Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα

Healthy eating and physical activity (Greek)

Αυτό το φύλλο παρέχει γενικές πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα για την αρθρίτιδα. Αυτό το φύλλο δεν παρέχει συγκεκριμένες δίαιτες ή ασκήσεις.

Υπάρχει δίαιτα που θεραπεύει την αρθρίτιδα;

Καμία δίαιτα δεν έχει αποδειχθεί από έρευνες να θεραπεύει την αρθρίτιδα. Να είστε πολύ προσεκτικοί σχετικά με ειδικές δίαιτες ή συμπληρώματα που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την αρθρίτιδα. Η καλύτερη δίαιτα για την αρθρίτιδα είναι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή για να διατηρείτε τη γενική σας υγεία και να αποφεύγετε άλλα ιατρικά προβλήματα.

Προκαλούν αρθρίτιδα ορισμένες τροφές;

Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι συγκεκριμένες τροφές έχουν επίδραση στην αρθρίτιδα. Εάν νομίζετε ότι ορισμένες τροφές προκαλούν προβλήματα, μιλήστε σε διαιτολόγο ή στο γιατρό σας. Μπορεί να προτείνει να εξεταστείτε για τροφικές δυσανεξίες. Μην κόψετε ολόκληρες ομάδες τροφίμων από τη διατροφή σας χωρίς να μιλήσετε στο γιατρό σας επειδή μπορεί να σας λείψουν σημαντικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Επηρεάζει την αρθρίτιδα το βάρος;

Ναι. Το περιττό σωματικό βάρος αυξάνει την πίεση σε πολλές αρθρώσεις, ιδιαίτερα στα γόνατα, στους γοφούς και στη μέση. Υπάρχει επίσης μια σαφής αντιστοιχία μεταξύ του υπερβολικού βάρους και του αυξημένου κινδύνου προσβολής από ορισμένους τύπους αρθρίτιδας. Εάν είστε υπέρβαρος/η, η απώλεια βάρους θα μειώσει την πίεση στις αρθρώσεις σας, θα μειώσει τον πόνο και θα σας διευκολύνει να κυκλοφορείτε.

Οδηγός υγιεινής διατροφής

Η καλύτερη δίαιτα για την αρθρίτιδα είναι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε και να διατηρήσετε υγιές βάρος και να μειώσετε τον κίνδυνο άλλων προβλημάτων υγείας. Μιλήστε στο γιατρό σας ή δείτε τις Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες (Australian Dietary Guidelines) στο www.eatforhealth.gov.au για να μάθετε σχετικά με την ποσότητα και τα είδη τροφίμων που χρειάζεται να τρώτε για υγεία και ευρωστία. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να δείτε ένα διαιτολόγο για συμβουλές προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες σας.

Κάνει καλό στην αρθρίτιδα η σωματική δραστηριότητα;

Οι έρευνες έχουν βρει ότι η τακτική άσκηση είναι μια από τις αποτελεσματικότερες μεθόδους θεραπευτικής αγωγής για την αρθρίτιδα. Μπορεί να βοηθήσει:

- **Να βελτιωθεί:** η κινητικότητα και η ευλυγισία των αρθρώσεων, η μυϊκή δύναμη, η στάση του σώματος και η ισορροπία.
- **Να μειωθεί:** ο πόνος, η κόπωση (κούραση), η μυϊκή ένταση και το στρες.

Είναι επίσης σημαντικό και το ότι η σωματική δραστηριότητα θα βελτιώσει τη γενική σας υγεία. Μπορεί να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων σας, να αυξήσει τη δύναμη των οστών, να μειώσει το βάρος του σώματος και να μειώσει τον κίνδυνο παθήσεων όπως ο διαβήτης.

Βελτιώνει επίσης τον ύπνο, τα ενεργειακά επίπεδα και τη διανοητική σας υγεία.

Τι είδη άσκησης θα πρέπει να κάνω;

Πριν αρχίσετε να γυμνάζεστε, είναι σημαντικό να ζητήσετε από το γιατρό και την ομάδα υγειονομικής σας περίθαλψης να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ένα κατάλληλο πρόγραμμα και να επιλέξετε τις καλύτερες δραστηριότητες για εσάς. Γενικά, οι καλύτερες δραστηριότητες είναι οι δραστηριότητες «χαμηλής κρούσης», με λιγότερο βάρος ή δύναμη να περνά μέσα από τις αρθρώσεις σας, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται:

Παραδείγματα δραστηριοτήτων χαμηλής κρούσης περιλαμβάνουν:

- περπάτημα
- άσκηση στο νερό, όπως υδροθεραπεία (με φυσιοθεραπευτή), οργανωμένα προγράμματα κολύμβησης ή ασκήσεων στο νερό (δείτε το ενημερωτικό φύλλο Ασκήσεις στο Νερό)
- γυμναστική ενδυνάμωσης
- τάι τσι (δείτε το ενημερωτικό φύλλο για το Τάι Τσι)

Για το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- γιόγκα και πιλάτες
- ποδηλασία
- χορός.

