

Παραμείνετε Σωματικά Δραστήριοι κατά τη διάρκεια της Πανδημίας του Κορονοϊού

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Η πανδημία του κορονοϊού (COVID-19) αποτελεί μια μορφή πρόκλησης για τη διατήρηση μιας σωματικά δραστήριας καθημερινότητας. Ο ιός Covid-19 μεταδίδεται από κάποιον που φτερνίζεται ή βήχει στον αέρα, ή πάνω σε μια επιφάνεια και στη συνέχεια ο ιός εισέρχεται στον οργανισμό και μολύνει ένα άλλο άτομο, εισχωρώντας από το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του. Οι πιο πρόσφατες και έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19 βρίσκονται αναρτημένες στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Ηνωμένων Πολιτειών (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Με βάση όσα γνωρίζουμε για το πώς μεταδίδεται ο ιός από το ένα άτομο στο άλλο, συνιστάται να αποφεύγονται οι δημόσιες συγκεντρώσεις και να διατηρείται κατά τις κοινωνικές συναναστροφές μας μια απόσταση από τον διπλανό μας 2 μέτρων, ή περισσότερο. Το γεγονός αυτό, καθώς και οι συστάσεις που σχετίζονται με την προσωπική μας υγιεινή (πλένουμε τα χέρια μας, δεν αγγίζουμε το πρόσωπό μας) έχει δημιουργήσει την εύλογη ανησυχία και συνακόλουθα την απαγόρευση της άσκησης σε γυμναστήρια, όπου συναθροίζονται και μετακινούνται εκατοντάδες άνθρωποι κάθε μέρα.

Τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές της λοίμωξης COVID-19 είναι:

- ηλικιωμένοι (65 ετών και άνω)
- άτομα με χρόνιες παθήσεις (όπως σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακές παθήσεις και πνευμονικές νόσους)
- άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα (όπως εκείνα που υποβάλλονται σε θεραπεία για καρκίνο ή HIV)

Αυτά τα άτομα (αλλά και όλοι οι υπόλοιποι που έχουμε λάβει οδηγίες να «μένουμε σπίτι») πρέπει να ασκούνται στο σπίτι ή σε εξωτερικούς χώρους στη γειτονιά τους

Για όλους μας, νέους και ηλικιωμένους, η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για να παραμείνουμε υγιείς! Συγκρινόμενη με τον καθιστικό τρόπο ζωής, η άσκηση μέτριας έντασης συνδέεται με καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των αισθημάτων στρες και άγχους (που πολλοί από εμάς μπορεί να βιώνουν λόγω της πανδημίας COVID-19).

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Σωματικής Δραστηριότητας για τους ενηλίκους συνιστούν αερόβια άσκηση μέτριας έντασης και διάρκειας 150-300 λεπτών την εβδομάδα, καθώς και άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης 2 φορές την εβδομάδα. Η συνολική αυτή προτεινόμενη άσκηση μπορεί να αθροίζεται στη διάρκεια της εβδομάδας ακόμη και με βραχείες περιόδους άσκησης των 2, 5, 10 ή 20 λεπτών, όπου και όποτε μπορείτε. Κάθε λεπτό άσκησης μετράει!

Στη συνέχεια αναφέρονται συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διατήρηση της τακτικής σωματικής μας δραστηριότητας και της φυσικής μας κατάστασης.



**Μείνετε αισιόδοξοι. Μείνετε σωματικά δραστήριοι.
Φερθείτε έξυπνα για να είστε ασφαλείς και υγιείς.**



Αερόβιες Δραστηριότητες

Δραστηριότητες στο σπίτι

- Βάλτε μουσική και περπατήστε με ζωηρό ρυθμό μέσα στο σπίτι, ή ανεβοκατεβείτε τις σκάλες για 10- 15 λεπτά, 2-3 φορές την ημέρα
- Χορέψτε με την αγαπημένη σας μουσική.
- Κάνετε σχοινάκι (αν οι αρθρώσεις σας το επιτρέπουν).
- Ασκηθείτε ακολουθώντας τις οδηγίες από ένα σχετικό, κατάλληλο βίντεο.
- Χρησιμοποιείτε, αν έχετε, όργανα καρδιαναπνευστικής άσκησης (π.χ., στατικό ποδήλατο, ή κυλιόμενο διάδρομο).



Άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης

- Κατεβάστε, στο κινητό σας, μια εφαρμογή για άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης, όπως το 7-Minute Workout (δεν απαιτείται εξοπλισμός).
- Ασκηθείτε βλέποντας ένα κατάλληλο βίντεο για μυϊκή ενδυνάμωση.
- Κάνετε γιόγκα - οι βαθιές αναπνοές και ο διαλογισμός μπορεί να μειώσουν το ενδεχόμενο άγχος σας.

