

Ας το συνειδητοποιήσουμε...

Οι συνέπειες των καθιστικών δραστηριοτήτων για την υγεία μας;
Πολλές και σοβαρές!!!
Ποιοι κινδυνεύουν;
Μεγάλοι & μικροί, άνδρες & γυναίκες.



Μοναδικό όπλο, ασπίδα προστασίας είναι η φυσική άσκηση και σύμφωνα με τον κ. Τσιόδρα (2/4/2020) το επίπεδο υγείας του πληθυσμού πρέπει να διατηρηθεί καλό!!!

Καθιστική δραστηριότητα: συνέπειες για την υγεία

Μάτια

Αυχέννας, Ώμοι, Βραχίονας, Γόνατα, Μηροί, Ποδοκνημική, Πέλμα

Προβλήματα στην κυκλοφορία του αίματος

Οστεοπόρωση και διαβήτη

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Πρόωρη θνησιμότητα

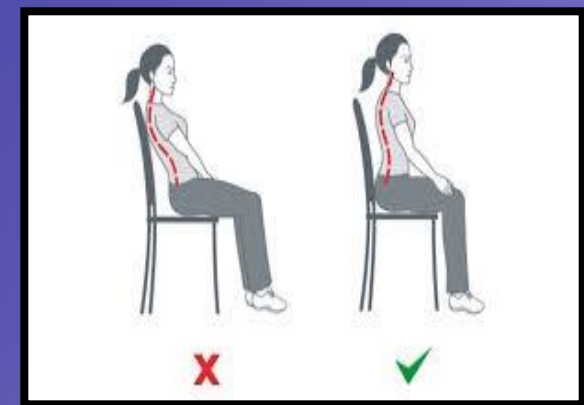
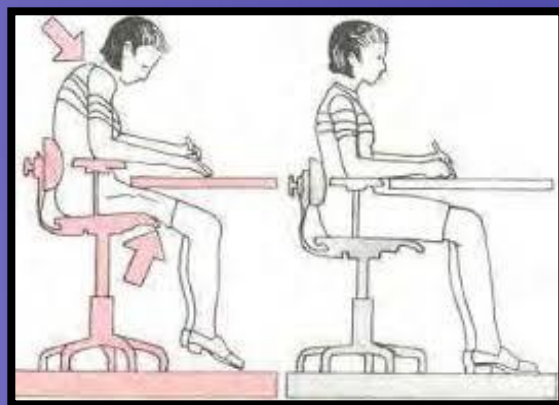
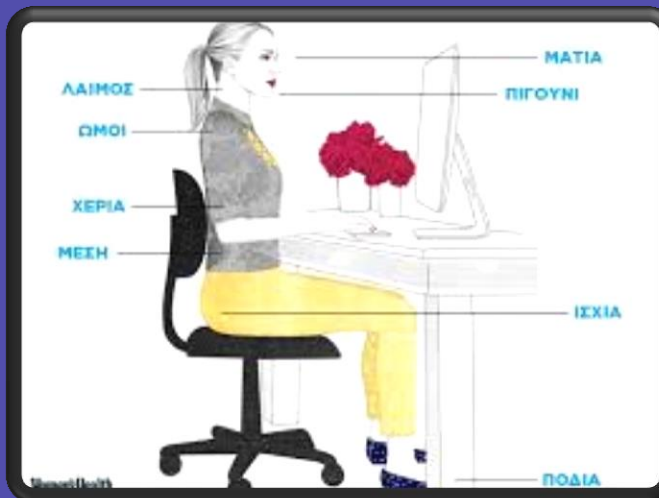
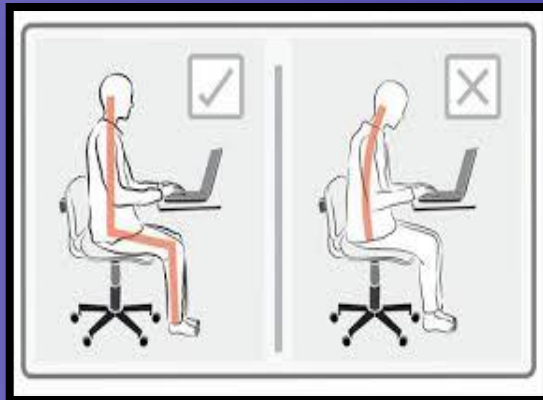
(Χατζησαββίδου, 2008; Dustan, D., Howard, B., Healy, G. & Owen, N. 2012; Rodrick, D., Karwowski, W. & Marras, W., 2012; Onmed.gr, 2016; Onmed.gr, 2018; Reader.gr, 2018; Γκίνης, 2018)



Αφού δεν μπορούμε
να αποφύγουμε
την καθιστική δραστηριότητα
ας την βελτιώσουμε!!!