Πόση άσκηση θα πρέπει να κάνω;

Όλοι οι ενήλικες Αυστραλοί θα πρέπει να προσπαθούν να κάνουν τουλάχιστον 30 λεπτά δραστηριότητας τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας Μπορείτε να κάνετε 30 λεπτά συνεχώς ή να συνδυάσετε αρκετές μικρότερης διάρκειας περιόδους άσκησης. Εάν έχετε αρθρίτιδα και δεν έχετε γυμναστεί για κάμποσο καιρό, ίσως χρειαστεί να αρχίσετε με πιο σύντομες περιόδους και έπειτα να τις αυξάνετε αργά. Μην ξεχνάτε ότι δραστηριότητες όπως η κηπουρική, το παιχνίδι με τα κατοικίδια ζώα ή η χρήση σκαλοπατιών αντί του ανελκυστήρα μπορούν επίσης να μετρούν ως άσκηση.

Πώς θα ξέρω αν το έχω παρακάνει;

Μπορεί είναι δύσκολο να προβλέψετε πώς θα αντιμετωπίσει το σώμα σας μια νέα δραστηριότητα. Το σημαντικότερο πράγμα είναι να ακούτε το σώμα σας. Ένας γενικός οδηγός είναι ο «κανόνας του δίωρου πόνου» – εάν έχετε επιπλέον ή ασυνήθιστο πόνο για περισσότερο από δύο ώρες μετά τη γυμναστική, το έχετε παρακάνει. Την επόμενη φορά που γυμνάζεστε, επιβραδύνετε την άσκηση ή κάνετε λιγότερη. Μιλήστε στο φυσιοθεραπευτή σας ή φυσιολόγο εξάσκησης αν συνεχίζετε να πονάτε μετά την άσκηση.

Θα πρέπει να συνεχίζω τη γυμναστική όταν έχω πόνο;

"Όχι. Θα πρέπει να σταματήσετε να γυμνάζεστε εάν σας προκαλεί ασυνήθιστο πόνο ή αυξάνει τον πόνο σας παραπάνω από το συνηθισμένο για εσάς. Αν συνεχίσετε να γυμνάζετε όταν έχετε τέτοιο είδος πόνου μπορεί να προκληθεί βλάβη ή επιδείνωση των αρθριτικών σας συμπτωμάτων. (Σημειώστε ότι πολλοί άνθρωποι που έχουν αρθρίτιδα έχουν κάποιο ποσό πόνου όλη την ώρα. Αυτό δεν αποτελεί λόγο για να αποφύγετε την άσκηση. Θα πρέπει να σταματήσετε μόνο εάν παρατηρήσετε επιπλέον ή ασυνήθιστο πόνο ενώ ασκείστε).

Χρήσιμες οδηγίες ασφάλειας

- Μιλήστε στο γιατρό σας ή και επαγγελματία υγείας πριν αρχίσετε κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Ο φυσιοθεραπευτής ή ο φυσιολόγος εξάσκησης μπορεί να υποδείξει ασφαλείς ασκήσεις και να βεβαιωθεί ότι κάνετε σωστά τις ασκήσεις σας για την πρόληψη τραυματισμού.
- Μπορεί να χρειαστείτε περισσότερη ξεκούραση και λιγότερη άσκηση αν έχετε κάποια 'έξαψη', δηλαδή μια περίοδο με αυξημένο πόνο και πιάσιμο. Μην γυμνάζετε εντατικά κάποια άρθρωση που είναι κόκκινη, πρησμένη επώδυνη ή καίει.
- Πάντοτε να αυξάνετε την άσκηση σιγά-σιγά. Όταν πρωταρχίζετε, κάντε λιγότερη απ' ότι νομίζετε ότι μπορείτε να καταφέρετε. Αν τα πάτε καλά, κάντε λίγο περισσότερο την επόμενη φορά και συνεχίστε να αυξάνετε την άσκηση σταδιακά.
- Πάντοτε να αρχίζετε την άσκησή σας με μερικές απαλές κινήσεις για να προθερμάνετε το σώμα και τις αρθρώσεις σας. Αυτό μπορεί να προλάβει τον πόνο και τον τραυματισμό όταν γυμνάζεστε.
- Κάντε ασκήσεις χαλάρωσης στο τέλος της εξάσκησής σας με μερικές απαλές κινήσεις και τεντώματα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των μυϊκών πόνων και της δυσκαμψίας την επόμενη μέρα.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι μια από τις καλύτερες μεθόδους θεραπείας για την αρθρίτιδα. Μια υγιεινή, ισορροπημένη δίαιτα είναι η καλύτερη διατροφή για την αρθρίτιδα.

© Πνευματικά δικαιώματα Arthritis Australia 2007. Κριτική Μάιος 2015. **Πηγή:** Ο πλήρης κατάλογος της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για την κατάρτιση αυτού του φυλλαδίου διατίθεται από το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας. Οι οργανισμοί: The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia και Royal Australian College of General Practitioners συνέβαλαν στην κατάρτιση του παρόντος πληροφοριακού φυλλαδίου. Το Υπουργείο Υγείας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης παρείχε χρηματοδότηση για την υποστήριξη αυτού του έργου.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα.
Γραμμή Βοήθειας 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Αποποίηση ευθύνης: Αυτό το φυλλάδιο εκδόθηκε από το Σύνδεσμο Αρθρίτιδας Αυστραλίας για πληροφοριακούς σκοπούς μόνο και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται αντί ιατρικών συμβουλών.