

25 Αυγούστου 2016

Αν σας πονάνε τα κόκαλα, γρήγορα στη θάλασσα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:arcadiavoice.gr

Η προνομιακή γεωγραφική θέση της χώρας μας στη Μεσόγειο, με τα πολλά νησιά και τις ατελείωτες ακτές, αποτελεί πρόκληση-πρόσκληση σε όσους επιθυμούν να χαρούν τη θάλασσα και τις ομορφιές της.

Παρ' όλα αυτά δεν είναι τόσο εύκολο για τα άτομα που υποφέρουν από διάφορες χρόνιες παθήσεις, όπως δισκοπάθεια, αρθρίτιδα, αυχενικό σύνδρομο, ισχιαλγίες, οσφυαλγίες κ.λπ.

Η θάλασσα προσφέρει ιδεώδεις συνθήκες, λόγω της άνωσης, με αποτέλεσμα οι κινήσεις να γίνονται εύκολα, ευχάριστα και ωφέλιμα.

Για να δημιουργηθούν ακόμη πιο ευνοϊκές συνθήκες, χρειάζεται προετοιμασία. Δηλαδή κάποιες ασκήσεις στη στεριά, που θα διευκολύνουν την κολύμβηση, προσδίδοντας ευεξία και αυτοπεποίθηση.

Όσοι έχουν μυοσκελετικά προβλήματα, πρέπει να έχουν στην έγκριση του ειδικού γιατρού και την καθοδήγηση του φυσικοθεραπευτή, για το πρόγραμμα, τον χρόνο και τον τρόπο κολύμβησης που θα ακολουθήσουν.

* Το ελεύθερο ή κρόουλ. Είναι η πρώτη μορφή κολύμβησης από την παιδική μας ηλικία, γι' αυτό έχει μια κίνηση φυσική, ρυθμική και ομοιόμορφη. Είναι ιδανική άσκηση για ομάδες μυών του θώρακα, των κοιλιακών και των ραχιαίων. Επίσης γυμνάζει τα πόδια, τα χέρια και την ωμοπλάτη, ενώ δυναμώνει την καρδιά και τους πνεύμονες.

Συνιστάται στα άτομα με ήπιες μορφές αρθρίτιδας (σπονδυλοαρθρίτιδες,

οστεοαρθρίτιδες κτλ) σε όλες τις αρθρώσεις, καθώς και σε μυοσυνδεσμικού τύπου οσφυαλγίες.

Πρέπει να αποφεύγεται απ' όσους πάσχουν από πρόσφατο (οξύ) αυχενικό σύνδρομο, καθώς και από οξεία περιαρθρίτιδα του ώμου.

* Το ύπτιο. Συνιστάται στα άτομα με χρόνια οσφυαλγία, με ιστορικό κάκωσης στα γόνατα, τα ισχία και την ποδοκνημική, καθώς και σε όσους πάσχουν από ήπιας μορφής αυχενικό σύνδρομο. Επίσης συνιστάται σε όσους πάσχουν από χρόνια περιαρθρίτιδα του ώμου ή επικονδυλίτιδα του αγκώνα, κύφωση και σκολίωση. Το ύπτιο γυμνάζει τους κοιλιακούς, τους ιερονωτιαίους, τους γλουτιαίους, τους μηριαίους, τους τετρακέφαλους, καθώς και τις μυϊκές ομάδες των άνω άκρων, των ώμων και της ράχης. Χαρίζει σωστή γράμμωση σε όλο το σώμα κι έχει ευκολότερη αναπνοή από το κρόουλ.

Πρέπει να αποφεύγεται από όσους πάσχουν από οξείες μορφές αυχενο-ωμο-βραχιόνιου συνδρόμου και από όσους πάσχουν από όλες τις οξείες καταστάσεις, όπως οσφυο-ισχιαλγίες, ριζίτιδες και άλλες φλεγμονώδεις καταστάσεις του μυοσκελετικού συστήματος.

* Το πρόσθιο. Συνιστάται στα άτομα που έχουν δύσκαμπτες αρθρώσεις και δεν πρέπει να τις καταπονούν απότομα. Είναι ιδανικό στις αρθρίτιδες, τις ισχιαλγίες και τις ραχιαλγίες, καθώς και στις περιαρθρίτιδες, την κύφωση και τη σκολίωση. Πρέπει να προσέχουν όσοι έχουν δύσκαμπτο αυχένα και σπονδυλολίθηση στην οσφυϊκή μοίρα. Το πρόσθιο εξασκεί τους θωρακικούς μυς, δίνει σωστή κίνηση κι ευλυγισία στη σπονδυλική στήλη και συσφίγγει όλο το επάνω μέρος του σώματος. Είναι ρυθμικό, ομοιόμορφο και με σχετικά εύκολη αναπνοή.

* Η πεταλούδα. Θεωρείται ο σκληρότερος τρόπος κολύμβησης, επειδή κατά την πρόσδωση της προωθητικής δύναμης συμμετέχει και ο κορμός. Τα πόδια κινούνται όπως στο κρόουλ, ενώ τα δύο χέρια κινούνται ταυτόχρονα και ομοιόμορφα, σαν πεταλούδα.

Ο τρόπος αυτός γυμνάζει το θώρακα, τους μηρούς, τους ώμους, τα μπράτσα καθώς και τους πνεύμονες και την καρδιά. Συνιστάται μόνο σε όσους είναι αθλητές και γνώστες της τεχνικής και αυτό σε φάσεις σχεδόν της πλήρους αποκατάστασής τους.

Από τον Γιώργο Γουδέβενο, Φυσικοθεραπευτή, Δρ. manual medicine σπονδυλικής στήλης και αρθρώσεων

Πηγή: infowoman.gr