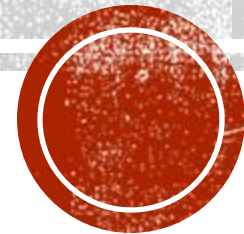


ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Γιώργος Μέτσιος
Καθηγητής Κλινικής Εργοφυσιολογίας
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



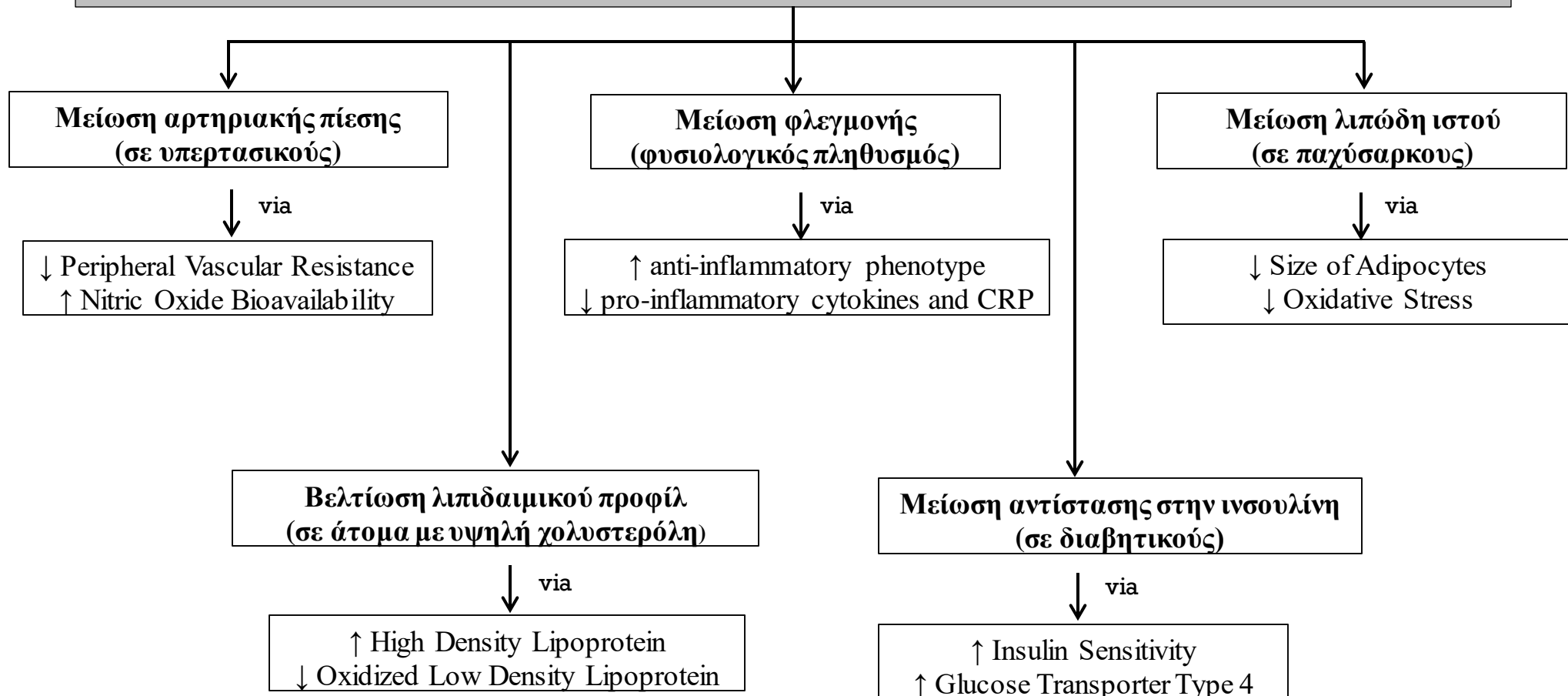
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ / ΑΣΚΗΣΗ

- **Φυσική δραστηριότητα** = κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από σκελετικούς μύες που προκαλεί ενεργειακή δαπάνη πάνω από τα επίπεδα ηρεμίας, όπως περπάτημα και δραστηριότητες καθημερινής ζωής (π.χ. νοικοκυριό, κηπουρική)
- **Άσκηση** = μέρος της σωματικής δραστηριότητας, που είναι προγραμματισμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη και έχει σκοπό να βελτιωθεί ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα, όπως η φυσική κατάσταση ή η κόπωση (π.χ. γρήγορη βόλτα, να άθλημα ή γυμναστήριο).



ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΉΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΌΤΗΤΑΣ

Η ΦΚ / άσκηση παρουσιάζει τις εξής θετικές επιδράσεις:



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

■ Cochrane Collaboration

- ↑ Καρδιοαναπνευστική Ικανότητα και μυϊκή δύναμη
- ↑ Λειτουργική ικανότητα και ↓ πόνου
 - ↑ **1 MET ($3.5 \text{ ml} \cdot \text{kg} \cdot \text{min}^{-1}$) = 19%** μείωση θνησιμότητας

- Ασφαλής – χωρίς παρενέργειες

■ Other Meta-Analyses

- ↓ Κόπωση ↓ Σοβαρότητα νόσου

■ RCTs and Controlled Trials

- ↑ Λειτουργική Ικανότητα
- ↓ Radiological Progression
- ↓ Φλεγμονή
- ↓ Καρδιοαγγειακός Κίνδυνος

BMJ Journals [Subscribe](#) [Log In](#) [Basket](#)

Annals of the **Rheumatic Diseases** [Latest content](#) [Current issue](#) [Archive](#) [Authors](#)

[Home](#) / [Archive](#) / [Volume 80, Issue 10](#)

Article Text

Article info

Citation Tools

Share

Recommendation

2021 EULAR recommendations for the implementation of self-management strategies in patients with inflammatory arthritis

[PDF](#)
[PDF + Supplementary Material](#)
[XML](#)

[Elena Nikiphorou](#)^{1, 2}, [Eduardo José Ferreira Santos](#)^{3, 4}, [Andrea Marques](#)^{3, 4}, [Peter Böhm](#)⁵, [Johannes WJ Bijlsma](#)⁶, [Claire Immediato Daien](#)⁷, [Bente Appel Esbensen](#)^{8, 9}, [Ricardo J O Ferreira](#)^{3, 4}, [George E Fragoulis](#)¹⁰, [Pat Holmes](#)¹¹, [Hayley McBain](#)¹², [George S Metsios](#)^{13, 14}, [Rikke Helene Moe](#)¹⁵, [Tanja A Stamm](#)¹⁶, [Annette de Thurah](#)^{17, 18}, [Condruta Zabalán](#)¹⁹, [Loreto Carmona](#)²⁰, [Ailsa Bosworth](#)²¹

Correspondence to Dr Elena Nikiphorou, Rheumatology Department, King's College London, London SE5 9RJ, UK; enikiphorou@gmail.com

BMJ Journals [Subscribe](#) [Log In](#) [Basket](#)

Annals of the **Rheumatic Diseases** [Latest content](#) [Current issue](#) [Archive](#) [Authors](#)

[Home](#) / [Archive](#) / [Volume 76, Issue 1](#)

Article Text

Article info

Recommendation

EULAR recommendations for cardiovascular disease risk management in patients with rheumatoid arthritis and other forms of inflammatory joint disorders: 2015/2016 update **FREE**

[PDF](#)



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

Physical activity benefits for adults and older adults

- + BENEFITS HEALTH
- Zzz IMPROVES SLEEP
- 🏠 MAINTAINS HEALTHY WEIGHT
- 🧘 MANAGES STRESS
- 👤 IMPROVES QUALITY OF LIFE

REDUCES YOUR CHANCE OF

Type II Diabetes	-40%
Cardiovascular Disease	-35%
Falls, Depression and Dementia	-30%
Joint and Back Pain	-25%
Cancers (Colon and Breast)	-20%

What should you do?

For a healthy heart and mind

Be Active

VIGOROUS	MODERATE
RUN	WALK
SPORT	CYCLE
STAIRS	SWIM

To keep your muscles, bones and joints strong

Sit Less

TV
SOFA
COMPUTER

BREAK UP SITTING TIME

To reduce your chance of falls

Build Strength

GYM
YOGA
CARRY BAGS

Improve Balance

DANCE
TAI CHI
BOWLS

MINUTES PER WEEK

75 OR 150

VIGOROUS INTENSITY (BREATHING FAST, DIFFICULTY TALKING) OR A COMBINATION OF BOTH

MODERATE INTENSITY (INCREASED BREATHING, ABLE TO TALK)

Something is better than nothing. Start small and build up gradually: just 10 minutes at a time provides benefit. **MAKE A START TODAY: it's never too late!**

UK Chief Medical Officers' Guidelines 2011. Start Active, Stay Active: <http://bit.ly/startactive>

