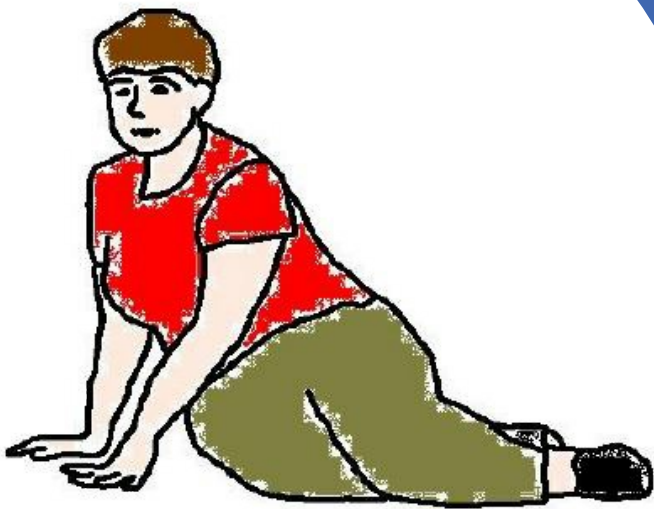


Χαμηλώνω προς και σηκώνομαι από το πάτωμα με ασφάλεια

Πρόγραμμα Ασκήσεων για το Σπλίτι



laterLife
training.

<http://www.laterlifetraining.co.uk/>

Ασφάλεια

Βεβαιωθείτε ότι η καρέκλα που χρησιμοποιείτε είναι ανθεκτική και σταθερή. Φορέστε άνετα ρούχα και υποδήματα, που υποστηρίζουν καλά τα πόδια.

Μην επιχειρήσετε να δοκιμάσετε αυτές τις ασκήσεις, αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να σηκωθείτε μόνοι σας. Καλά θα είναι να έχετε κάποιον άλλο στο σπίτι, όταν τις κάνετε.

Εάν αισθανθείτε πόνο στις αρθρώσεις ή τους μυς σας, σταματήστε, **ελέγξτε τη θέση σας** και δοκιμάστε ξανά. Αν ο πόνος επιμένει, ζητήστε τη συμβουλή του θεραπευτή, του εκπαιδευτή ή του γιατρού σας.

Ωστόσο, το να νιώθετε τους μυς σας να δουλεύουν ή ελαφρύ **μυϊκό πόνο** την επόμενη μέρα μετά την άσκηση είναι **φυσιολογικό** και δείχνει ότι οι ασκήσεις λειτουργούν.

Εάν χρησιμοποιείτε αυτό το φυλλάδιο, χωρίς προηγουμένως να έχετε συμμετάσχει σε επιτηρούμενο πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να ελέγξετε ότι είναι κατάλληλο για εσάς.

Παρακαλούμε διαβάστε τους όρους χρήσης στο πίσω μέρος αυτού του φυλλαδίου.

Περιεχόμενα

Τι είναι η προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων;

Σημειώσεις από τον θεραπευτή/εκπαιδευτή

Στάδιο 1

Στάδιο 2

Στάδιο 3

Στάδιο 4

Στάδιο 5

Στάδιο 6

Η προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων:

Ολόκληρη η αλληλουχία κινήσεων

Ευχαριστίες

Αποποίηση Ευθύνης

Τι είναι η προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων;

Τι είναι η προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων;

Η προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων είναι μια ακολουθία κινήσεων συνδυασμένων μεταξύ τους που βοηθά να μάθει κάποιος πώς μπορεί να χαμηλώσει κάτω στο πάτωμα με ασφάλεια.

Μόλις μαθευτεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντίστροφα, ως ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος για να σηκωθεί κάποιος από το πάτωμα.

Η τακτική εξάσκηση σε αυτό το σετ των ασκήσεων θα εξασφαλίσει ότι θα είστε σε θέση να σηκωθείτε από το πάτωμα αν πέσετε.

Ολοκληρώστε την προς τα πίσω αλληλουχία κινήσεων μόνο σε συνεννόηση με τον θεραπευτή ή εκπαιδευτή σας.

