ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 45

Η αγωγή υγείας είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα σχεδιασμένη να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία. Η αποτελεσματική αγωγή υγείας μπορεί να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και να έχει επίδραση σε ένα σωστό στον τρόπο ζωής. Το πρόγραμμα που ακολουθεί αφορά γυναίκες άνω των 45 χρόνων οι οποίες πάσχουν από τη νόσο της οστεοπόρωσης.

Η εφαρμογή του προγράμματος ειδικά στις γυναίκες είναι απαραίτητη επειδή πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι 1 στις 2 γυναίκες άνω των 45 πάσχει από τη νόσο. Αυτό συμβαίνει διότι οι γυναίκες έχουν την τάση μείωσης της μάζας των οστών από πολύ νωρίς και αυτή η απώλεια μπορεί να επιταχυνθεί μετά την εμμηνόπαυση ,επειδή αποσύρονται τα οιστρογόνα τα οποία προσθέτονται στην απώλεια της μάζας. Το πρόγραμμα άσκησης θα πραγματοποιηθεί στο γυμναστήριο αλλά και έξω στη φύση. Το γυμναστήριο το προτιμούν οι περισσότερες γυναίκες ως χώρο άθλησης αφού είναι ένα μέρος στο οποίο χαλαρώνουν συναναστρέφονται με άλλες γυναίκες της ηλικίας τους και ξεφεύγουν από τα άγχη της καθημερινότητας.

Για να θεωρηθεί το πρόγραμμα άσκησης πετυχημένο θα πρέπει οι γυναίκες που το ακολούθησαν να έχουν αυξήσει ακόμα και διατηρήσει την οστική τους μάζα. Η αύξηση την οστικής πυκνότητας και επομένως της δύναμης είναι πολύ σημαντική για την μείωση των καταγμάτων. Τέλος για να θεωρήσουμε πετυχημένο το συγκεκριμένο πρόγραμμα εκτός από την αύξηση της μυϊκής δύναμης θέλουμε να πετύχουμε και τη σωστή στάση του σώματος και τη βελτίωση της ισορροπίας, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο πεσίματος και σύγχρονος τα κατάγματα τα οποία μπορούν να αποβούν μοιραία σε μεγαλύτερες ηλικίες.

**Περιεχόμενο Προγράμματος – επιγραμματικό πρόγραμμα άσκησης**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Μαθήματα** | **σκοπός** |  | **μέσα και μέθοδος** |  | **ενδεικτική δραστηριότητα** |  |  |  |
| **1ο μάθημα** | Βελτίωση και διατήρηση εργασιακής ικανότητας |  | Ενεργοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων |  | Ο ασκούμενος κολυμπάει για 30 με 40 λεπτά. Αρχικά ξεκινά με ελεύθερο στη συνέχεια ύπτιο και τέλος πρόσθιο. |  |  |  |
| **2ο μάθημα** | Βελτίωση της δύναμης άνω άκρων |  | Βαράκια, μηχανήματα βάρη, βαράκια στα χέρια |  | Ο ασκούμενος κάνει ανάταση των χεριών με πολύ λίγα κιλά ή και καθόλου. Εισπνεύσατε με την ανύψωση ,εκπνεύστε με το κατέβασμα των χεριών |  |  |  |
| **3ο μάθημα** | Αύξηση της  Ευλυγισία |  | Διατάσεις. Τεντώματα , ασκήσεις σε καρέκλα |  | YOGA με χαμηλής έντασης και δυσκολίας ασκήσεις |  |  |  |
| **4ο μάθημα** | Βελτίωση της δύναμης των κάτω άκρων |  | Αντιστάσεις με λάστιχα,  Ασκήσεις σε καρέκλα, μηχανήματα με βάρη |  | Σε καρέκλα. Σηκώνει το ένα πόδι μπροστά το οποίο έχει βαράκια και τραβάει τα δάκτυλα προς τα πίσω τεντώνοντας το γόνατο. Θα επαναλάβει με το άλλο πόδι για 15 επαναλήψεις 4 σετ. |  |  |  |
| **5ο μάθημα** | Αύξηση ισορροπίας, μείωση κινδύνου πεσίματος. |  | Γρήγορο περπάτημα , άρση από καρέκλα |  | Ο ασκούμενος περπατά γρήγορα για μίση ώρα. |  |  |  |
| **6 μάθημα** | Βελτίωση αντοχής |  | Στατικό ποδήλατο. |  | Στατικό ποδήλατο για 35 λεπτά σε μεσαία ένταση. |  |  |  |

Αναλυτικό πρόγραμμα άσκησης στο 4 μάθημα.

Βελτίωση στη δύναμη των κάτω άκρων.

Κυκλικό πρόγραμμα άσκησής

Διάρκεια προγράμματος 40 λεπτά

Η κάθε άσκηση θα γίνει από 3 σετ των 15 επανάλ.

2 λεπτά διάλειμμα μετά από κάθε σετ

4 λεπτά διάλειμμα μετά από κάθε κύκλο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1 ΑΣΚΗΣΗ

Ο ασκούμενος κάνει ενδυνάμωση των κάτω άκρων με λάστιχα.

2 ΑΣΚΗΣΗ

Ο ασκούμενος κάνει ημικάθισμα στη μπάλα. ( τετρακέφαλος )

3 ΑΣΚΗΣΗ

Ο ασκούμενος γυμνάζει τον τετρακέφαλο σε Μηχανή Leg Press.

4 ΑΣΚΗΣΗ

Ο ασκούμενος στη καρέκλα σηκώνει το ένα πόδι μπροστά και τραβάει τα δάκτυλα προς τα πίσω τεντώνοντας το γόνατο. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

5 ΑΣΚΗΣΗ

Βάζοντας δύναμη στα πόδια ο ασκούμενος σηκώνει την μέση του όσο πιο πολύ μπορείτε και επιστρέφει στο πάτωμα.

ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση του προγράμματος άσκησης θα πραγματοποιηθεί μέσω ερωτηματολογίων. Ένα ερωτηματολόγιο θα δοθεί πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα άσκησης, ένα στο ενδιάμεσο του προγράμματος για να ελέγξουμε αν όλα πηγαίνουν καλά και το τελευταίο θα δοθεί στους ασκούμενους με τον τερματισμό του προγράμματος άσκησής. Το ερωτηματολόγιο θα έχει ως στόχο την αξιολόγηση του προγράμματος.