από τραυματικές και μη τραυματικές αιτίες, συμπεριλαμβανομένης της τετραπληγίας και παραπληγίας, ανεξαρτήτως φύλου, φυλής, εθνικότητας ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης.

Πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης, τα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να συμβουλευθούν έναν επαγγελματία υγείας που έχει γνώση για το είδος και την ποσότητα της άσκησης που είναι κατάλληλη για άτομα με ΚΝΜ. Τα άτομα με αυχενική ή ανώτερη θωρακική κάκωση θα πρέπει να γνωρίζουν τα σημεία και τα συμπτώματα της αυτόνομης δυσανταναικλαστικότητας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Οι ενήλικες που δεν ασκούνται ήδη, είναι σωστό να ξεκινήσουν με μικρότερη ποσότητα άσκησης και σταδιακά να αυξήσουν τη διάρκεια, τη συχνότητα και την ένταση, ώστε σταδιακά να συμβαδίσουν με τις κατευθυντήριες οδηγίες. Η πραγματοποίηση άσκησης σε μικρότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα μπορεί (ή και όχι) να έχει ως αποτέλεσμα μικρές αλλαγές στη φυσική κατάσταση ή την καρδιομεταβολική υγεία.

Οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τις οδηγίες αυτές είναι ελάχιστοι όταν ακολουθούνται σε συνεργασία με έναν επαγγελματία υγείας που έχει γνώση για τις κακώσεις νωτιαίου μυελού.

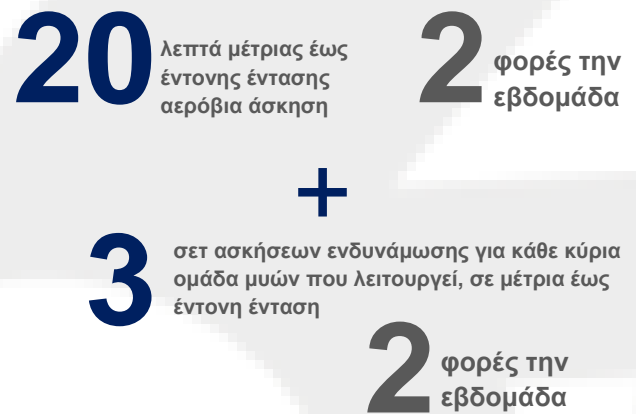
Οι κατευθυντήριες οδηγίες ενδέχεται να είναι κατάλληλες για άτομα που υπέστησαν ΚΝΜ σε διάστημα μικρότερο του έτους, ηλικίας 65 ετών και άνω, ή που ζουν με συννοσηρότητες. Επί του παρόντος δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη των οδηγιών αυτών σε τέτοια άτομα. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να συμβουλευθούν έναν πάροχο υγείας πριν ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης.

Η υπέρβαση αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών άσκησης αναμένεται να αποφέρει επιπλέον καρδιοαναπνευστική ικανότητα και μυϊκή δύναμη καθώς και καρδιομεταβολικά οφέλη για την υγεία. Ωστόσο, δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για να επισημανθούν οι κίνδυνοι που συνδέονται με ένα άτομο με ΚΝΜ όταν αυτό υπερβεί αυτές τις οδηγίες.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες

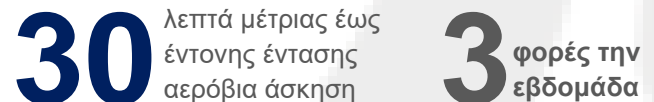
Διατήρηση φυσικής κατάστασης

Για καρδιοαναπνευστική ικανότητα και οφέλη στη μυϊκή δύναμη, τα ενήλικα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να πραγματοποιούν τουλάχιστον:



Καρδιομεταβολική υγεία

Για καρδιομεταβολικά οφέλη για την υγεία, οι ενήλικες με ΚΝΜ προτείνεται να συμμετέχουν σε τουλάχιστον:



Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες αναπτύχθηκαν από μια διεθνή ομάδα υπό την καθοδήγηση της Καθηγήτριας Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) και της Καθηγήτριας Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, UK).

Διαδικασίες που επιχειρούν να κάνουν τις κατευθυντήριες οδηγίες σχετικές με συγκεκριμένο περιβάλλον ή καταστάσεις δε θα πρέπει να αλλοιώνουν την επιστημονική ακεραιότητα των οδηγιών αυτών, όπως περιγράφονται στο ερευνητικό κείμενο σχετικά με τις κατευθυντήριες οδηγίες (διαθέσιμο για ανοικτή πρόσβαση στο Spinal Cord μέσω www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).



Τα πνευματικά δικαιώματα ανήκουν στο University of British Columbia και στο Loughborough University υπό το Creative Commons. Περισσότερες πληροφορίες: bit.ly/cc-by-nc-sa-4