ADULTS
WHO

At least **150 to 300** minutes moderate-intensity aerobic physical activity

or

at least **75 to 150** minutes vigorous-intensity aerobic physical activity

or an equivalent combination throughout the week

OLDER ADULTS
WHO

At least **150 to 300** minutes moderate-intensity aerobic physical activity

or

at least **75 to 150** minutes vigorous-intensity aerobic physical activity

or an equivalent combination throughout the week

ADULTS AND OLDER ADULTS WITH CHRONIC CONDITIONS

At least **150 to 300** minutes moderate-intensity aerobic physical activity

or

at least **75 to 150** minutes vigorous-intensity aerobic physical activity

or an equivalent combination throughout the week

Οι πιθανές επιπτώσεις των νεότερων συστάσεων δεν έχουν διερευνηθεί σε **RMDs**

2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis FREE

1. Η Φ.Κ. πρέπει να είναι αναπόσπαστο μέρος μέρος της υγειονομικής περίθαλψής
2. Οι επαγγελματίες υγείας έχουν ευθύνη για την προώθηση της Φ.Κ.
3. Να ακολουθούνται οι κατευθυντήριες γραμμές για Φ.Κ.
4. Να γίνεται αξιολόγηση της Φ.Κ.
5. Να γίνεται έλεγχος για ανεπιθύμητες ενέργειες της Φ.Κ.
6. Να λαμβάνονται υπόψιν οι προσωπικές επιθυμίες του ασθενούς
7. Να γίνεται προσπάθεια για επίλυση των εμποδίων αναστολής για Φ.Κ.
8. Να γίνεται αξιολόγηση των επιδράσεων της Φ.Κ
9. Να εφαρμόζονται παρεμβάσεις για την αλλαγή συμπεριφοράς με σκοπό την συμμετοχή στην Φ.Κ.
10. Να λαμβάνονται υπόψιν και να εξατομικεύονται τα διαφορετικά είδη Φ.Κ.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Αερόβια Άσκηση

Ένταση: 60-85% ΜΚΣ

Συχνότητα: 3-5 μέρες / εβδομάδα

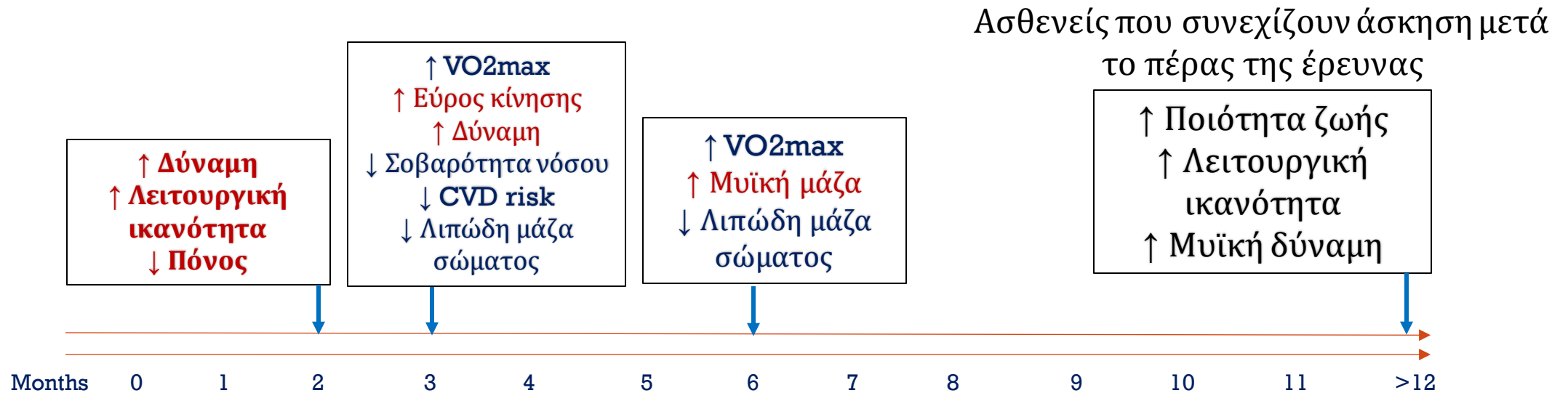
Χρόνος: 20-45 min

Άσκηση με αντιστάσεις

Ένταση: 50-80% of 1RM / 8-12 επαναλήψεις / 1-3 σετ

Συχνότητα: 1-3 μέρες / εβδομάδα

Χρόνος: 20-30 min



Αναμενόμενες βελτιώσεις περίπου 20% σε 8-12 εβδομάδες

Ήπια αύξηση της έντασης προς αποφυγή ανεπιθύμητων παρενεργειών

Έχουν υπάρξει και προγράμματα με άσκηση πολύ υψηλής έντασης (90% ΜΚΣ) που δείχνουν βελτίωση στην καρδιοαναπνευστικής ικανότητα

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ RMDS ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΝ ΑΣΚΗΣΗ?



- Έλλειψη προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας για RMIDs
- Έλλειψη γνώσης από φυσικοθεραπευτές / γυμναστές
- ” Δεν μου το προτείνει ο γιατρός μου”



Every time I hear
the **dirty word**

EXERCISE

I wash my mouth
out with chocolate.

THANKS FOR YOUR ATTENTION

