



Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να προσφέρουν συμβουλές και θεραπεία για πολλά προβλήματα υγείας βοηθώντας σας έτσι να αξιοποιήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα τον τρόπο ζωής σας.

Είναι η ζωή σας πολυάσχολη αφήνοντας σας πολύ λίγο χρόνο για άσκηση; Αν ναι αυτό το έντυπο θα σας φανεί εξαιρετικά χρήσιμο!

Με λίγη φαντασία οι καθημερινές σας δραστηριότητες μετατρέπονται σε ένα καλό πρόγραμμα άσκησης. Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για ένα υγιές σώμα και για πλάτη χωρίς προβλήματα.

Ο πόνος στην πλάτη είναι ένα κοινό πρόβλημα - 8 στους 10 ενήλικες το βιώνουν σε κάποιο στάδιο της ζωής τους. Αυτό όμως δεν πρέπει απαραίτητα να γίνει πρόβλημα. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για πρόληψη του χρόνιου πόνου στην πλάτη είναι να παραμείνετε δραστήριοι και να προσθέσετε άσκηση στην καθημερινότητά σας.

Να θυμάστε, όμως, ότι ο καθένας έχει τα δικά του όρια αντοχής. Αυξήστε σταδιακά την ένταση και το χρόνο της άσκησης. Στόχος είναι 30 λεπτά καθημερινής άσκησης.

Αρχίζοντας τη μέρα σας

Η παρατεταμένη κατάκλιση κατά τη διάρκεια του ύπνου δυνατόν να προκαλέσει δυσκαμψία. Προετοιμαστείτε για την πολυάσχολη μέρα σας, με:

- Ήπιες διατάσεις ενώ είστε ακόμα στο κρεβάτι.
- Επιτόπου βηματισμό ενώ βουρτσίζετε τα δόντια σας.
- Ανεβοκατεβείτε στα δάκτυλα των ποδιών σας ενώ περιμένετε τον βραστήρα να ζεστάνει το νερό.
- Διπλώστε και τεντώστε τα γόνατα με τα πόδια ελαφρά σε διάσταση, ενώ πίνετε τον καφέ σας. Επαναλάβετε 10 φορές.

Διαδρομή προς τη δουλειά

Η διαδρομή προς τη δουλειά μπορεί να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία για άσκηση:

- Κατεβείτε από το λεωφορείο μια στάση νωρίτερα ή παρκάρετε μακριά από τον προορισμό σας και περπατήστε για 10-15 λεπτά. Επαναλάβετε το ίδιο στην επιστροφή. Με αυτό τον τρόπο προσθέτετε στη μέρα σας 20-30 λεπτά φυσικής άσκησης.
- Αν μεταφέρετε σακίδιο τοποθετήστε το και στους δύο ώμους. Αν μεταφέρετε χαρτοφύλακα ή τσάντα συνιστάται να αλλάζετε χέρι συχνά. Αυτό βοηθά να γυμνάζονται διαφορετικοί μυς κάθε φορά.