Μην επιχειρήσετε οποιοδήποτε στάδιο μόνοι σας, αν νομίζετε πως δεν θα είστε σε θέση να σηκωθείτε ξανά.

Σιγουρευτείτε ότι χρησιμοποιείτε μια γερή καρέκλα με χερούλια, τοποθετημένη σε μια περιοχή με μοκέτα, με αρκετό χώρο για να ξαπλώσετε.

Σημειώσεις από τον θεραπευτή/εκπαιδευτή

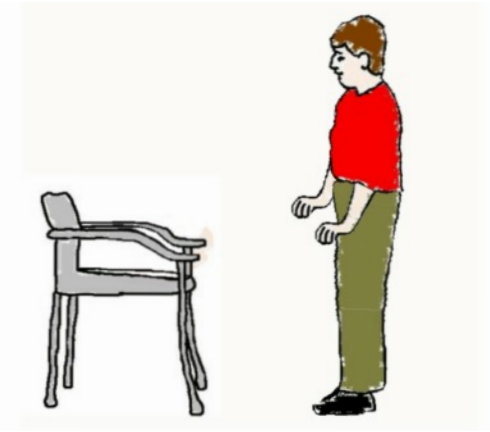
Οι επόμενες σελίδες δείχνουν ολόκληρη την αλληλουχία των κινήσεων και, στη συνέχεια, σας δίνουμε κάθε στάδιο για να μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι.

Η προς τα Πίσω Αλληλουχία Κινήσεων: Ολόκληρη η Αλληλουχία

μ

μ

μ



μ

μ

μ



μ

μ



μ





μ

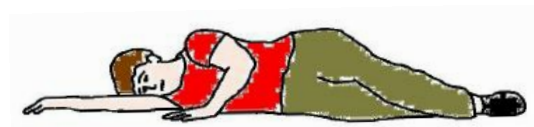


μ ,



μ

μ



μ

μ

μ

μ

- Κάνετε βήμα εμπρός με το δυνατότερο πόδι σας
- Βάλτε τα χέρια σας στα μπράτσα ή καλά στο κάθισμα της καρέκλας.
- Γείρετε το βάρος σας όσο το δυνατόν ομοιόμορφα κατά τη διάρκεια της καρέκλας, έτσι ώστε να μην ανατραπεί προς το μέρος σας
- Επιστροφή στην αρχή.

Tip:

Μπορεί να σας φανεί χρήσιμο αν έχετε ένα πόδι ισχυρότερο από το άλλο, το να τοποθετήσετε το πιο αδύναμο πόδι προς τα πίσω και να κρατήσετε το ισχυρότερο πόδι μπροστά.



Στάδιο Δύο

- Ολοκληρώστε το στάδιο ένα.
- Κατόπιν αργά-αργά χαμηλώσε το πίσω γόνατο στο πάτωμα.
- Σιγουρευτείτε πως την ίδια στιγμή λυγίζετε επίσης το εμπρός πόδι
- Επιστρέψτε στην αρχή

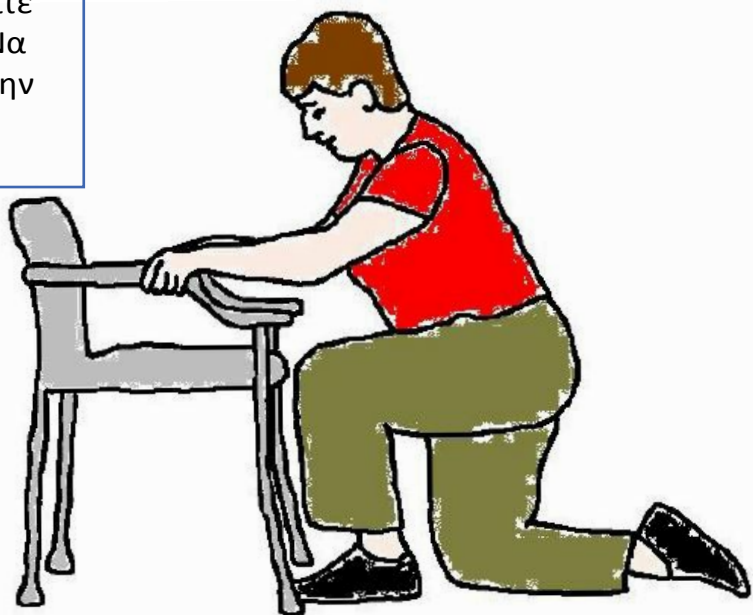
Tip:

