



Τμήμα Φυσικοθεραπείας
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Νέες Μέθοδοι Στη Φυσικοθεραπεία



Σκολίωση



Αυτοδιαχείριση

Άσκηση

Επιμέλεια: Μιχοπούλου Τριανταφυλλιά, Φ/Θ

Επιβλέποντες: Γιόφτσος Γεώργιος - Καθηγητής,

Μουτζούρη Μαρία – Επίκουρη Καθηγήτρια

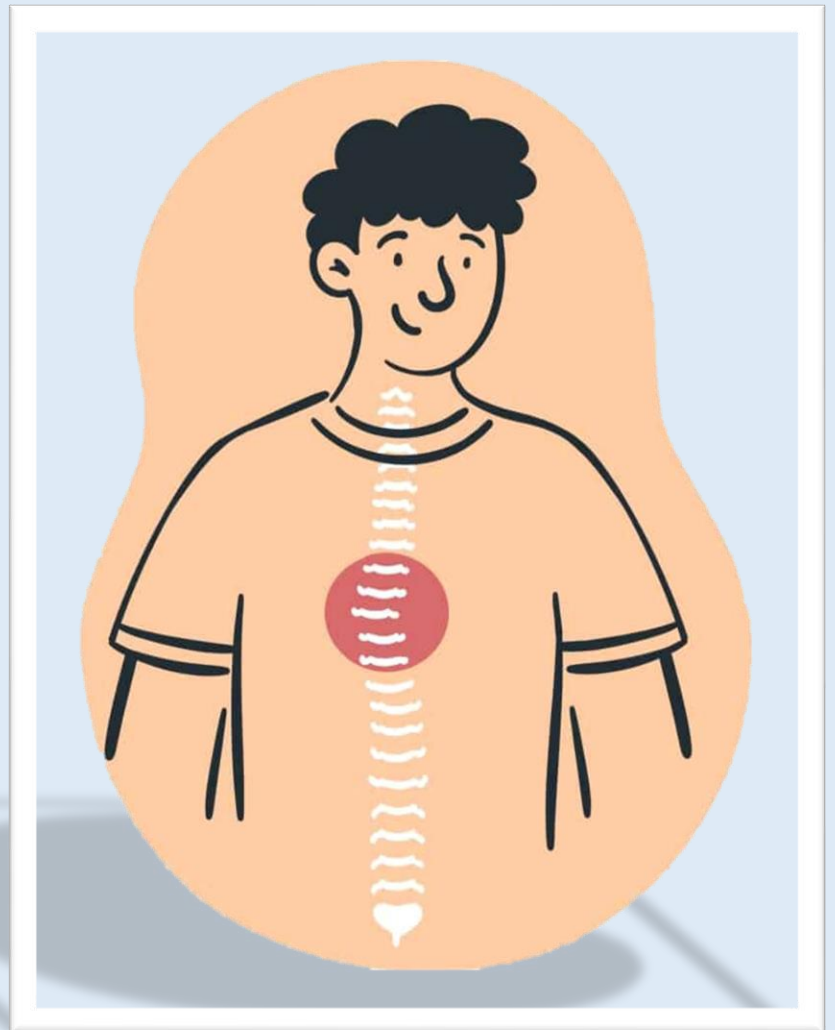
ΑΘΗΝΑ 2023

Το παρών αποτελεί εργασία για το μάθημα «Σεμινάριο Φυσικοθεραπείας»

