



# ***THEWS***

## ***Application of the exercise protocol***

***Anastasia Beneka, Professor***

***Paraskevi Malliou, Professor***

***School of Physical Education and Sports Science  
Democritus University of Thrace***



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Ενώ κάθονται, οι υπάλληλοι γραφείου έχουν την τάση να «γλιστρούν» προς τα εμπρός πάνω στην καρέκλα με το σαγόνι τους σε πρόταση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πόνο στον αυχένα ή στην μέση λόγω της στατικής αυτής θέσης για μακρύ χρονικό διάστημα αυξάνοντας την τάση σε ώμους, ράχη, μέση και αυχένα μέχρι τα κάτω άκρα.



Ο πόνος στον αυχένα και στην μέση είναι η κύρια αιτία της μακράς απουσίας του εργαζόμενου από τον εργασιακό χώρο.

Καθένας πρέπει να "δώσει προσοχή"  
στον σωματικό πόνο !



Ύπαρξη πόνου = επερχόμενο πρόβλημα.....



Σε μια συστηματική ανασκόπηση σχετικά με τις οικονομικές αξιολογήσεις διερευνήθηκε η σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας των συντηρητικών θεραπειών για μη συγκεκριμένο πόνο στον αυχένα και βρήκαν ότι η θεραπευτική άσκηση ήταν η πιο αποτελεσματική θεραπεία.

*M.T. Driessen, Eur Spine J. 2012 Aug; 21(8): 1441–1450*



- Άσκηση σύμφωνα με τα συμπτώματά τους
- Κανένας ειδικός εξοπλισμός
- Εκτελείται σε καθιστή θέση
- Μετά από κάποια πρακτική εφαρμογή, θα είναι σε θέση να εκτελεστεί σωστά!

**Ποια είναι η λύση?**

**THEWS**

**σημαίνει «μυϊκή ρώμη»**



**A Strategic Partnership!**

# Πόνος

- Οξύς πόνος
- Χρόνιος πόνος (> 3μήνες).





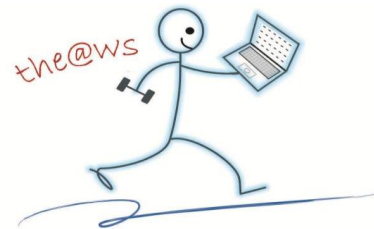
# Στόχοι του THEWS !

- Μείωση του πόνου στις περιοχές του αυχένα και της άνω ράχης.
- Επίτευξη του φυσιολογικού ΕΚ.
- Υιοθέτηση της σωστής καθιστής και όρθιας θέσης.
- Βελτίωση της μυϊκής ελαστικότητας.
- Βελτίωση της μυϊκής δύναμης.
- Βελτίωση της λειτουργικότητας στον χώρο εργασίας.



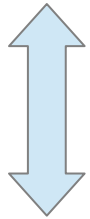
# Τύποι ασκήσεων

- Τεχνικές χαλάρωσης.
- Ασκήσεις υιοθέτησης σωστή καθιστής και όρθιας θέσης στον χώρο εργασίας.
- Διατατικές ασκήσεις
- Ασκήσεις δύναμης
- Λειτουργικές ασκήσεις (ιδιοδεκτικότητα και λειτουργικότητας)



# Ακολουθία ασκήσεων !

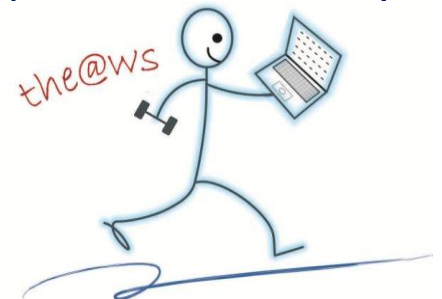
- Αρχικά, τεχνικές χαλάρωσης.
- Μετά, εφαρμογή ασκήσεων υιοθέτησης σωστής στάσης.
- Στη συνέχεια διατατικές ασκήσεις.
- Απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Μετά συνδυασμός διατατικών ασκήσεων και ασκήσεων ενδυνάμωσης.
- Τέλος λειτουργικές ασκήσεις στον εργασιακό χώρο.