Υπαίθριες Δραστηριότητες

(εφόσον εξακολουθούν να επιτρέπονται από την Κυβέρνηση)

- Περπατήστε ή τρέξτε γύρω από τη γειτονιά σας. Μείνετε 2 μέτρα μακριά από άλλα άτομα γύρω σας.
- Ασκηθείτε σε επιτρεπόμενους εξωτερικούς χώρους αναψυχής (π.χ., στο πάρκο της περιοχής σας). Η άσκηση στη φύση μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος. Πλύνετε τα χέρια σας, όταν επιστρέψετε στο σπίτι.
- Πηγαίνετε μια βόλτα με το ποδήλατο.
- Ασχοληθείτε με εργασίες κηπουρικής (είναι Άνοιξη!).
- Παίξτε παιχνίδια που απαιτούν κίνηση με την οικογένειά σας.

- Βρείτε τρόπους για να κάνετε απλές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης στο σπίτι σας, όπως:
 - ° Βαθεία καθίσματα, ή καθίσματα - εγέρσεις στην όρθια θέση χρησιμοποιώντας μια σταθερή καρέκλα
 - ° Κάμψεις-εκτάσεις των αγκώνων (push-ups) τοποθετώντας τις παλάμες σας σε έναν τοίχο, στον πάγκο της κουζίνας, ή στο πάτωμα
 - ° Προβολές ή εναλλαγές των ποδιών στις σκάλες

Μην κάθεστε όλη μέρα! Για παράδειγμα: Αν παρακολουθείτε τηλεόραση, σηκωθείτε κατά τη διάρκεια των διαφημίσεων (ή σε τακτά χρονικά διαστήματα) και κάνετε ένα γύρο μέσα στο σπίτι σας, ή μια οικιακή εργασία, π.χ., βάλτε τα ρούχα στο πλυντήριο, πλύνετε τα πιάτα, ή κατεβάστε τα σκουπίδια στον κάδο απορριμμάτων. Νιώστε παραγωγικοί μετά από μία και μόνο δραστηριότητα!

Απαντήσεις σε συνήθεις ερωτήσεις σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα ή την άσκηση και τον COVID-19:

Είμαι σε καραντίνα, αλλά δεν έχω μολυνθεί από τον ιό. Να περιορίσω τη σωματική μου δραστηριότητα;

Προς το παρόν δεν υπάρχουν συστάσεις για τον περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας, εάν δεν έχετε συμπτώματα. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν εμφανίσετε βήχα, πυρετό ή δύσπνοια.

Θα με βοηθήσει η άσκηση να προστατευτώ από την μόλυνση του ιού;

Η σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Ωστόσο, η άσκηση υψηλής έντασης και μεγάλου όγκου (ποσότητας) μπορεί να καταστείλει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος ειδικά αν δεν είστε εξοικειωμένοι με τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά άσκησης. Εφαρμόστε το κατάλληλο για εσάς πρόγραμμα άσκησης.

Αν τα παιδιά μου είναι στο σπίτι, μαζί μου;

Το να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας είναι το πιο διασκεδαστικό από όλα! Βρείτε δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί - ακολουθείτε ένα βίντεο με παιχνίδια σωματικών δραστηριοτήτων, παίξτε μπάσκετ στην πιλοτή, πηγαίνετε μια βόλτα στη γειτονιά.

Ποιες προφυλάξεις πρέπει να πάρω;

Η πιο σημαντική στρατηγική για την πρόληψη της μόλυνσης είναι να αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα που έχουν μολυνθεί με COVID-19.

Τι να κάνω αν αρχίσω να έχω συμπτώματα;

Εάν αρχίσετε να εμφανίζετε συμπτώματα, ακολουθήστε τις προτεινόμενες από την πολιτεία συστάσεις. Δεδομένου ότι αυτές οι συστάσεις αλλάζουν, να ενημερώνεστε τακτικά, ενώ μπορείτε να συνδεθείτε και με τη σχετική ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html>

Έχω μολυνθεί από τον ιό και είμαι σε καραντίνα. Να περιορίσω τη σωματική μου δραστηριότητα;

Τα άτομα που έχουν μολυνθεί, αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα, μπορούν να συνεχίσουν τη σωματική δραστηριότητα σε μέτρια ένταση, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούν τα συμπτώματά τους ως οδηγό. Μείνετε στο σπίτι για να αποφευχθεί η εξάπλωση του ιού σε άλλους. Εάν παρουσιάσετε πυρετό, βήχα ή δύσπνοια, σταματήστε τη σωματική δραστηριότητα και επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).