ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 40 ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ.

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 40 χρόνων οι οποίες πάσχουν από τη νόσο της οστεοπόρωσης και θέλουν να την αντιμετωπίσουν.

Η εφαρμογή του προγράμματος ειδικά στις γυναίκες είναι απαραίτητη επειδή πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι πολλές γυναίκες άνω των 40 πάσχουν 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 ,αυτό συμβαίνει γιατί αποσύρονται τα οιστρογόνα τα οποία προσθέτονται στην απώλεια της μάζας. Το πρόγραμμα άσκησης που θα ακολουθήσει 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 συναναστρέφονται με άλλες γυναίκες της ηλικίας τους με ίδια ενδιαφέροντα και αναπτύξουν φιλίες και τέλος 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 πρέπει να πετύχουμε και τη σωστή στάση σώματος και 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. Όπως ένα κάταγμα στο ισχίο σε μεγάλη ηλικίας γυναίκα μπορεί να αποβεί μοιραίο.

**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 περπατάει για 30 λεπτά και συνεχίσει με τζόκινγκ μικρής έντασης για 10 λεπτά |  |  |  |
| **2ο μάθημα** | Βελτίωση της δύναμης άνω άκρων |  | Βαράκια, μηχανήματα |  | Ο ασκούμενος κάνει ανάταση των χεριών μέχρι το ύψος των ώμων. Με λίγα κιλά. |  |  |  |
| **3ο μάθημα** | Αύξηση της  Ευλυγισία |  | Διατάσεις. Τεντώματα , ασκήσεις σε καρέκλα |  | Πιλάτες με χαμηλής έντασης και δυσκολίας ασκήσεις |  |  |  |
| **4ο μάθημα** | Αύξηση δύναμης δύναμης των κάτω άκρων |  | Αντιστάσεις με λάστιχα,  μηχανήματα με βάρη |  | Στο μηχάνημα που γίνονται πιέσεις στα πόδια (πρέσα) 3 σετ 15 επαλ. |  |  |  |
| **5ο μάθημα** | Αύξηση ισορροπίας, μείωση κινδύνου πεσίματος. |  | Γρήγορο περπάτημα άρση από καρέκλα |  | Ο ασκούμενος περπατά γρήγορα για μίση ώρα. Και στη συνέχεια έχουμε άρση από καρέκλα 2 σετ 10 επαλ. |  |  |  |
| **6 μάθημα** | Βελτίωση αντοχής |  | Διάδρομος |  | Διάδρομος 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 καρεκλα ( τετρακέφαλος )

3 ΑΣΚΗΣΗ

Ο ασκούμενος γυμνάζει τον οπίσθιο μηριαίο στο μηχάνημα.

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.