

Θεραπευτική άσκηση για υπαλλήλους γραφείου- Εγχειρίδιο για ειδικούς της άσκησης και της αποκατάστασης



Συγγραφείς:

Αναστασία Μπενέκα, Καθηγήτρια

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα

Παρασκευή Μάλλιου, Καθηγήτρια, Φυσικοθεραπεύτρια

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα

Μάνος Στεφανάκης, Επίκουρος Καθηγητής, Φυσικοθεραπευτής

Τμήμα Επιστημών Ζωής και Υγείας, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας, Κύπρος

Τίτλος σχεδίου: Θεραπευτική Άσκηση στον εργασιακό χώρο

Erasmus+ Ευρωπαϊκό πρόγραμμα: Στρατηγικές Συμπράξεις στην Ανώτατη Εκπαίδευση

Συνεργασία για καινοτομία και ανταλλαγή καλών πρακτικών

Συντονιστικό Ίδρυμα: Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Επιστημονικά Υπεύθυνη προγράμματος: Αναστασία Μπενέκα, Καθηγήτρια

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Email επικοινωνίας: ampeneka@phyed.duth.gr

Συγχρηματοδοτούμενο από ERASMUS+ IKY

Θεραπευτική άσκηση για υπαλλήλους γραφείου-Εγχειρίδιο για ειδικούς της άσκησης και της αποκατάστασης

Σημεία ενδιαφέροντος:

- Οι υπάλληλοι γραφείου κάθονται για πολλή ώρα
- Λανθασμένα κινητικά πρότυπα μπορούν να βλάψουν τη σπονδυλική στήλη και να συμβάλλουν ή να χειροτερέψουν τον πόνο στην πλάτη ή τον αυχένα.
- Παρεμβάσεις πρέπει να γίνουν για άσκηση και κινητοποίηση στον εργασιακό χώρο.



Οι υπάλληλοι γραφείου χρειάζεται να ενσωματώσουν ένα πρόγραμμα άσκησης στον εργασιακό τους χώρο.

Εισαγωγή

Ο χρόνιος ή επαναλαμβανόμενος πόνος στον αυχένα μπορεί να είναι καταστροφικός και να συνοδεύεται με πόνο στην άνω ράχη, τους ώμους την ωμοπλάτη καθώς και πονοκεφάλους. Αυτά τα συμπτώματα σε συνδυασμό με σφιχτούς μύες στον αυχένα και δυσκίνητες αρθρώσεις μπορούν να καταστήσουν οδυνηρές τις πιο απλές καθημερινές δραστηριότητες για τον υπάλληλο γραφείου. Για αυτούς τους λόγους, οι ειδικοί της φυσικής κατάστασης, της προπόνησης αποκατάστασης, φυσικοθεραπευτές συχνά αντιμετωπίζουν συμπτώματα πόνου στον αυχένα σε οξεία μορφή ή επαναλαμβανόμενα. Ο William J. Hanney, DPT, ATC, CSCS, ο οποίος διδάσκει σε ένα πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας στο University of Central Florida και εργάζεται ως φυσικοθεραπευτής στο Florida Hospital Sports Medicine and Rehabilitation αναφέρει, ότι «ο αυχένας είναι μία ιδιαίτερα ευκίνητη άρθρωση η οποία ενεργεί ως σταυροδρόμι για τον κορμό, τα άνω άκρα και το κεφάλι. Επομένως, σωστή κινητικότητα και εκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας του κεφαλιού και του αυχένα απαιτούνται για σωστή επικοινωνία με το περιβάλλον. Για να δουλέψουν αυτοί οι μηχανισμοί είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν ο μυϊκός και ο αισθητηριακός έλεγχος» (2).

Καινοτομία του προγράμματος άσκησης THEWS:

Η καινοτομία του προγράμματος άσκησης THEWS είναι ότι παρουσιάζει ένα πρόγραμμα άσκησης κατάλληλο να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα πόνου στον αυχένα ελεγμένο από ομάδα κλινικών ιατρών και παράλληλα εύκολο να εφαρμοστεί στον εργασιακό χώρο από υπαλλήλους γραφείου αφού δε χρειάζεται ειδικό εξοπλισμό ή ενδυμασία. Περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης, διάτασης και λειτουργικότητας της άνω ράχης και του αυχένα ενώ καθοδηγεί τον υπάλληλο γραφείου πώς να επανακαθορίσει τη θέση του κεφαλιού και του σώματός του για να προλάβει ή να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα. Παράλληλα, καθοδηγεί τον ειδικό πώς να εκπαιδεύσει και να επικοινωνήσει με τον ασκούμενο για σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.

Σύντομη περιγραφή του προβλήματος



Λανθασμένη και παρατεταμένη καθιστή θέση σε υπαλλήλους γραφείου

Τα επαγγέλματα που απαιτούν τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και οθονών συχνά εκθέτουν τον υπάλληλο σε λανθασμένες και παρατεταμένες στάσεις και επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων οι οποίες έχει αποδειχθεί ότι οδηγούν σε πόνους στους ώμους και τον αυχένα ως συνέπεια της εργασίας (1).

Συγκεκριμένα, οι υπάλληλοι γραφείου συχνά εμφανίζουν επαναλαμβανόμενη και παρατεταμένη μυϊκή δράση των εν τω βάθει καμπτήρων μυών του κεφαλιού ενώ ταυτόχρονα περιορίζεται το εύρος κίνησης του αυχένα τους (3). Μπορούν επίσης να εμφανίσουν αλλοιώσεις στη στάση τους όπως είναι η λανθάνουσα θέση της ωμοπλάτης κατά την απαγωγή της σε συνδυασμό με διαφορετική μυϊκή ενεργοποίηση μεταξύ των μοιρών του τραπεζοειδούς παράγοντας μηχανική πίεση και πόνο σε ευαίσθητες δομές του αυχένα και του κεφαλιού (7).