# Αρχικά, τεχνικές χαλάρωσης.

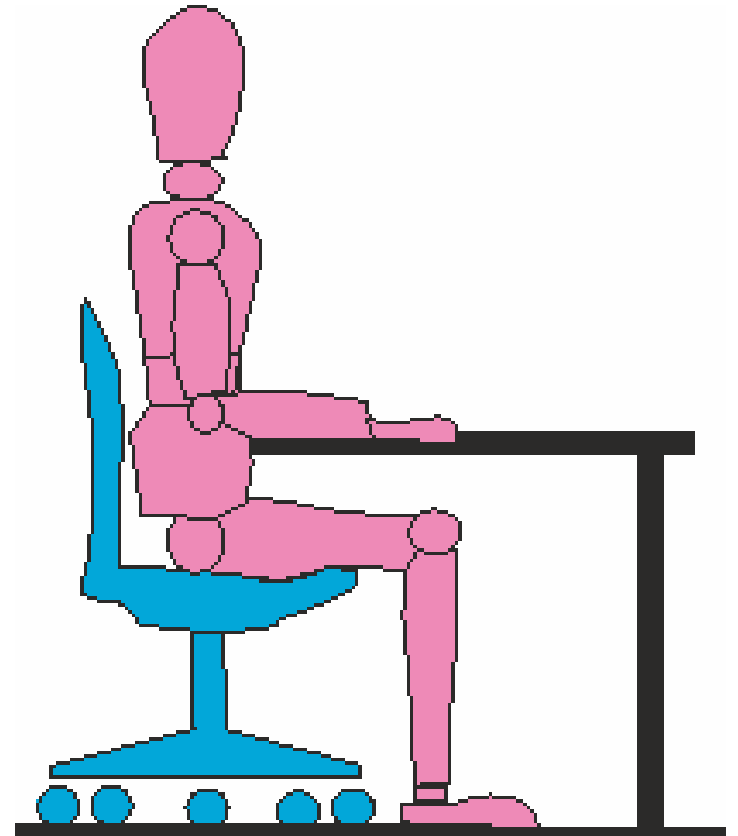
Μικρή βελτίωση στην ένταση του πόνου  
(μείωσή του) σε περιπτώσεις χρόνιου πόνου  
στον αυχένα όπου εφαρμόστηκαν μόνο  
τεχνικές χαλάρωση με αναπνοές.  
(psychogenetic pain !)

. (Misailidiou 2012)