Εάν πρέπει να μπορείτε να ξεκινήσετε να χαμηλώνετε κάτω σε μια σειρά από μαξιλάρια και να επιστρέψετε στην αρχή από τα μαξιλάρια.

Καθώς θα γίνετε δυνατότεροι και πιο σίγουροι μπορείτε να αρχίσετε να αφαιρείτε τα μαξιλάρια μέχρι να μπορείτε να φτάσετε στο πάτωμα. Να είστε προσεκτικοί για να μην σκοντάψετε πάνω από τα μαξιλάρια.

Tip:

Για να σηκωθείτε από εδώ, ρίξτε το βάρος σας πάνω από τα χέρια σας και πιέστε προς τα πάνω στο ισχυρότερο πόδι σας.

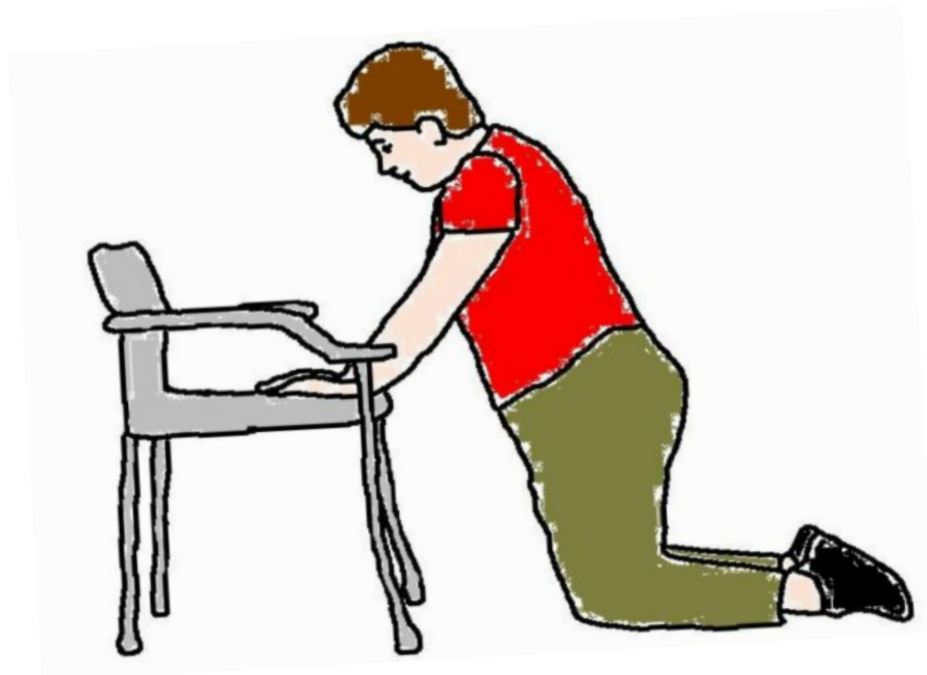


Στάδιο Τρία

- Ολοκληρώστε τα στάδια ένα και δύο.
- Κατόπιν φέρτε το άλλο γόνατο κάτω στο πάτωμα.
- Επιστρέψτε στην όρθια θέση.

Tip:

Φέρτε πρώτα το δυνατότερο πόδι σας πάνω - και κατόπιν γύρετε το βάρος σας πάνω από την καρέκλα και σπρώξτε προς τα πάνω με το δυνατότερό σας πόδι.