Μελέτες επίσης έχουν δείξει ότι άτομα με πόνο στον αυχένα έχουν επίσης λειτουργικές διαταραχές όπως έλλειψη κιναισθησης, ελλείμματα ισορροπίας και μειωμένο έλεγχο κίνησης του ματιού (5, 6).

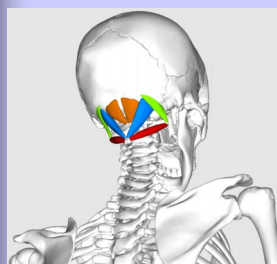
Αντιμετώπιση του προβλήματος

Έχει αποδειχθεί (με ηλεκτρομυογράφημα) ότι η διαφοροποιημένη ενεργοποίηση του τραπεζοειδούς που εμφανίζεται σε άτομα με πόνο στον αυχένα σε σύγκριση με άλλα άτομα που δε βιώνουν πόνο, μπορεί να επανέλθει σε κανονικά επίπεδα μυϊκής δραστηριότητας αν ακολουθηθούν κάποιες ασκήσεις διόρθωσης της κίνησης και θέσης των ωμοπλάτων καθώς δακτυλογραφούν (7).

Επιπλέον, έχει επιβεβαιωθεί ότι ασκήσεις με επαναλαμβανόμενη ενεργοποίηση των κρανιοαυχενικών μυών, εξάσκηση ακρίβειας κίνησης και συντονισμού ματιού-κεφαλιού βελτιώνει τη μεταφορά των κεντρομόλων πληροφοριών της αυχενικής περιοχής στο ΚΝΣ και μειώνει τον πόνο στον αυχένα σε ασθενείς με χρόνια αυχενικό πόνο (4).

Επίσης έχει αποδειχθεί ότι ο επανακαθορισμός της σωστής θέσης του κεφαλιού είναι ο μόνος τρόπος για να ελεγχθεί η υπερβολική και παρατεταμένη μυϊκή δραστηριότητα των εν τω βάθει μυών του κεφαλιού ή για να διορθωθούν οι ακατάλληλες στάσεις που αναφέρθηκαν πιο πάνω.

Ένα πρόγραμμα άσκησης σας αυτό που αναφέρεται στο παρόν εγχειρίδιο είναι κατάλληλο να αντιμετωπίσει όλα τα προβλήματα που αναφέρθηκαν πιο πάνω.



Σφιχτοί μύες του αυχένα και δυσκίνητες αρθρώσεις είναι αποτέλεσμα παρατεταμένης καθιστής θέσης

**Στόχοι του
πρωτοκόλλου
άσκησης:**

A. Ενδυνάμωση

B. Διατάσεις

Γ. Λειτουργικές
ασκήσεις

Συχνότητα:

κάθε 2-3 ώρες
στο χώρο
εργασίας



Πλεονεκτήματα του πρωτοκόλλου άσκησης THEWS

Τα πλεονεκτήματα που προτεινόμενου πρωτοκόλλου άσκησης είναι τα παρακάτω:

- Μπορεί να εφαρμοστεί από καθιστή ή όρθια θέση. ε τα ρούχα του γραφείου (π.χ η γραβάτα, το κουστούμι, η φούστα ή τα τακούνια δεν αποτελούν περιοριστικό παράγοντα). Δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό, κάτι που σημαίνει ότι μπορεί κανείς να το εκτελεί ακόμη και οδηγώντας περιμένοντας στα φανάρια!
- Οι ασκήσεις είναι εύκολο να μαθευτούν, μετά από μία σύντομη περίοδο εκπαίδευσης από ειδικούς της άσκησης
- Μετά από σύντομη εξάσκηση, οι υπάλληλοι γραφείου θα μπορούν να ελέγξουν τους εαυτούς τους αν εκτελούν σωστά και αν διατηρούν κατάλληλη στάση ενώ εργάζονται καθιστοί στο γραφείο χωρίς να χρησιμοποιούν τη λίστα ελέγχου που αναφέρεται στον εγχειρίδιο αυτό.

Σημεία Προσοχής κατά την εκτέλεση!

1. Ο επανακαθορισμός της θέσης του κεφαλιού για τον υπάλληλο γραφείου είναι πολύ σημαντικός για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων χρόνιου πόνου στον αυχένα.
2. Το πρόγραμμα άσκησης που προτείνεται μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα και αποτελεσματικά κάθε 2 ή 3 ώρες στο γραφείο.
3. Σημείο προσοχής κατά την εφαρμογή του προγράμματος άσκησης είναι η κατάλληλη θέση σώματος σε όρθια θέση: οπίσθια κλίση λεκάνης, οι ώμοι έρχονται σε επαφή με τον τοίχο, το πηγούνι προς το στήθος και σηκώνω το κεφάλι καθώς αναπνέω κανονικά.
4. Η συχνή χρήση αυτού του προγράμματος άσκησης προετοιμάζει τον υπάλληλο γραφείου να υιοθετήσει κατάλληλη καθιστή θέση ενώ εργάζεται.
5. Όσο περισσότερο βελτιώνεται η λειτουργικότητα των αρθρώσεων στην εργασία τόσο περισσότερο πιο αποτελεσματικό γίνεται το πρόγραμμα αυτό άσκησης.