# Μετά, εκτελούνται οι ασκήσεις σωστής θέσης και στάσης του σώματος .

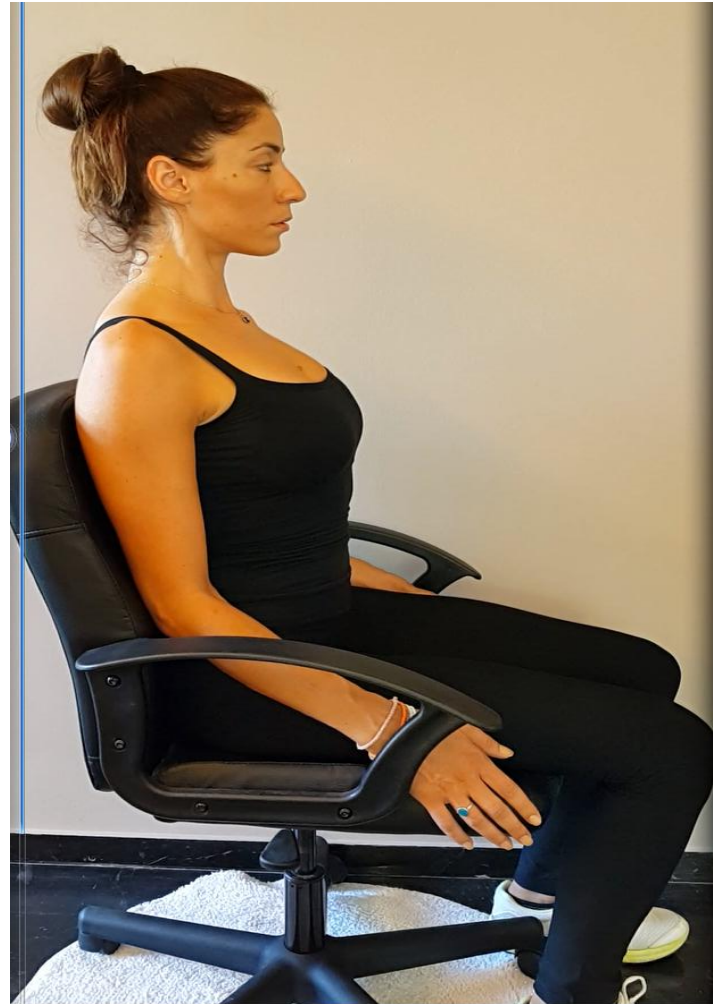
- Ενεργοποίηση των τμηματικών μυών ώστε να μπορεί ο εργαζόμενος να διατηρεί την σωστή καθιστή ή όρθια θέση για ένα εύλογο χρονικό διάστημα.



# Αρχικά, να εκτελούνται οι ασκήσεις σωστής θέσης και στάσης του σώματος (ενεργοποίηση των τμηματικών μυών)

## Καθιστή θέση .....

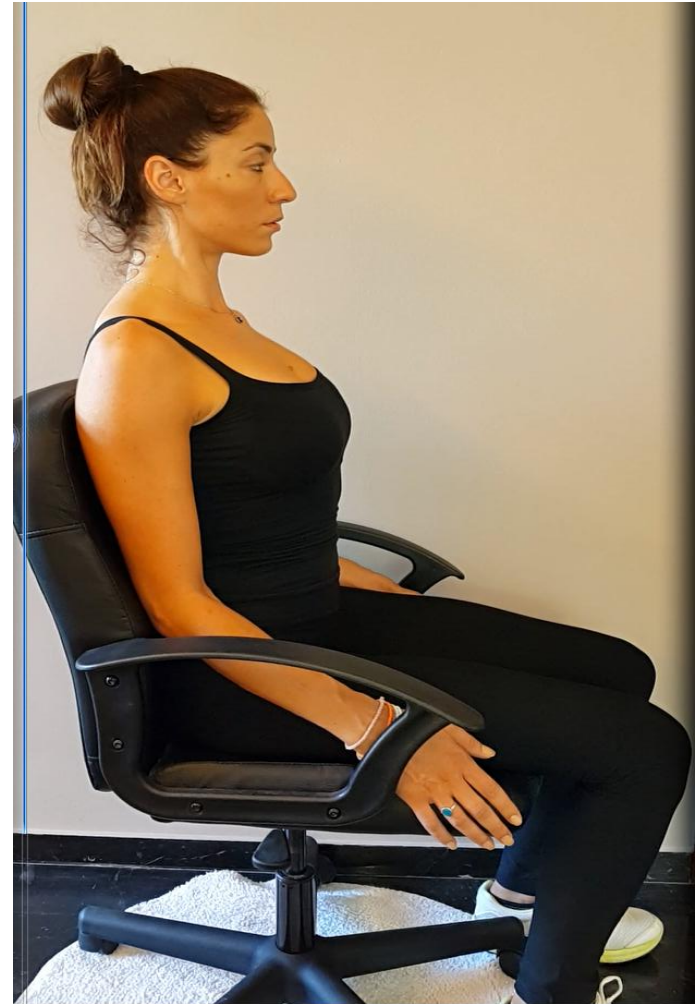
- Πρόσθια κλίση της λεκάνης – φυσιολογική λόρδωση στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ.
- Διεύρυνση του στέρνου ώστε οι ώμοι να «πέσουν» σε ουδέτερη θέση.