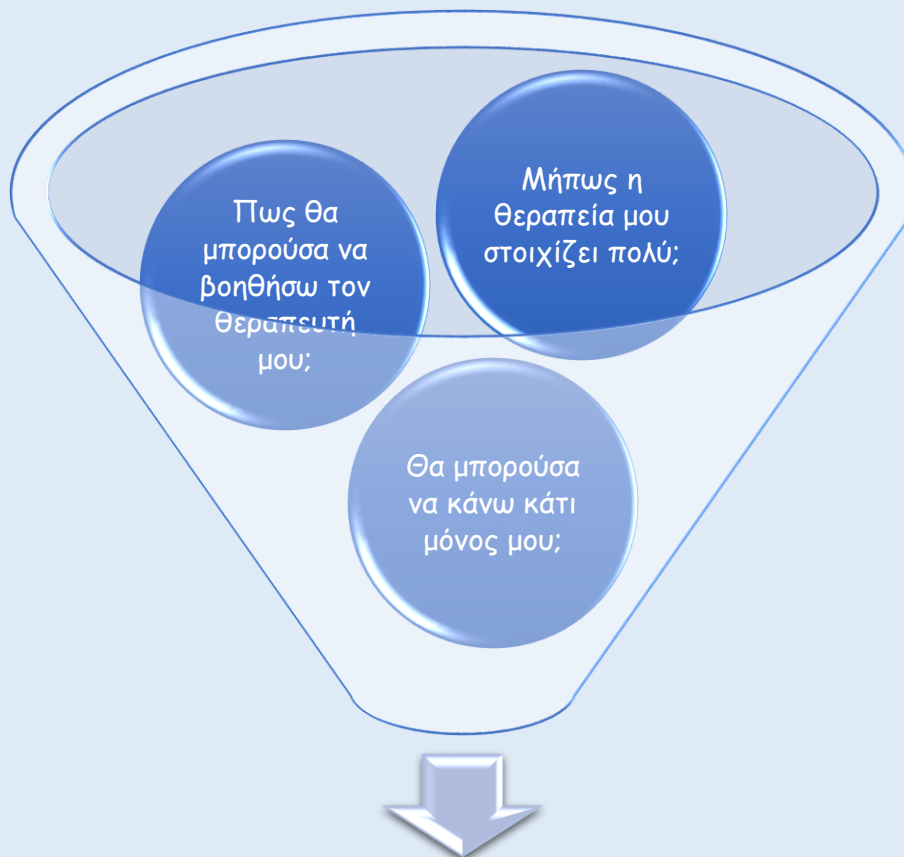
Ήξερες ότι...

Η διεθνής λέξη σκολίωση (Scoliosis) προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη σκολιός που σημαίνει στρεβλός, στραβός

Ρήμα:
σκολιούμαι
=
παίρνω
στραβή
πορεία



Ως σκολίωση ορίζεται μια πολύπλοκη τρισδιάστατη στροφική παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης και του κορμού, η οποία εμφανίζεται σε υγιή άτομα, και μπορεί να εξελιχθεί σε σχέση με αρκετούς παράγοντες κατά την διάρκεια οποιασδήποτε περιόδου της ανάπτυξης του παιδιού ή αργότερα στην ζωή του (Saltikov et al., 2014)



Κάνω ασκήσεις στο σπίτι -
**ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΗΝ
ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΜΟΥ**

Απευθυνθείτε και συμβουλευτείτε τους
επαγγελματίες υγείας...
Τον ιατρό σας και τον φυσικοθεραπευτή σας!

Μετά από ενημέρωση και σωστή
εκπαίδευση είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε
την άσκησή σας!



ΑΣΚΗΣΗ 1Η

Στέκομαι όρθιος με την πλάτη σε ένα μονόζυγο ή απλώς «κρέμομαι» από ένα μονόζυγο σπιτιού.

Λυγίζω τα γόνατα φέρνοντας τη λεκάνη προς τα πίσω και εκτελώ την κίνηση «ποδήλατο» αναπνέοντας κανονικά. Προσπαθώ καθ' όλη τη διάρκεια να διατηρώ κεφάλι-στήθος-λεκάνη σε μια ευθεία. Κάνω την άσκηση μετρώντας 10 ήρεμες αναπνοές.

Διακόπτω για διάλειμμα.

Επαναλαμβάνω.

ΑΣΚΗΣΗ 2Η

Στέκομαι όρθιος/α μπροστά σε έναν καθρέφτη κρατώντας με τα χέρια μου δύο λαβές ξύλινες, όπως φαίνεται στη εικόνα.

Σε αυτή την άσκηση εκτελούμε ενεργή σταθεροποίηση. Από την αδύναμη πλευρά, την πλευρά δηλαδή με την κοιλότητα, το χέρι μας κρατάει πιο πάνω την ξύλινη λαβή. Αναπνέουμε ήρεμα και σταθερά, προσπαθώντας να επεκτείνουμε τις πλευρές της μεριάς που υπάρχει η κοιλότητα, να προσπαθούμε να στείλουμε τον αέρα στον πνεύμονα αυτής της μεριάς. Μετράμε 10 αναπνοές. Διάλλειμα και επαναλαμβάνουμε.