References

1. Bernard BP, ed. *Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors: A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity, and Low Back*. Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health; 1997.
2. Hanney WJ, Zbaraschuk KS, Yi CJ, Klausner SH, Wawrzyniak L. Neck Pain: Exercise and Training Considerations. *Strength and Conditioning Journal*. 2011; 33(3): 104-110.
3. Johnston V, Jull G, Souvlis T, Jimmieson NL. Neck movement and muscle activity characteristics in female office workers with neck pain. *Spine*. 2008; 33(5): 555-563.
4. Jull G, Falla D, Treleaven J, Hodges P, Vicenzino B. Retraining cervical joint position sense: the effect of two exercise regimes. *J Orthop Res*. 2007; 25(3):404-412.
5. Revel M, Andre-Deshays C, Minguet M. Cervicocephalic kinesthetic sensibility in patients with cervical pain. *Arch Phys Med Rehab*. 1991; 72:288-291.
6. Treleaven J, Jull G, Sterling M. Dizziness and unsteadiness following whiplash injury: characteristic features and relationship with cervical joint position error. *J Rehabil Med*. 2003; 35:36-43.
7. Wegner S, Jull G, O'Leary S, Johnston V. The effect of a scapular postural correction strategy on trapezius activity in patients with neck pain. *Manual Therapy*. 2010; 15(6): 562-566.

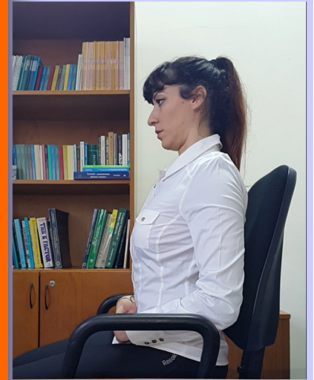
Είδη ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο πρωτόκολλο THEWS - Προοδευτικότητα εφαρμογής του πρωτοκόλλου

Πρώτα συστήνεται η εφαρμογή χαλαρωτικής άσκησης (θα τη βρείτε στο <http://thews-platform.eu>). Στη συνέχεια εκτελείτε τις ασκήσεις με την ακόλουθη σειρά:

1. Ασκήσεις σωστής στάσης σώματος (σελ 5)
2. Διατάσεις (σελ 5-10)
3. Απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης (σελ 11)
4. Συνδυασμός ασκήσεων διάτασης και ενδυνάμωσης (σελ 11 and 12)
5. Λειτουργικές ασκήσεις (σελ 12-14)

Άσκηση εξάσκησης σε σωστή στάση από καθιστή θέση (152911)

- Από καθιστή θέση, εκτελείτε πρόσθια κλίση της λεκάνης για φυσιολογική οσφυϊκή λόρδωση.
- Το στέρνο σηκώνεται ψηλά και οι ώμοι πέφτουν πίσω σε ουδέτερη θέση.
- Το πηγούνι μαζεύεται μέσα σαν να γίνεται διπλοσάγωνο και το κεφάλι ανασηκώνεται σαν να επιμηκύνεται, ενώ παραμένει το πηγούνι μαζεμένο.
- Παραμείνατε 10'' και χαλαρώνετε. Επανάληψη.



Άσκηση προσαρμογής σε σωστή στάση από καθιστή θέση 152911

Άσκηση εξάσκησης σε σωστή στάση από όρθια θέση (155715)

- Στέκεστε με πλάτη στον τοίχο, με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων εκτελείτε οπίσθια κλίση λεκάνης περιορίζοντας την οσφυϊκή έκταση. Παραμείνατε 10''.

Σημείο ελέγχου: Η οσφυϊκή μοίρα πρέπει να είναι ευθεία και να ακουμπά στον τοίχο.

- Καθώς διατηρείτε την οπίσθια κλίση της λεκάνης (ισομετρικά), φέρετε τους ώμους σε επαφή με τον τοίχο και κρατείστε τη θέση αυτή για 10''.

Σημείο ελέγχου: Οι ώμοι πρέπει να ακουμπούν στον τοίχο και να παραμείνουν εκεί.

- Μαζεύετε το πηγούνι στο στήθος και τέλος
- Ανασηκώνετε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το πηγούνι μαζεμένο καθώς και την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους στον τοίχο.

Σημείο ελέγχου: επιμηκύνετε το κεφάλι σας σαν κάποιος να σας τραβά από την κορυφή του κεφαλιού.

Προσοχή! Να θυμάστε πάντα να εισπνέετε και να εκπνέετε κανονικά σε συγχρονισμό με την άσκηση χωρίς να σκέφτεστε όμως το ρυθμό!



Άσκηση εξάσκησης σε σωστή στάση από όρθια θέση 155715

Σημείωση! Ο αριθμός στην παρένθεση σε κάθε άσκηση αντιστοιχεί στον αριθμό της άσκησης που παρουσιάζεται στην εφαρμογή THEWS , <http://thews-platform.eu>



Διάταση πλαγίων καμπτήρων μυών του αυχένα 1. 134815

Διάταση πλαγίων καμπτήρων μυών του αυχένα

1ο βήμα (134815)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Καθώς διατηρείτε τη θέση αυτή, κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού.
- Νιώσετε μια ελαφριά διάταση στην αντίθετη πλευρά. Παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην άλλη πλευρά.



Διάταση πλαγίων καμπτήρων μυών του αυχένα 2. 134953

2ο βήμα (134953)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Τοποθετείστε το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι και ακουμπήστε το αντίθετο αυτί σας με κάμψη του κεφαλιού προς το ίδιο χέρι.
- Από αυτή τη θέση, κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού ενώ προσπαθείτε να κρατήσετε τον ώμο σας όσο γίνεται πιο χαμηλά.
- Νιώσετε μια ελαφριά διάταση στην αντίθετη πλευρά. Παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην άλλη πλευρά.



Διάταση πλαγίων καμπτήρων μυών του αυχένα 3. 135134

3ο βήμα (135134)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Τοποθετείστε το χέρι πάνω από το κεφάλι και ακουμπήστε το αντίθετο αυτί σας με κάμψη του κεφαλιού προς το ίδιο χέρι.
- Το άλλο χέρι ακουμπά το σύστοιχο ώμο.
- Από αυτή τη θέση κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού ενώ βοηθάτε με το σύστοιχο χέρι πιέζοντας το κεφάλι για να αυξηθεί η διάταση. Ταυτόχρονα το άλλο χέρι κρατά τον ώμο να μείνει σταθερός προς τα κάτω.
- Νιώσετε μια ελαφριά διάταση στην αντίθετη πλευρά. Παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην άλλη πλευρά.