# Αρχικά, να εκτελούνται οι ασκήσεις σωστής θέσης και στάσης του σώματος (ενεργοποίηση των τμηματικών μυών)

## ..... Καθιστή θέση

- Τοποθέτηση του πηγουνιού σε ουδέτερη θέση (διπλοσάγονο)
- Χρονική διάρκεια 10 sec και χαλάρωση. Επανάληψη

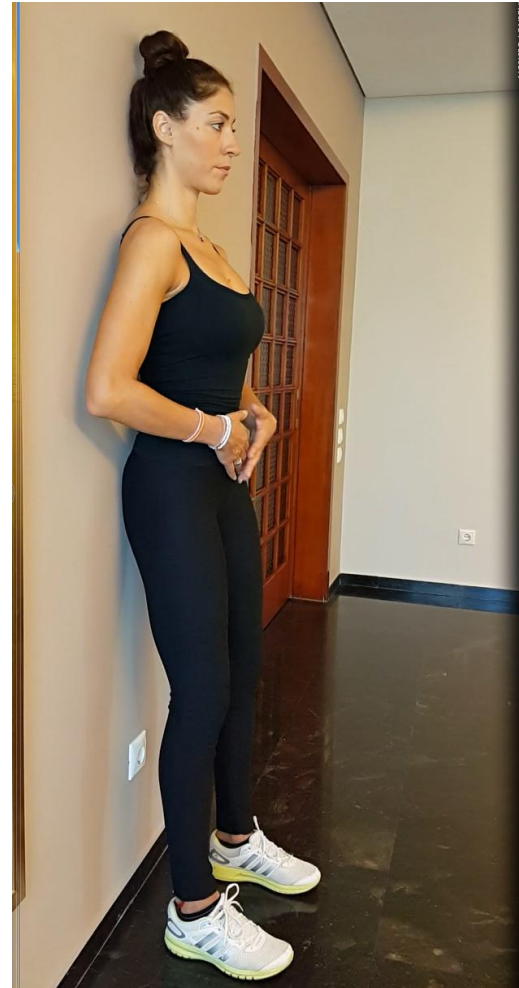


# Αρχικά, να εκτελούνται οι ασκήσεις σωστής θέσης και στάσης του σώματος (ενεργοποίηση των τμηματικών μυών)

## Όρθια θέση .....

- Οπίσθια κλίση της λεκάνης – περιορισμός λόρδωσης στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ.
- Χρονική διάρκεια 10 sec και χαλάρωση.  
Επανάληψη

