



**Το ζήτημα περπατήματα (βηματική βελόνη)**

Εκτείνετε το περπατήμα με φορητό ηλεκτρικό ποδήλο και σταδιακά αυξήστε μετά 5 λεπτά σε μέτρο προς γρήγορο ποδήλο (30 λεπτά).  
Ο ρυθμός σας να είναι τέτοιος, ώστε να εταίρεται και να μιλάτε συζητώντας, αλλά να βιάζεστε με ένταση, ώστε να ιδρώσετε.  
Επιμηθείτε να κοιμάται και τα γέλια (έξοχός τα λαιμοκλάω), γιατί θα σας βοηθήσει να κερμάτε γρηγορότερα και να έχετε μεγαλύτερα οφέλη.



**Το τρέξιμο**

Πολύ καλή άσκηση είναι το τρέξιμο έξω στη φύση ή σε διαδρομές/γυμναστήριο (αυτόφορος). Σιωπηλός, το προτείνουμε σε νεότερες ηλικίες, αλλά απαιτείται σε άτομα με εγκατεστημένη οστεοπόρωση.



**Άσκησης ισορροπίας & συντονισμού**  
Αρκές ασκήσεις για την εξάσκηση στην ισορροπία είναι το περπατήμα με τις πτυχώσεις την μία πίσω από την άλλη και το σπασίμα του ποδιού κερτώντας μια καρδέλα με το άλλο χέρι. Καλή άσκηση συντονισμού είναι το πέτσισμα και πιδισίμο της ματάς.  
Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται καθημερινά και αρχικών 5 λεπτών εξάσκησης.



**Άσκησης με βελόνα για τα γέλια**  
Πραγματοποιούμε ασκήσεις ενδυνάμωσης, έκτασης από όρθια ή καθιστή θέση και ασκήσεις ενδυνάμωσης τριπέδαλου. Κατά την εκτέλεση της άσκησης από όρθια θέση λυγίζουμε ελαφρώς τα πόδια. Χρησιμοποιώντας μέτρια βήλη κίνηση σε κάθε χέρι 10 επαναλήψεις για τρεις φορές.



**Ενδυνάμωση τετρακεφάλου**

Κάθεστε κατά στην καρδέλα ακουμπώντας στην πλάτη της. Κρατήστε με τα χέρια από σταθερό σημείο και τεντώστε κάθε πόδι χωριστά κινώντας τεταμένο για δύο αναπνοές. Η άσκηση αυτή έχει ανάλογη έκταση σε ηλικιωμένους και μετά από χειρουργική επέμβαση στο ισχίο. Κάντε για κάθε πόδι 15 επαναλήψεις από 3 φορές.



**Ενδυνάμωση κοιλιακών μυών**

Η σφραγίδα άσκησης περιλαμβάνει εκτέλεση από ύπτια θέση (ανάσκελά). Με την πλάτη να εφάπτεται συνεχώς επί του εδάφους και το ένα πόδι να βρισκείται ελαφρώς λυγισμένο στο έδαφος, λυγίστε το άλλο πόδι προς την κοιλιά. Εκτελέστε το λυγισμένο πόδι στο πλάτος και επαναλάβετε την ίδια κίνηση για το άλλο πόδι. Κάντε 15 επαναλήψεις για κάθε πόδι 3 φορές την ημέρα.

**ΙΑΤΡΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΚΑ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ**

**INEMA**



### Μηνύματα

- Ο οστεοπορτικός ασθενής συνειδητοποιεί το γεγονός ότι πάσχει από ένα χρόνιο νόσημα και ζητά να βρει ένα γιγνήρο εμπιστοσύνης που θα αναλάβει την περίθαλψη του.
- Η γυναίκα τόσο σαν μητέρα, γιατί ή θέλι μπορεί να πείσει ένα καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση κλώνων γενεαδιαδομητικών συνθηκών όλων των μελών της οικογένειας.
- Η άσκηση προσφέρει πλάστικότητα στις μεγάλες ηλικίες και τα οφέλη υπέρβουον σε άτομα ηλικία και αν ηλικιωμένοι (πάρτα από ιατρική παρακολούθηση) αλλά θα πρέπει να εθλοφρονέται η φάραση της μακροχρόνιας άσκησης κατά τη διάρκεια της ζωής.
- Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη μας τους διαφορετικούς παρόντες, κάθε ηλικία, όπως την ηλικία, την ορμονική και παύσον σηματοεικό ρόλο στον καθορισμό της οστικής υγείας.
- Η ολοκληρωμένη θεραπεία της οστεοπόρωσης στηρίζεται στο τρίπτυχο **φάρμακο - άσκηση - διατροφή**

**Ενδυνάμωση μυζυτών μυών**

Από πηγή θέση (μπαρμπάτο) γίνεται αντιστοίχιση των χεριών μόνο με λυγισμένους τους αρθρώσεις, ενώ δεκαδικά αν με τα χέρια στο πλάι του κορμού πραγματοποιούμε ελαφρώς αναστήκηση της κεφαλής. Κάντε 15 επαναλήψεις από κάθε άσκηση για 3 φορές.



**Ενδυνάμωση των μυών του ισχίου**

Στηριχθείτε σε σταθερό σημείο για σφράγμα (π. καρδέλα) και τεντώστε το ένα πόδι προς τα πίσω.  
Κάντε για κάθε πόδι 15 επαναλήψεις για 3 φορές. Αφού ολοκληρώσετε αυτήν την άσκηση τεντώστε το ένα πόδι προς το πλάι. Εκτελέστε την κίνηση για το άλλο πόδι. Όμοια και για αυτήν τη άσκηση κάντε 15 επαναλήψεις από 3 φορές.



**Αόθος**



**Σ.0.στ6**

**Άσκησης βελτίωσης λειτουργικής ικανότητας**

(βασισμένης κωδικοποιημένης ζωής)  
Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται δραστηριότητες που συνδέον την άσκηση με την καθημερινότητα και για το λόγο αυτό είναι πολύ σηματοεικές (π.χ. άσκηση βήματος, μετακίνηση βήματος κ.τ.λ.).  
Στις φωτογραφίες δείχνεται ο άδοχος και ο οστόος τρόπος για την πραγματοποίηση αυτών των δραστηριοτήτων.