Διορθώνουμε συχνά και συνειδητά τη στάση του σώματος μας



Η καθιστική δραστηριότητα γίνεται πιο επιβλαβής χωρίς διαλείμματα και συγκεκριμένες ασκήσεις

(Χατζησαββίδου, 2008; Healthylining, 2017; Γκίνη, 2018)



Ασκήσεις για τα μάτια

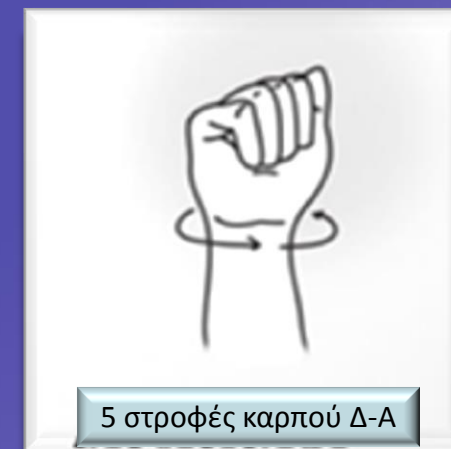
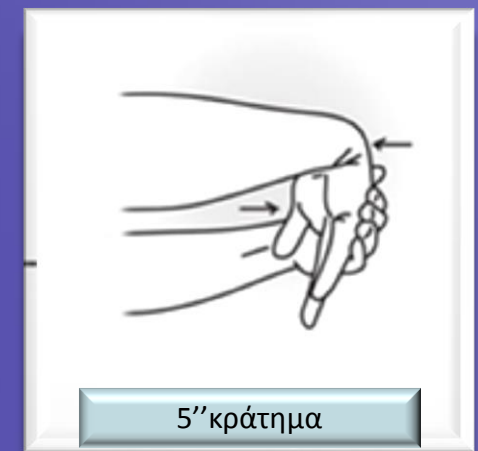
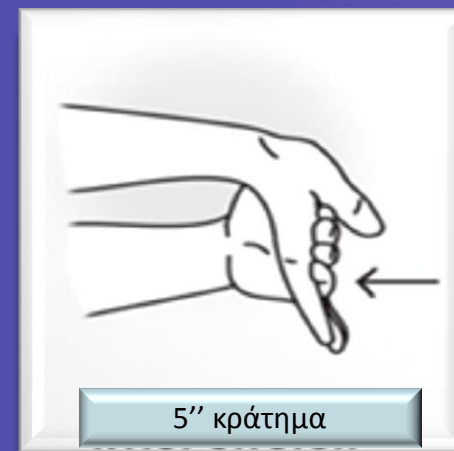


- Εστιάστε για λίγα δευτερόλεπτα σε μακρινά αντικείμενα.
- Κοιτάξτε πάνω-κάτω-δεξιά-αριστερά και διαγώνια.
- Τρίψτε τις παλάμες σας να αυξηθεί η θερμοκρασία και ακουμπήστε τες στα μάτια. Μείνετε στο σκοτάδι για 5''.

Ασκήσεις για...

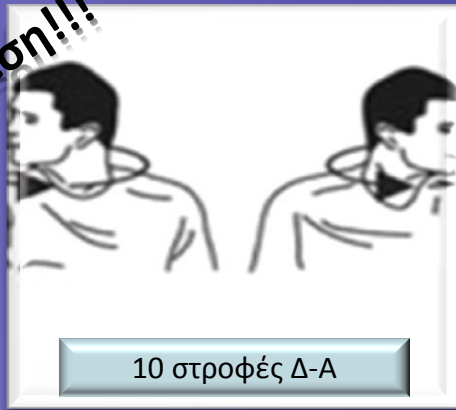
δάχτυλα και χέρια

...καρπό και πήχη



Ασκήσεις για... αιχένα

...ώμους



Ασκήσεις για... κορμό

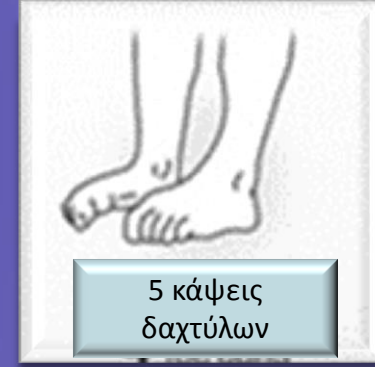
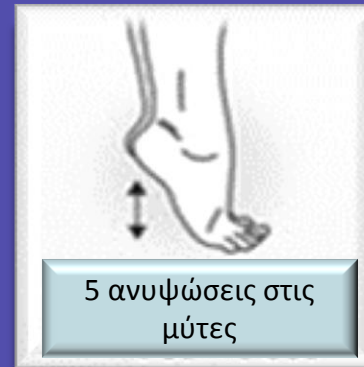
...γλουτούς και μηρούς



Ασκήσεις για... ποδοκνημική



...πέλμα



Χρήσιμες συμβουλές



- Βάλτε υπενθύμιση για τις ασκήσεις κάθε μία ώρα
- Τυπώστε και κολλήστε το παρακάτω ασκησιολόγιο στο γραφείο σας





- Εστιάστε για λίγα δευτερόλεπτα σε μακρινά αντικείμενα.
- Κοιτάξτε πάνω-κάτω-δεξιά –αριστερά και διαγώνια.
- Τρίψτε τις παλάμες σας να αυξηθεί η θερμοκρασία και ακουμπήστε τις στα μάτια. Μείνετε στο σκοτάδι για 5”.