Διάταση στροφένων μυών του αυχένα 135731

Διάταση στροφένων μυών του αυχένα (135731)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Στρέψτε το κεφάλι σας.
- Νιώστε μια ελαφρά διάταση στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην άλλη πλευρά.

Διάταση στροφένων μυών αυχένα με ισομετρική ενεργοποίηση (140017)

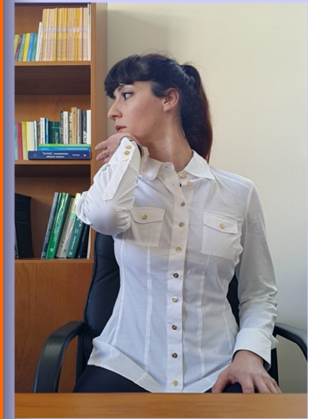
- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Στρέψτε το κεφάλι σας.
- Νιώστε μια ελαφρά διάταση στο πίσω μέρος του κεφαλιού. Παραμείνате για 10''.
- Τοποθετείστε το χέρι σας με αντίσταση στο πηγούνι (δεξιά στροφή-δεξί χέρι)
- Προσπαθήστε να επιστρέψετε στην αρχική θέση με το χέρι να διατηρεί το κεφάλι σταθερό εφαρμόζοντας ήπια αντίσταση
- Παραμείνате για 6''. Χαλαρώστε
- Επαναλάβετε προσπαθώντας να στρέψετε περισσότερο στη θέση διάτασης. Παραμείνате για 10'' χαλαρώστε και επαναλάβετε στην άλλη πλευρά.

Διάταση των εκτεινόντων μυών του αυχένα (172920)

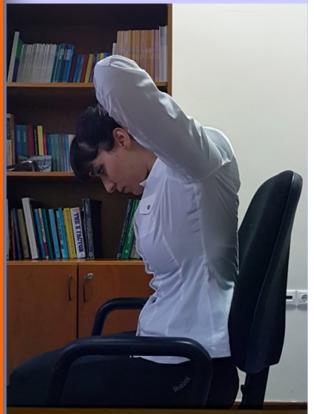
- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Τοποθετείστε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες προς τα κάτω.
- Κάμψτετε ελαφρώς το κεφάλι καθώς νιώθετε μια ελαφρά διάταση στο πίσω μέρος του αυχένα. Προσπαθήστε να επιμηκύνετε τον αυχένα σας χωρίς να πιέζετε το κεφάλι με τα χέρια.
- Κρατήστε για 10''.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση, χαλαρώστε και επαναλάβετε.

Διάταση μυών του αυχένα και της άνω ράχης (144339)

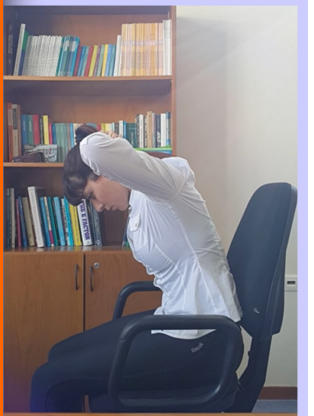
- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Τοποθετείστε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες προς τα κάτω.
- Κάμψτετε ελαφρώς το κεφάλι καθώς νιώθετε μια ελαφρά διάταση στο πίσω μέρος του αυχένα.
- Μετακινήστε αργά τον κορμό σας προς τα μπρος (σφιχτή κοιλιά, κάμψη κορμού έως 30εκ μακριά από την καρέκλα) ενώ νιώθετε τη διάταση να μετακινείτε πιο χαμηλά.
- Παραμείνате για 10''.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση, χαλαρώστε και επαναλάβετε.



Διάταση στροφένων μυών αυχένα με ισομετρική ενεργοποίηση 140017



Διάταση εκτεινόντων μυών του αυχένα 172920



Διάταση μυών του αυχένα και της άνω ράχης 144339



Διάταση των εκτεινόντων μυών του αυχένα με ισομετρική ενεργοποίηση 145019

Διάταση των εκτεινόντων μυών του αυχένα με ισομετρική ενεργοποίηση (145019)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Τοποθετείστε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι με τους αντίχειρες προς τα κάτω.
- Κάμπτετε ελαφρώς το κεφάλι καθώς νιώθετε μια ελαφρά διάταση στο πίσω μέρος του αυχένα.
- Προσπαθήστε να εκτείνετε το κεφάλι ενώ εφαρμόζετε ήπια και ελεγχόμενη αντίσταση με τα χέρια σας χωρίς να κινείστε. Προσπαθήστε να επιμηκύνετε το κεφάλι χωρίς να το πιέζετε.
- Παραμείνατε για 6'' - Χαλαρώστε και επαναλάβετε για 10''.
- Επιστρέψετε στην αρχική θέση, χαλαρώστε και επαναλάβετε.



Διάταση πλαγίων καμπτήρων και στροφέων μυών του αυχένα 145038

Διάταση πλαγίων καμπτήρων και στροφέων μυών του αυχένα (145308)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Από αυτή τη θέση κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού.
- Νιώθετε ήπια διάταση στην αντίθετη πλευρά του κεφαλιού
- Μετά περιστρέφετε το κεφάλι προς την ίδια κατεύθυνση έτσι ώστε να στρέψετε το βλέμμα σας προς το πάτωμα.
- Νιώθετε ήπια διάταση και παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην αντίθετη πλευρά.