ΑΣΚΗΣΗ 3Η

Ξαπλώνω πλάγια από την υγιή πλευρά. Το κάτω πόδι το φέρνω προς την κοιλιά ενώ το επάνω παραμένει τεντωμένο και ακουμπισμένο σε ένα σκαμνί, στο ύψος της λεκάνης. Το χέρι που βρίσκεται από την κάτω πλευρά θα είναι λυγισμένο κάτω από το κεφάλι και το επάνω θα ακουμπάει σε μια καρέκλα πάνω από το κεφάλι.

Κοιτώντας ευθεία, αναπνέω ήρεμα και μετράω 10 αναπνοές. Κατά τη διάρκεια των αναπνοών στέλνω τον αέρα στις επάνω πλευρές προσπαθώντας να τις «ανοίξω» και τεντώνω το επάνω χέρι καθώς και απομακρύνω ελάχιστα το πόδι από το σκαμνί.

Ξεκουράζομαι και επαναλαμβάνω την άσκηση.



ΑΣΚΗΣΗ 4Η



Κάθομαι σε μια καρέκλα / μπάλα, κοιτώντας τον καθρέφτη, με τους αγκώνες τεντωμένους, να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με το πάτωμα και τις παλάμες να κοιτάνε κάτω.

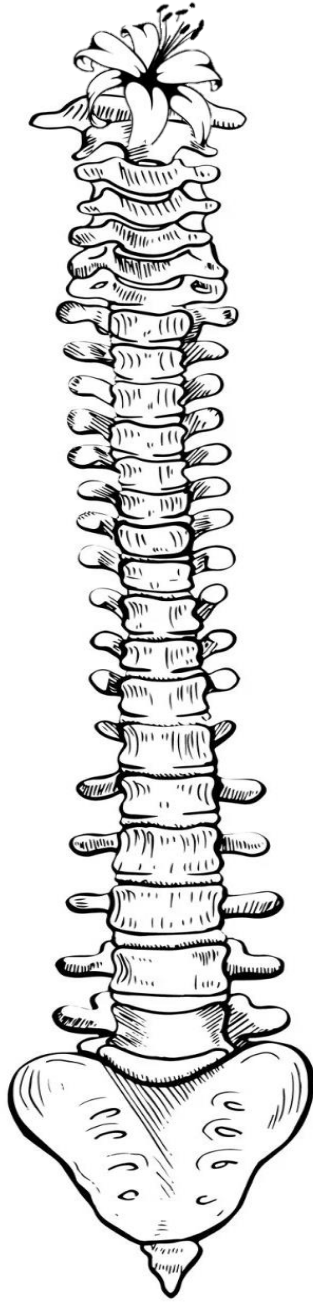
Αναπνέοντας σταθερά, κουνάω πάνω - κάτω τα τεντωμένα χέρια και μετράω 10 αναπνοές.

Ξεκουράζομαι και επαναλαμβάνω.

Ρίξε μια τελευταία ματιά

- ✚ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΜΕΧΡΙ 5 ΦΟΡΕΣ, ΚΑΙ ΣΤΑΔΙΑΚΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΙΣ ΑΥΞΗΣΟΥΜΕ ΜΕΧΡΙ 10.
- ✚ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΒΑΘΙΕΣ, ΗΡΕΜΕΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.
- ✚ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΥΜΑΙΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ 30-60 ΛΕΠΤΩΝ.
- ✚ ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΧΕΙ Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΘΕΣΗ.
- ✚ ΠΡΟΣΟΧΗ!!!
- ✚ ΔΙΑΚΟΠΤΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΠΟΝΟΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΜΟΛΙΣ ΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.
- ✚ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΤΕ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΕΝΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ.

Χρωμάτισέ με!



Take care of your *body*. It's the only place you have to live.

j.r.

Μάθετε περισσότερα για τη σκολίωση

<https://www.srs.org/>

<https://www.scoliosis.org/>

<https://www.psf.org.gr/>

<https://www.uniwa.gr/en/>

<https://www.sosort.org/>

Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