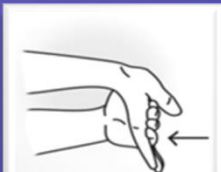
Ασκησιολόγιο



5 εκτάσεις παλάμης



5” κράτημα



5” κράτημα



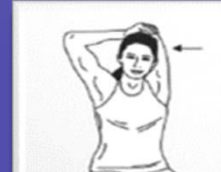
5”κράτημα



10 κάμψεις Δ-Α



10 κάμψεις -εκτάσεις



5”κράτημα



5”κράτημα



5”κράτημα



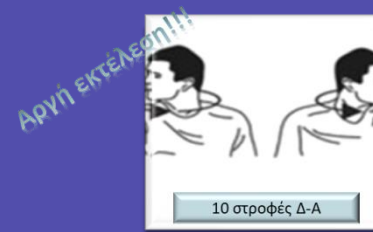
Αντίχειρας αγγίζει εναλλάξ τα δάχτυλα 5 φορές



5 στροφές αντίχειρα Δ-Α



5 στροφές καρπού Δ-Α



Αργή εκτέλεση!!!

10 στροφές Δ-Α



5”κράτημα



10 περιστροφές ώμων



5”κράτημα



5”κράτημα Δ-Α



5”κράτημα



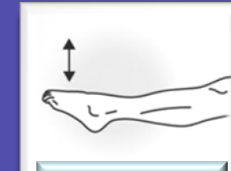
5”κράτημα



10 πάνω-κάτω



10 κάμψη-έκταση



5 κάμψεις-εκτάσεις Π-Κ



10 περιστροφές Δ-Α



10 πλάγια κάψεις Δ-Α



5”κράτημα Δ-Α



5”κράτημα



5”κράτημα



20 ποδήλατο Μ-Π



10 πάνω-κάτω



5”κράτημα



5 ανυψώσεις στις μύτες



5 πλάγιες κλίσεις



5 κάψεις δαχτύλων

Και να θυμάστε ότι:

*«Αν το σώμα δεν βρει χρόνο να κινηθεί,
θα βρει σίγουρα χρόνο να αρρωστήσει!»*

Ντέρμπυ

- (2016) Καθιστική εργασία: Οι 6 σοβαροί κίνδυνοι για την υγεία *Onmed.gr* <https://www.onmed.gr/ylgeia/story/348802/kathistikiki-ergasia-oi-6-sovaroi-kindynoi-gia-tin-ylgeia>
- (2017) Πιο επικίνδυνη η καθιστική ζωή όταν γίνεται συνεχόμενα χωρίς διακοπή *Healthyliving.gr* <https://www.healthyliving.gr/2017/09/14/kathistikh-zoh-synexomenh-ores-7/>
- (2018) Καθιστική ζωή: Οι επιπτώσεις στις αρτηρίες των εφήβων *Onmed.gr* <https://www.onmed.gr/ylgeia/story/370096/kathistikiki-zoi-oi-epiptoseis-stis-artiries-ton-efivon>
- (2018) Καθιστική ζωή: ο τρομακτικότερος ιός της σύγχρονης εποχής (2018) *Reader.gr* <https://www.reader.gr/news/ylgeia/kathistikiki-zoi-o-tromaktikoteros-ios-tis-syghronis-epohis>
- Γκίνη, Α. (2018) «Καθιστική εργασία και η επίδραση της στη σωματική υγεία των εργαζομένων» Πανεπιστήμιο Πειραιώς: Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης http://dione.lib.unipi.gr/xmlui/bitstream/handle/unipi/11701/Gkinis_emb1613.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Χατζησαββίδου, Α. (2008) «Υγεία και ασφάλεια εργαζομένων με καθιστική εργασία» Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού <http://ikee.lib.auth.gr/record/112883/files/%CE%A7%CE%B1%CF%84%CE%B6%CE%B7%CF%83%CE%B1%CE%B2%CE%B2%CE%AF%CE%B4%CE%BF%CF%85%20%CE%B1%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%BD%CE%B7.pdf>
- Dustan, D., Howard, B., Healy, G. & Owen, N. (2012) Too much sitting— A health hazard *Diabetes research and clinical practice* vol. 97, issue 3 p 368-376 <http://dx.doi.org/10.1016/j.diabres.2012.05.020>
- Lees, S.J. & Booth, F.W. (2004) Sedentary Death Syndrome *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29(4): 447-460, <https://doi.org/10.1139/h04-029>
- Rodrick, D., Karwowski, W. & Marras, W. (2012) Work-related upper extremely musculoskeletal disorders In HANDBOOK OF HUMAN FACTORS AND ERGONOMICS, Chapter 28, p. 826-861
- Σωτήριος Τσιόδρας (1965-) Διακεκριμένος Έλληνας Παθολόγος – Λοιμωξιολόγος Εκπρόσωπος τύπου του Υπουργείου Υγείας για τις ανακοινώσεις σχετικά με την εξέλιξη της πανδημίας κορωνοϊού στην Ελλάδα