Διάταση πλαγίων καμπτήρων και στροφέων μυών του αυχένα 145456

Διάταση πλαγίων καμπτήρων και στροφέων μυών του αυχένα (145456)

- Κατάλληλη καθιστή θέση.
- Η άνω ράχη ακουμπά στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν).
- Από αυτή τη θέση κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού.
- Νιώθετε ήπια διάταση στην αντίθετη πλευρά του κεφαλιού
- Μετά περιστρέφετε το κεφάλι προς την ίδια κατεύθυνση έτσι ώστε να στρέψετε το βλέμμα σας προς το ταβάνι.
- Νιώθετε ήπια διάταση και παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε στην αντίθετη πλευρά.

Διάταση τρικεφάλου βραχιονίου (145800)

- Καθιστή θέση
- Τοποθετείτε το χέρι πάνω και πίσω από το κεφάλι με λυγισμένο τον αγκώνα.
- Με το αντίθετο χέρι πιάνετε τον αγκώνα και τον έλκετε προς την κεντρική γραμμή του σώματος.
- Νιώθετε τη διάταση στην πίσω πλευρά του χεριού για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε με το άλλο χέρι.



Διάταση τρικεφάλου 145800

Διάταση μυών του πήχη (145945)

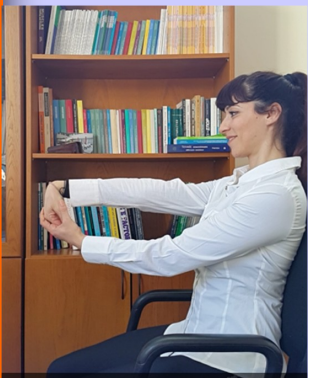
- Καθιστή θέση
- Κάμψη των ώμων μπροστά στο στήθος.
- Έκταση της δεξιάς παλάμης.
- Με το αντίθετο χέρι εκτείνετε περισσότερο το χέρι.
- Νιώθετε τη διάταση στην έσω πλευρά του πήχη για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε στην άλλη πλευρά.



Διάταση μυών του πήχη I
145945

Διάταση μυών πήχη II (150117)

- Καθιστή θέση
- Κάμψη ώμων μπροστά στο στήθος.
- Κάμψη της δεξιάς παλάμης.
- Με το αντίθετο χέρι κάμπτετε περισσότερο το χέρι.
- Νιώθετε τη διάταση στην έξω πλευρά του πήχη για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε στην άλλη πλευρά.



Διάταση μυών του πήχη II
150117

Διάταση θωρακικών μυών. (150618)

- Καθιστή θέση
- Κρατάτε τις ωμοπλάτες ενωμένες ενώ ανασηκώνετε το κεφάλι. Θυμάστε να μαζεύετε το πηγούνι και να κρατάτε σφιχτή την κοιλιά.
- Νιώστε τη διάταση στο στήθος και παραμείνατε για 10''.
- Επιστρέφετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.



Διάταση θωρακικών μυών
150618



**Διάταση θωρακικών μυών
150907**

Διάταση θωρακικών μυών (150907)

- Καθιστή θέση
- Περιστροφή του κορμού ενώ η οσφυϊκή μοίρα ακουμπά στην καρέκλα.
- Κρατάτε τον κορμό σας όρθιο με τις ωμοπλάτες κλειστές ενώ στρέφεστε.
- Νιώθετε τη διάταση στα πλάγια του κορμού για 12''.
- Επιστρέψετε στην αρχική θέση, χαλαρώστε και επαναλάβετε.



**Διάταση των άνω μυών της
ράχης 151126**

Διάταση των άνω μυών της ράχης (151126)

- Καθιστή θέση
- Πλέξτε τα δάχτυλα των χεριών σας σε κάμψη ώμων 90 μοιρών.
- Στρέψτε τα χέρια σας προς τα μέσα και προσπαθήστε να ωθήσετε μακριά κρατώντας τις ωμοπλάτες σας στην καρέκλα.
- Νιώθετε τη διάταση στην πίσω πλευρά των χεριών και παραμείνατε για 10''. Αναπνέετε κανονικά.
- Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.



**Διάταση των άνω μυών της
ράχης 151336**

Διάταση των άνω μυών της ράχης (151336)

- Καθιστή θέση
- Πλέξτε τα δάχτυλα των χεριών σας σε κάμψη ώμων 90 μοιρών.
- Στρέψτε τα χέρια σας προς τα μέσα και προσπαθήστε να ωθήσετε μακριά κρατώντας τις ωμοπλάτες σας στην καρέκλα.
- Ανεβάσετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι όσο πιο μακριά γίνεται και παραμείνατε για 12''.
- Νιώστε τη διάταση στην άνω ράχη και τα χέρια.
- Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.



**Διάταση των άνω μυών της
ράχης 152212**

Διάταση των άνω μυών της ράχης (152212)

- Καθιστή θέση
- Τοποθετήστε τον πήχη πάνω στο γραφείο και κρατήστε σταθερά.
- Κάμψη πλάγια του κορμού με το αντίθετο χέρι και παλάμη τεντωμένο δίπλα στο κεφάλι χωρίς να σηκώνονται οι ώμοι.
- Νιώθετε τη διάταση στα πλάγια του κορμού.
- Παραμείνατε για 12''.
- Επιστρέψετε στην αρχική θέση και επαναλάβετε.

Προσαγωγή ωμοπλατών με ισομετρική ενεργοποίηση I (152911)

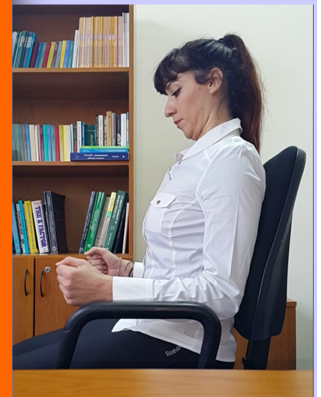
- Στροφή λεκάνης εμπρός για φυσιολογική οσφυϊκή μοίρα
- Σηκώστε το στέρνο, ώστε οι ώμοι πέφτουν πίσω σε ουδέτερη θέση, ελάχιστα μπροστά από την πλάτη της καρέκλας.
- Μαζέψτε το πηγούνι στο στήθος και ανασηκώστε ταυτόχρονα το κεφάλι.
- Κλείστε τις ωμοπλάτες όσο μπορείτε.
- Παραμείνате για 10''.
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε.



