

31 Μαΐου 2021

Σημαντικά καρδιαγγειακά και μυϊκά οφέλη προσφέρει το ανέβασμα σκάλας με ζωηρό ρυθμό και μάλιστα σε μια συγκεκριμένη κατηγορία ασθενών.

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Δείτε τα αποτελέσματα πρόσφατης канаδικής μελέτης



Young woman runner sportswoman running up city

Μια ρουτίνα γυμναστικής σε συνδυασμό με αλλαγές στον τρόπο ζωής δρουν θεραπευτικά στους ασθενείς με καρδιοπάθειες. Τα ευρήματα πρόσφατων έρευνων από το Πανεπιστήμιο McMaster του Καναδά ενισχύουν περαιτέρω αυτή τη διαπίστωση προσθέτοντας άλλη μια στρατηγική κίνηση που θα μπορούσε να γίνει ρουτίνα. Πιο συγκεκριμένα, όταν ανεβαίνουμε σκάλες, είτε με γρήγορο ή με κανονικό ρυθμό, έχουμε τόσο καρδιαγγειακά όσο και μυϊκά οφέλη. Τα αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν στα περιοδικά *Medicine & Science in Sports & Exercise* και *Frontiers* και σημειώνουν επίσης τα πιο σημαντικά εμπόδια που μας απομακρύνουν από την συστηματική άσκηση: ο μειωμένος χρόνος, ο εξοπλισμός και η εύκολη πρόσβαση σε γυμναστήριο.

«Το σύντομο αλλά ζωηρό ανέβασμα σκάλας αλλά και η παραδοσιακή άσκηση μέτριας έντασης αλλάζουν τη φυσική κατάσταση, που αποτελεί έναν σημαντικό δείκτη της θνησιμότητας μετά από ένα καρδιακό επεισόδιο» αναφέρει σχετικά η Maureen MacDonald, μια εκ των επικεφαλής ερευνητών και των δύο μελετών και καθηγήτρια του Τμήματος Κινησιολογίας του Πανεπιστημίου McMaster. «Έχει αποδειχθεί πως το ανέβασμα σκαλιών είναι μια ασφαλής, αποτελεσματική και εφικτή πρακτική για την καρδιαγγειακή αποκατάσταση, ιδιαίτερα σημαντική κατά την περίοδο της πανδημίας, όταν πολλοί άνθρωποι δεν είχαν την επιλογή να ασκηθούν σε γυμναστήριο» συμπληρώνει. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με στατιστικές, μόλις το ένα τέταρτο όλων των ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις ακολουθούν τα προγράμματα γυμναστικής.

Οι ερευνητές συνεργάστηκαν με το Κέντρο Αποκατάστασης και Καρδιακής Υγείας του Νοσοκομείου Χάμιλτον για να δημιουργήσουν ένα πρωτόκολλο άσκησης που δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό ή στενή παρακολούθηση των ασθενών και θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί εύκολα εκτός του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες-ασθενείς με στεφανιαία νόσο που είχαν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση καρδιάς χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Οι μεν ακολουθήσαν ένα πρόγραμμα γυμναστικής μέτριας έντασης και οι δε την ζωηρή αναρρίχηση σκαλοπατιών. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να κάνουν τρεις γύρους από έξι προσπάθειες για 12 σκαλοπάτια χωρισμένες όμως σε περιόδους απλού περπατήματος για αποκατάσταση, με τους συμμετέχοντες να περπατούν με το δικό τους ρυθμό.

Έπειτα, οι ερευνητές, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα και των δύο ομάδων, διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες και από τις δύο ομάδες είχαν αυξήσει την καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα μετά από τέσσερις εβδομάδες εποπτευόμενης προπόνησης ενώ διατήρησαν αυτά τα επίπεδα για επιπλέον οκτώ εβδομάδες μη εποπτευόμενης προπόνησης.

Σημείωσαν επίσης ότι παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στη μυϊκή μάζα των συμμετεχόντων: «Οι ασθενείς που είχαν υποβληθεί σε επέμβαση αορτοστεφανιαίας παράκαμψης (bypass) ή στεφανιαίου stent, παρουσίασαν βλάβες στους μύες σε σύγκριση με τους υγιείς συνομήλικούς τους», εξήγησε ο Stuart Phillips, συν-συγγραφέας των μελετών και καθηγητής στο Τμήμα Κινησιολογίας στο Πανεπιστήμιο McMaster που επέβλεπε την ανάλυση του μυϊκού ιστού που ελήφθη κατά τη διάρκεια της μελέτης. Αυτή η ανάλυση αποδεικνύει ότι οι συγκεκριμένοι ασθενείς μπορούν ακόμη να αποκαταστήσουν τους αδύναμους μύες ακόμα και με μέτριας έντασης προπόνηση ή απλώς ανεβοκατεβαίνοντας σκάλες με ζωηρό ρυθμό.

Πηγή: ygeiamou.gr