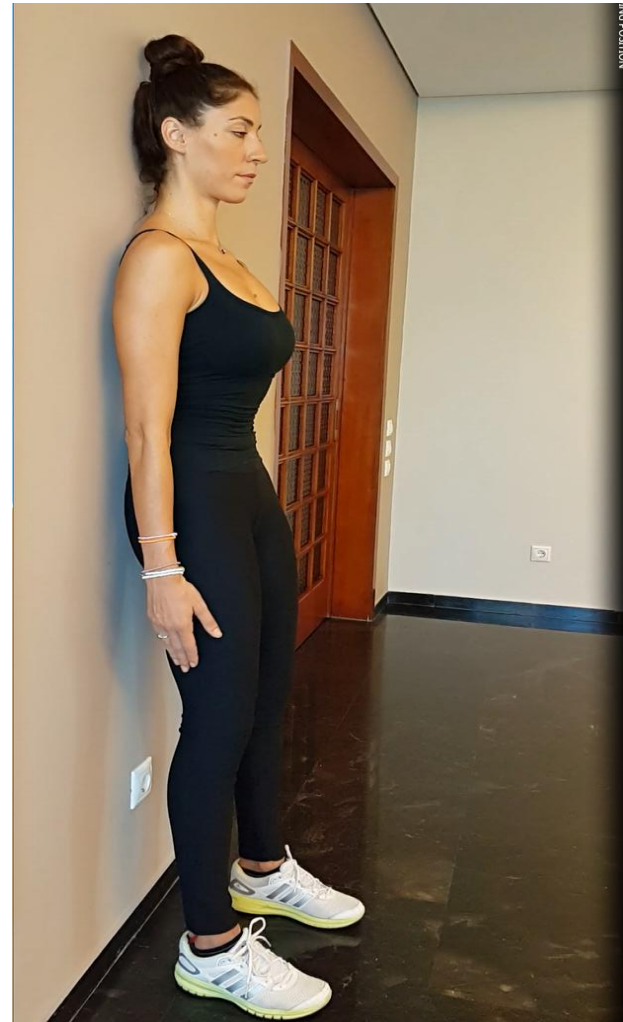
**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η οσφυϊκή μοίρα θα πρέπει να είναι επίπεδη και σε επαφή με τον τοίχο.



# Αρχικά, να εκτελούνται οι ασκήσεις σωστής θέσης και στάσης του σώματος (ενεργοποίηση των τμηματικών μυών)

## .....Όρθια θέση

- Οπίσθια κλίση της λεκάνης (ισομετρική σύσπαση)
- Προσαγωγή των ωμοπλάτων
- Σταθεροποίηση στον τοίχο  
Χρονική διάρκεια 10 sec και χαλάρωση. Επανάληψη
- **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η οσφυϊκή μοίρα θα πρέπει να είναι επίπεδη και σε επαφή με τον τοίχο.
- Οι ωμοπλάτες είναι συνεχώς σε επαφή με τον τοίχο
- Σωστή θέση στο πηγούνι