Προσαγωγή ωμοπλατών με
ισομετρική ενεργοποίηση I
152911

Προσαγωγή ωμοπλατών με ισομετρική ενεργοποίηση II (153055)

- Στροφή λεκάνης εμπρός για φυσιολογική οσφυϊκή μοίρα
- Σηκώστε το στέρνο, ώστε οι ώμοι πέφτουν πίσω σε ουδέτερη θέση, ελάχιστα μπροστά από την πλάτη της καρέκλας.
- Λυγίστε τους αγκώνες σε 90 μοίρες κάμψη.
- Μαζέψτε το πηγούνι στο στήθος και ανασηκώστε ταυτόχρονα το κεφάλι.
- Ωθήστε την πλάτη της καρέκλας με τους αγκώνες και τους βραχίονες.
- Παραμείνате για 10''.
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε.



Προσαγωγή ωμοπλατών με
ισομετρική ενεργοποίηση II
153055

Διάταση και ενδυνάμωση θωρακικών μυών (154055)

- Δέστε το λάστιχο σε μία μεγάλη θηλιά και περάστε το γύρω από το στήθος σας και την πλάτη της καρέκλας.
- Σπρώξτε το λάστιχο σκύβοντας μπροστά (κάμψη ισχύων).
- Παραμείνате για 10''.
- Προοδευτικά χαλαρώνετε καθώς το λάστιχο έλκει τους ώμους σας πίσω ενώ νιώθετε διάταση στους θωρακικούς μύες.
- Παραμείνате για 10'' και επαναλάβετε



Διάταση και ενδυνάμωση
θωρακικών μυών 154055

Διάταση και ενδυνάμωση μυών της ράχης (154855)



Διάταση και ενδυνάμωση
μυών της ράχης 154855

- Τοποθετείστε μία δεύτερη καρέκλα μπροστά από εκείνη που κάθεστε.
- Περάστε το λάστιχο γύρω από την πλάτη της 2ης καρέκλας.
- Καθιστή θέση όπως έχει οριστεί πιο πάνω.
- Στροφή λεκάνης εμπρός για φυσιολογική οσφυϊκή μοίρα
- Σηκώστε το στήρνο, ώστε οι ώμοι πέφτουν πίσω σε ουδέτερη θέση, ελάχιστα μπροστά από την πλάτη της καρέκλας.
- Μαζέψτε το πηγούνι στο στήθος και ανασηκώστε ταυτόχρονα το κεφάλι.
- Τραβήξτε το λάστιχο με λυγισμένους αγκώνες και κλείστε τις ωμοπλάτες σας όσο γίνεται περισσότερο ενώ στρέφετε προς τα έξω τους πήχεις.
- Παραμείνατε για 10''.
- Προοδευτικά χαλαρώνετε ενώ το λάστιχο σας τραβά μπροστά και στρέφετε τους πήχεις προς τα μέσα.
- Νιώθετε τη διάταση στην άνω ράχη και τα χέρια.

Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης- όρθια θέση (161719)



Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης- όρθια
θέση 161719

- Από όρθια θέση, τοποθετήστε το λάστιχο κάτω από τα πόδια και κρατήστε το με τα χέρια σας σε ουδέτερη θέση.
- Προσαρμόστε το μήκος του λάστιχου με τις λαβές σας ώστε να είναι σφιχτό.
- Λυγίστε ελαφριά τα γόνατα.
- Κάνετε οπίσθια κλίση της λεκάνης για να περιορίσετε την οσφυϊκή έκταση.
- Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση κλείστε τις ωμοπλάτες (προσαγωγή).
- Μαζέψτε το πηγούνι και τέλος ανασηκώστε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το μαζεμένο πηγούνι, την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους όπως περιγράφηκε.
- Χαλαρώστε τους ώμους και αφήστε το λάστιχο να τους τραβήξει προς τα κάτω.
- Παραμείνατε για 10''.
- Χαλαρώστε τις λαβές.
- Επαναλάβετε.

Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης (162007)

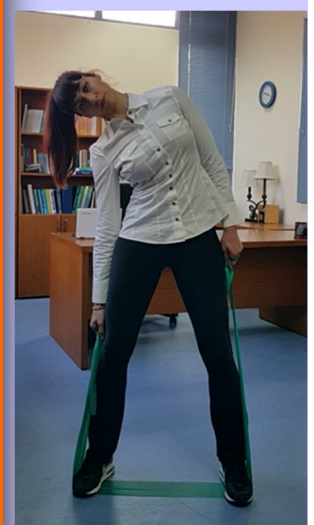
- Από όρθια θέση, τοποθετήστε το λάστιχο κάτω από τα πόδια και κρατήστε το με τα χέρια σας σε ουδέτερη θέση.
- Προσαρμόστε το μήκος του λάστιχου με τις λαβές σας ώστε να είναι σφιχτό.
- Λυγίστε ελαφριά τα γόνατα.
- Κάνετε οπίσθια κλίση της λεκάνης για να περιορίσετε την οσφυϊκή έκταση.
- Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση κλείστε τις ωμοπλάτες (προσαγωγή).
- Μαζέψτε το πηγούνι και τέλος ανασηκώστε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το μαζεμένο πηγούνι, την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους όπως περιγράφηκε.
- Χαλαρώστε τους ώμους και νιώστε τη διάταση στην άνω ράχη
- Κάνετε πλάγια κάμψη του κεφαλιού για να αυξήσετε τη διάταση.
- Παραμείνατε για 10''.
- Επαναλάβετε με πλάγια κάμψη του κεφαλιού στην αντίθετη πλευρά.
- Παραμείνατε για 10''.
- Χαλαρώστε τις λαβές σας.
- Επαναλάβετε.



Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης 162007

Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης (162228)

- Από όρθια θέση, τοποθετήστε το λάστιχο κάτω από τα πόδια και κρατήστε το με τα χέρια σας σε ουδέτερη θέση.
- Προσαρμόστε το μήκος του λάστιχου με τις λαβές σας ώστε να είναι σφιχτό.
- Λυγίστε ελαφριά τα γόνατα.
- Κάνετε οπίσθια κλίση της λεκάνης για να περιορίσετε την οσφυϊκή έκταση.
- Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση κλείστε τις ωμοπλάτες (προσαγωγή).
- Μαζέψτε το πηγούνι και τέλος ανασηκώστε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το μαζεμένο πηγούνι, την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους όπως περιγράφηκε.
- Κάνετε πλάγια κάμψη του κορμού όσο μπορείτε περισσότερο.
- Παραμείνατε για 10''.
- Νιώσατε τη διάταση στην αντίθετη πλευρά.
- Επανέλθετε χαλαρά στην αρχική θέση.
- Επαναλάβετε στην άλλη πλευρά.



Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης 162228

Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης (162713)



Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης 162713

- Από όρθια θέση, τοποθετήστε το λάστιχο κάτω από τα πόδια και κρατήστε το με τα χέρια σας σε ουδέτερη θέση.
- Προσαρμόστε το μήκος του λάστιχου με τις λαβές σας ώστε να είναι σφιχτό.
- Λυγίστε ελαφριά τα γόνατα.
- Κάνετε οπίσθια κλίση της λεκάνης για να περιορίσετε την οσφυϊκή έκταση.
- Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση κλείστε τις ωμοπλάτες (προσαγωγή).
- Μαζέψτε το πηγούνι και τέλος ανασηκώστε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το μαζεμένο πηγούνι, την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους όπως περιγράφηκε.
- Περιστρέψτε τους ώμους προς τα πίσω αργά, προσπαθώντας να κάνετε έναν κύκλο.
- Σταματήστε όταν οι ώμοι βρίσκονται μπροστά από την κεντρική γραμμή του σώματος.
- Παραμείνετε σε αυτή τη θέση και νιώστε τη διάταση για 10''.
- Αργά περιστρέψτε τους ώμους προς τα πίσω και σταματήστε όταν οι ώμοι είναι πίσω από την κεντρική γραμμή του σώματος
- Παραμείνετε σε αυτή τη θέση και νιώστε τη διάταση για 10''.

Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης για τρικέφαλο βραχιόνιο και πλάτη (163024)



Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης-διάτασης για τρικέφαλο βραχιόνιο και πλάτη 163024

- Από όρθια θέση κάνετε ένα βήμα μπροστά.
- Τοποθετείτε το λάστιχο κάτω από το πίσω πόδι και κρατήστε το με τα χέρια πάνω από τους ώμους.
- Προσαρμόστε το μήκος του λάστιχου ώστε να είναι αρκετά σφιχτό.
- Λυγίστε ελαφριά τα γόνατα.
- Κάνετε οπίσθια κλίση της λεκάνης για να περιορίσετε την οσφυϊκή έκταση.
- Ενώ διατηρείτε αυτή τη θέση κλείστε τις ωμοπλάτες (προσαγωγή).
- Μαζέψτε το πηγούνι και τέλος ανασηκώστε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το μαζεμένο πηγούνι, την οπίσθια κλίση της λεκάνης και τους ώμους όπως περιγράφηκε.
- Νιώθετε τη διάταση στο στήθος, την πλάτη και τους ώμους.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 10''.
- Χαλαρώστε και επιστρέψτε στην αρχική θέση αργά και επαναλάβετε.

Θεραπευτική άσκηση στον εργασιακό χώρο

Εγχειρίδιο για ειδικούς της
άσκησης και της
αποκατάστασης

Υπεύθυνος Παραδοτέου:
Democritus University of
Thrace

Συγχρηματοδοτούμενο από
ERASMUS+ IKY



Εταίροι του προγράμματος

- Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ελλάδα, Συντονιστικό Ίδρυμα
- University College of Southeast, Norway
- University of Nicosia, Cyprus
- Center for Orthopaedics and Traumatology, St Anna Hospital, St. Elizabeth-Gruppe Ruhr, Herne, Germany
- Instituto Pedro Nunes, Portugal
- ALBA Graduate Business School at The American College of Greece

<http://thews-platform.eu>

Ομάδες ασκήσεων ανάλογα με την περιοχή του πόνου, έτσι όπως φαίνονται στην πλατφόρμα THEWS

GROUP A

135134, 162228

GROUP B

154055, 161719

GROUP C

151336, 153055, 162713

GROUP D

145800, 145945, 150117, 151126, 154855, 163024,

COMMON PROGRAM I

152911, 134815, 135731, 172920

144339, 150618, 150907, 152911,

COMMON PROGRAM II

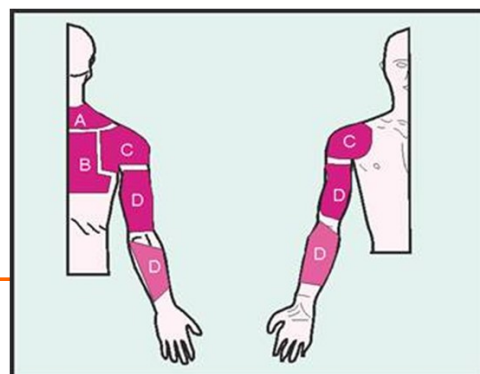
155715, 134953, 144339, 145019,

145308, 145456, 150618, 150907

152212, 152911, 154855, 162007



If you scan you will be redirected to our website!!!



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein".