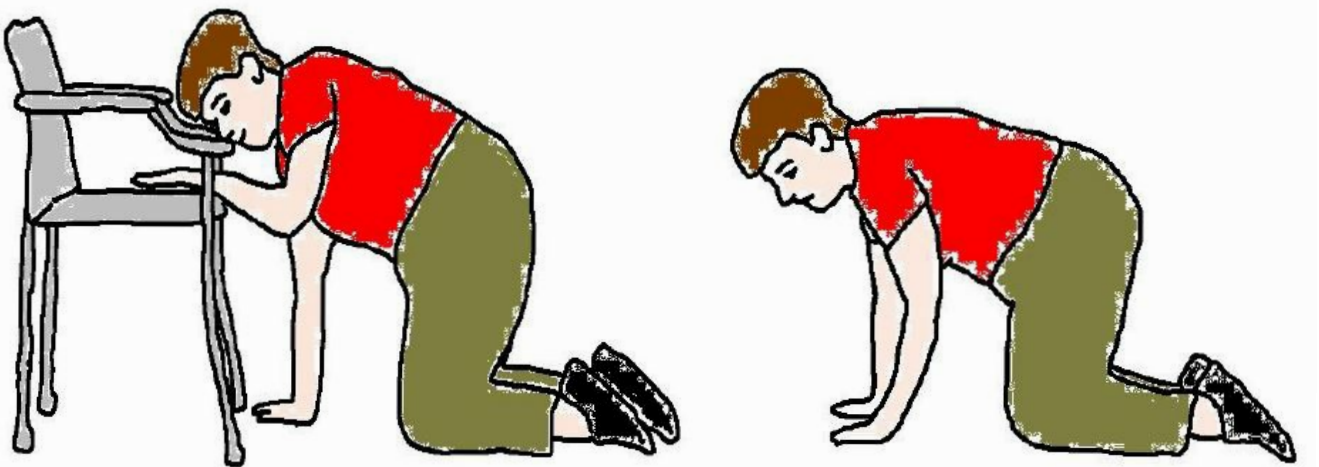


Στάδιο Τέσσερα

- Ολοκληρώστε τα στάδια ένα δύο και τρία.
- Κατόπιν αργά φέρτε το ένα χέρι στο πάτωμα ακολουθούμενο από το άλλο έτσι ώστε να είστε γονατιστοί στα τέσσερα.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Tip:

Προσπαθήστε να συρθήτε για λίγο τριγύρω για να συνηθίσετε σε αυτή την κίνηση.



Στάδιο Πέντε

- Ολοκληρώστε τα στάδια ένα, δύο, τρία και τέσσερα.
- Κατόπιν χαμηλώστε τους γοφούς/γλουτούς κάτω στο πάτωμα έτσι ώστε νά'στε καθιστοί στο πάτωμα.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Tip:

Για να σηκωθείτε από εδώ, με τα χέρια σας ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων, γύρτε το βάρος σας μπροστά στα χέρια σας και σηκώστε τους γλουτούς σας ψηλά και πάνω από τα γόνατά σας.

Όταν αισθανθείτε σίγουροι με αυτό το στάδιο μπορείτε να κινηθείτε προς το στάδιο έξι.



Στάδιο Έξι

- Ολοκληρώστε τα στάδια ένα, δύο, τρία, τέσσερα και πέντε.
- Κατόπιν χαμηλώστε το σώμα σας μέχρι να ακουμπήσετε στο πάτωμα με το πλάϊ.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

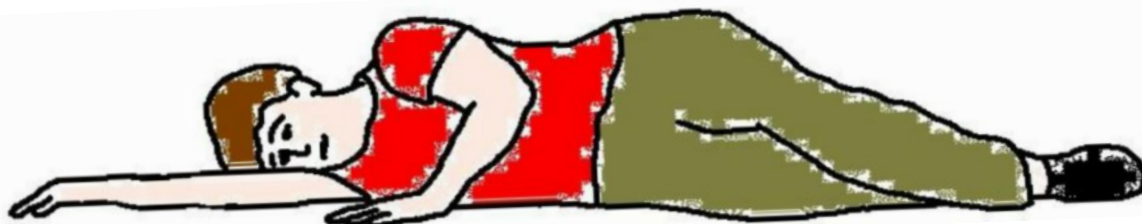
Tip:

Για να σηκωθείτε από αυτή τη θέση προσπαθήστε να σπρώξετε προς τα πάνω με το χέρι σας μέχρι να είστε πίσω στην καθιστή στο πλάϊ θέση και κατόπιν στην γονατιστή θέση στα τέσσερα.