Ασκήσεις ενδυνάμωσης: είναι ασκήσεις που βελτιώνουν την απόδοση των μυών και εκτελούνται με διάφορους τρόπους πχ εφαρμογή αντίστασης με βάρη, λάστιχα κλπ ακόμα και με το βάρος των μελών του σώματος του ασκουμένου.

Διατατικές ασκήσεις: είναι ασκήσεις που βελτιώνουν την ελαστικότητα των μυών.

Εκτείνοντες μύες του αυχένα. Είναι οι μύες που εκτείνουν την κεφαλή (κίνηση της κεφαλής προς τα πίσω).

Ελλείμματα ισορροπίας: Περιορισμένη ικανότητα του έλεγχου του σώματος σε συνθήκες που διαφοροποιείται η βάση στήριξης του ανθρώπου.

Έλλειψη κιναισθησης: Περιορισμένη πληροφορία του ασκουμένου σε σχέση με την ταχύτητα της κίνησης που εκτελεί.

Εύρος κίνησης της άρθρωσης: είναι η τροχιά μιας άρθρωσης κατά την παθητική ή την ενεργητική κίνησή της.

Εύρος κίνησης του αυχένα: είναι η τροχιά κίνησης του αυχένα κατά την παθητική ή την ενεργητική κίνησή του.

Θωρακικοί μύες: Είναι ο μείζων θωρακικός και ο ελάσσων θωρακικός και βρίσκονται στην άνω και πρόσθια περιοχή του θώρακα.

Ισομετρική ενεργοποίηση: είναι η μυϊκή ενεργοποίηση κατά τη διάρκεια της οποίας το μήκος του μυός δεν μεταβάλλεται. Αυτό σημαίνει ότι δεν παρατηρείται καμία κίνηση στην άρθρωση ή στις αρθρώσεις που συμμετέχουν.

Κεντρομόλες πληροφορίες στο ΚΝΣ: Είναι οι αισθητικές πληροφορίες που μεταφέρονται με κεντρομόλους οδούς από την περιφέρεια. προς τον εγκέφαλο.

Κρανιο-αυχενικοί μύες: Οι μύες που βρίσκονται στην βάση του κρανίου και στην άνω περιοχή του αυχένα (υπινιακοί και οι σπληνιοειδείς μύες).

Λανθασμένη θέση της ωμοπλάτης: Απόκλιση του οστού της ωμοπλάτης από τη θέση της με αποτέλεσμα τη λανθασμένη κίνησή της κατά την εκτέλεση κινήσεων της ωμοπλατοθωρακικής περιοχής (άνω ράχη).

Λειτουργικές ασκήσεις: Συνδυαστικές ασκήσεις που βοηθούν στη συνολική βελτίωση της λειτουργικότητας του κινητικού συστήματος

Οσφυϊκή μοίρα: Η περιοχή της σπονδυλικής στήλης στην μέση.

Πλάγιοι καμπτήρες μύες του αυχένα: Οι μύες που πραγματοποιούν τις πλάγιες κινήσεις του αυχένα.

Προσαγωγή των ωμοπλατών: Η σύγχρονη σύγκλιση των ωμοπλατών.

Στατική θέση: Θέση κατά την οποία δεν γίνονται κινήσεις στις αρθρώσεις

Στροφείς μύες του αυχένα: Οι μύες που πραγματοποιούν τις στροφικές κινήσεις του αυχένα.

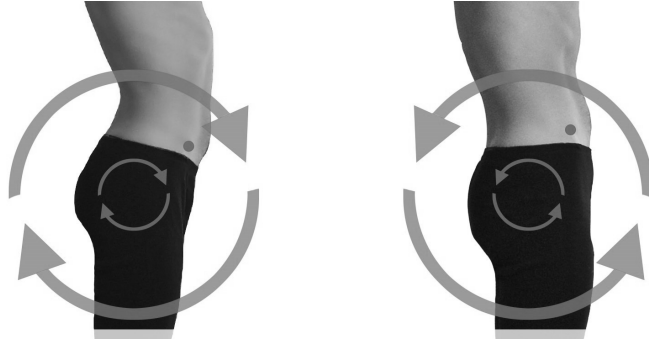
Συρρικνωμένοι μύες: Οι μύες που έχουν περιορισμένο μήκος λόγω μη φυσιολογικής βράχυνσης των μυϊκών ινών δηλαδή έχουν μειωμένη ελαστικότητα.

Χαλαρωτικές ασκήσεις: Ασκήσεις διαχείρισης του στρες με τη χρήση της αναπνοής.

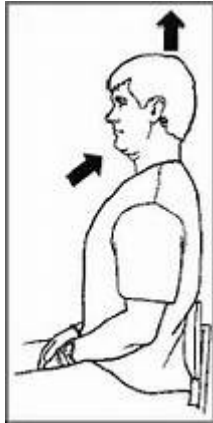
Χρόνιος επαναλαμβανόμενος πόνος: Ο μυοσκελετικός πόνος που εμφανίζεται συχνά για περισσότερο από 3 μήνες.

Επεξήγηση βασικών κινήσεων

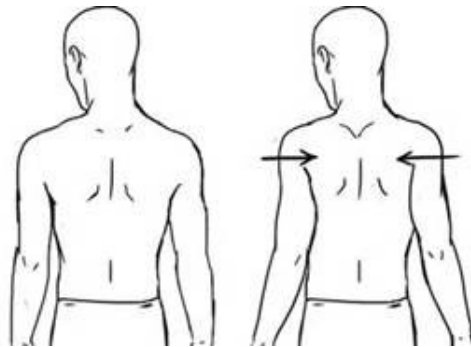
Πρόσθια κλίση λεκάνης (αριστερά) και οπίσθια κλίση
λεκάνης (δεξιά)



Ανασηκώνετε το κεφάλι ενώ διατηρείτε το πηγούνι μαζεμένο



Όμοι πέφτουν πίσω ή οι ωμοπλάτες κλείνουν και ακουμπούν
στην καρέκλα



Όμοι κάτω