Προσπαθήστε να ασκηθείτε στην κύλιση με την πλάτη ή με την πρόσθια πλευρά και να επιστρέψετε στο πλάϊ σας.

Χρησιμοποιήστε το ένα από τα πόδια σας ως μοχλό για να σας βοηθήσει νά'ρθετε στο πλευρό σας λυγίζοντας το γόνατο του από πάνω ποδιού και φέρνοντάς το διαγώνια στο σώμα σας, ακολουθήστε αυτό με το χέρι σας και κοιτάξτε προς το πλάϊ προς το οποίο κυλάτε.

- Μπράβο έχετε ολοκληρώσει όλο το σερ ασκήσεων της προς τα πίσω αλληλουχίας κινήσεων.



Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να επισημάνουμε τους ακόλουθους πόρους περιεχομένων:

7η Έκδοση Εγχειριδίου Εκπαιδευτού Ισορροπίας στην Όρθια Στάση, Later Life Training, 2015.

Με πρόσθετες ευχαριστίες στους:

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton για τη συνεχή τεχνική υποστήριξη τους και τη συμβολή τους στην έρευνα.

Κείμενο από Sheena Gawler, Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training .

Εικονογράφιση από Simon Hanna, Senior Tutor, Later Life Training.

Steve Richardson, Crashed Inventors, για το "σχεδιασμό" του εγχειριδίου (V1).

Helen Skelton για την επικαιροποίηση του σχεδιασμού του εγχειριδίου (V2)

Δήλωση Αποποίησης Ευθύνης

Αναλαμβάνετε την ευθύνη για το δικό σας πρόγραμμα άσκησης. Οι συγγραφείς και οι σύμβουλοι των ασκήσεων σε αυτό το πρόγραμμα δεν αποδεχόμαστε καμία ευθύνη. Όλα τα περιεχόμενα παρέχονται μόνο για γενικές πληροφορίες και δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως υποκατάστατο για την ιατρική συμβουλή του δικού σας ιατρού ή κάποιου άλλου επαγγελματία υγείας. Οι επαγγελματίες υγείας που χρησιμοποιούν αυτές τις ασκήσεις το κάνουν με δική τους ευθύνη.

Ενώ αυτές οι ασκήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί σε ερευνητικές δοκιμές και πολλές χιλιάδες άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας κάνουν παρόμοιες ασκήσεις από άλλα εγχειρίδια άσκησης στο σπίτι, οι συγγραφείς δεν σας γνωρίζουν, τις ιατρικές παθήσεις σας ή τη φυσική σας κατάσταση και δεν μπορούν να δώσουν συμβουλές προσαρμοσμένες για εσάς, την ιατρική σας πάθηση ή τη σωματική λειτουργία. Οι συγγραφείς δεν μπορεί να εγγυηθούν την ασφάλεια ή την αποτελεσματικότητα του παρόντος προγράμματος ασκήσεων για εσάς. Τυχόν αξιοσημείωτες αλλαγές στην υγεία, τον πόνο, την κινητικότητα ή τις πτώσεις θα πρέπει να οδηγήσουν σε μια επίσκεψη στο γιατρό σας.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν πρέπει να αντιμετωπισθεί ως υποκατάστατο ιατρικής συμβουλής από τον γιατρό σας.

Later Life Training © 2015.

Αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να εκτυπωθεί ή να φωτοτυπηθεί στο σύνολό του χωρίς χρέωση.

Αν διανεμηθεί ως εκτυπωμένο υλικό, δεν πρέπει να υπάρξει χρέωση γι'αυτή την αναπαραγωγή ή όρος χωρίς την άδεια του οργανισμού Later Life Training.

Μέρος του περιεχομένου (κειμένου ή γραφικών) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ή να αναπαραχθεί σε οποιαδήποτε άλλη μορφή, χωρίς την άδεια, εγγράφως, από τον οργανισμό Later Life Training.