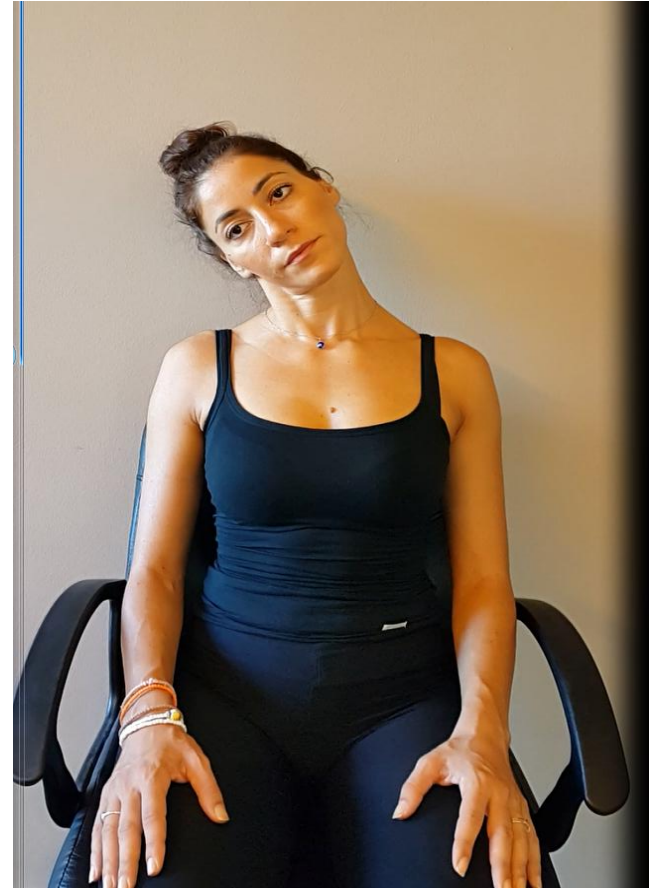


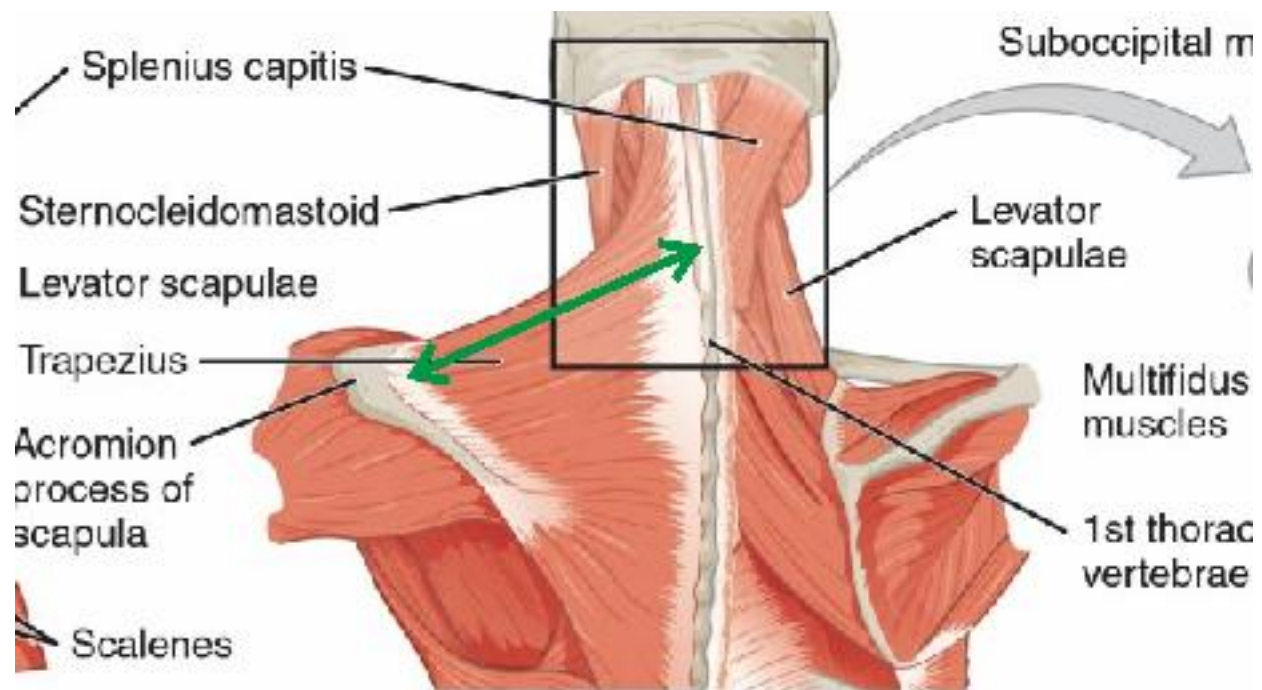


# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση πλάγιων καπτήρων του αυχένα 1

- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα ( οι ωμοπλάτες ακουμπούν στην καρέκλα)
- Συγχρόνως κάμπτω τον αυχένα πλάγια
- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά



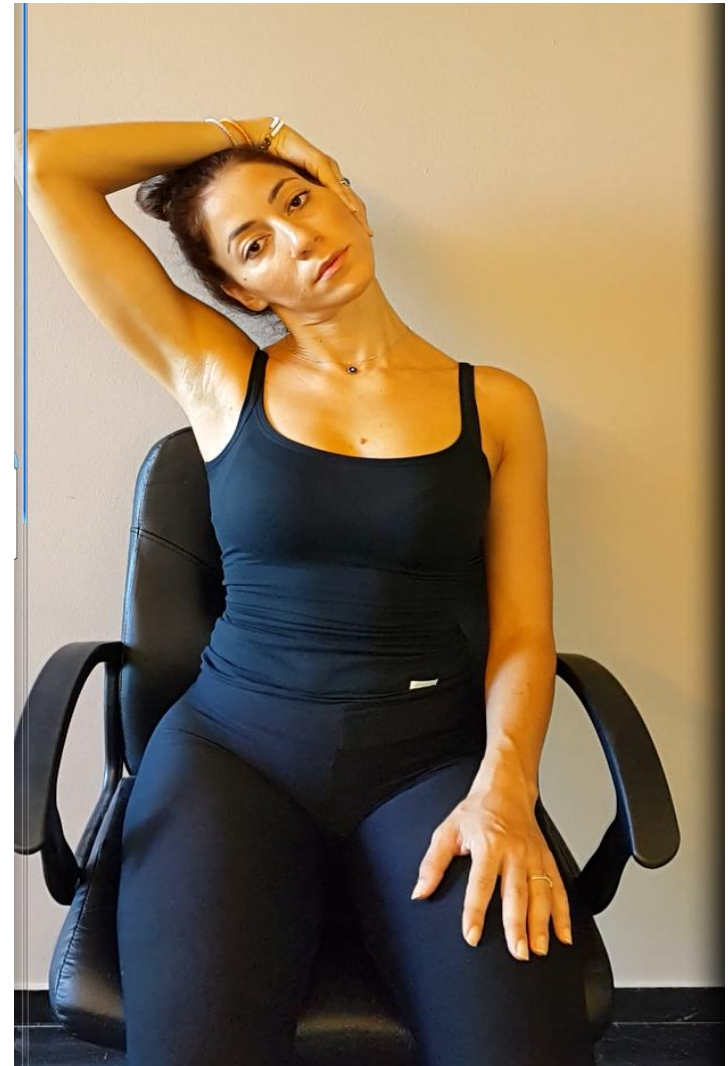


Superficial neck muscles:  
right side trapezius removed  
(posterior view)

# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση πλάγιων καπτήρων του αυχένα 2

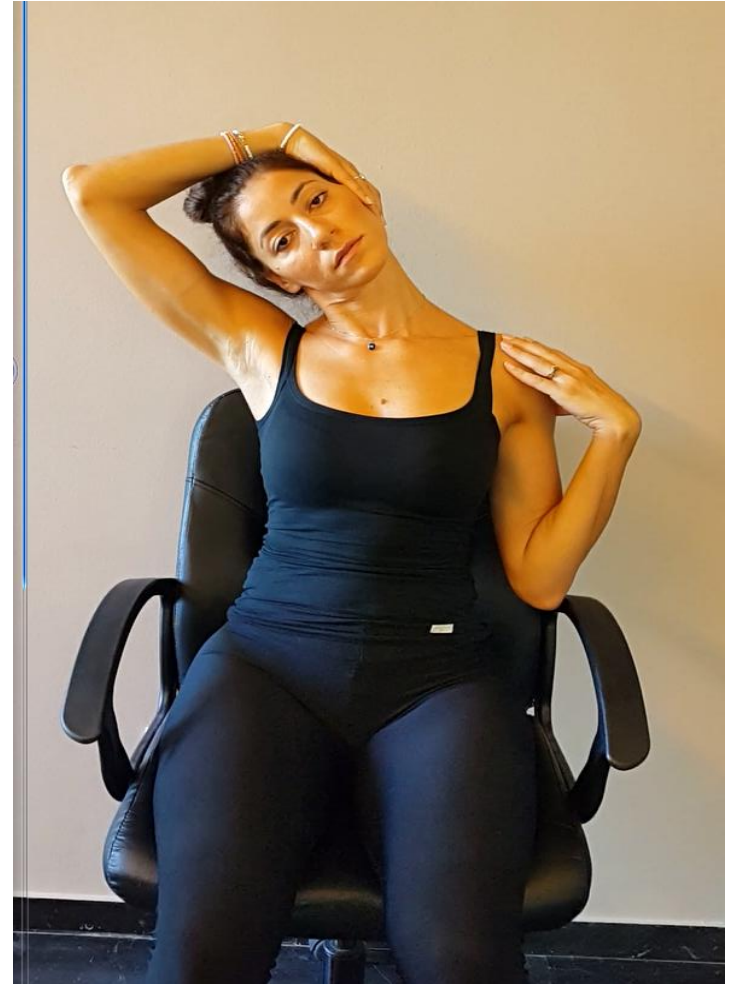
- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα ( οι ωμοπλάτες ακουμπούν στην καρέκλα).
- Τοποθετώ το χέρι μου πάνω από το κεφάλι και την παλάμη μου πάνω από το αντίθετο αυτί.
- Συγχρόνως κάμπτω τον αυχένα πλάγια ενώ πιέζω και με το χέρι-παλάμη για να αυξήσω την κίνηση.
- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά



# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση πλάγιων καπτήρων του αυχένα 3

- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα ( οι ωμοπλάτες ακουμπούν στην καρέκλα).
- Τοποθετώ το χέρι μου πάνω από το κεφάλι και την παλάμη μου πάνω από το αντίθετο αυτί.
- Τοποθετώ την άλλη παλάμη στον σύστοιχο ώμο και πιέζω προς τα κάτω.



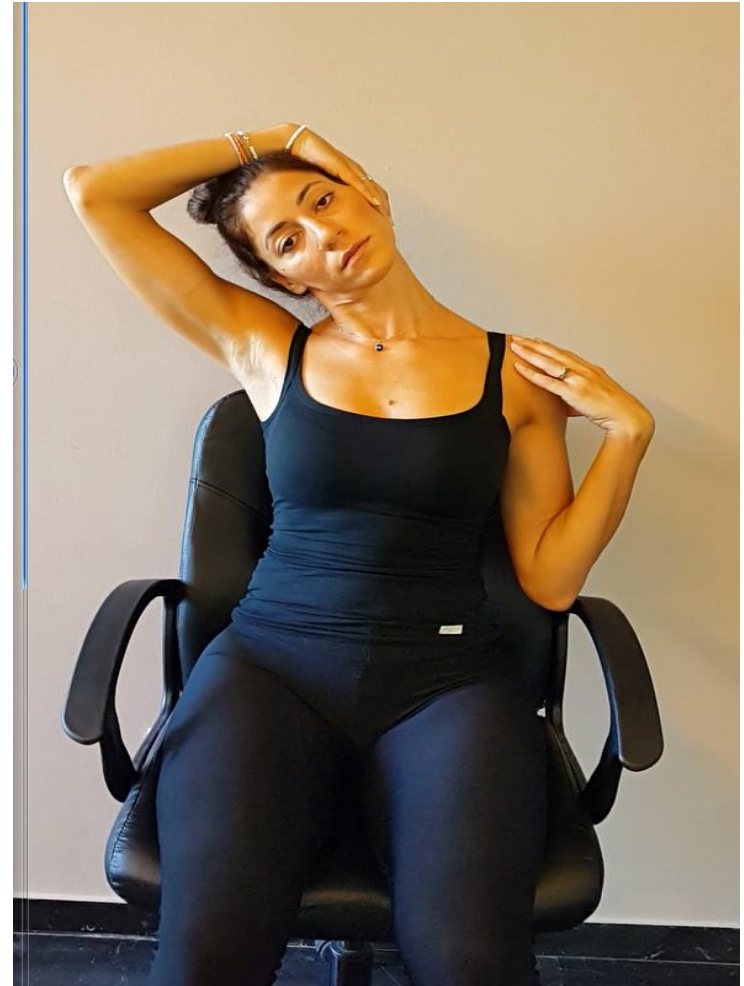
# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση πλάγιων καπτήρων του αυχένα 3

- Συγχρόνως κάμπτω τον αυχένα πλάγια ενώ πιέζω και με το χέρι-παλάμη για να αυξήσω την κίνηση.

- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.

- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά

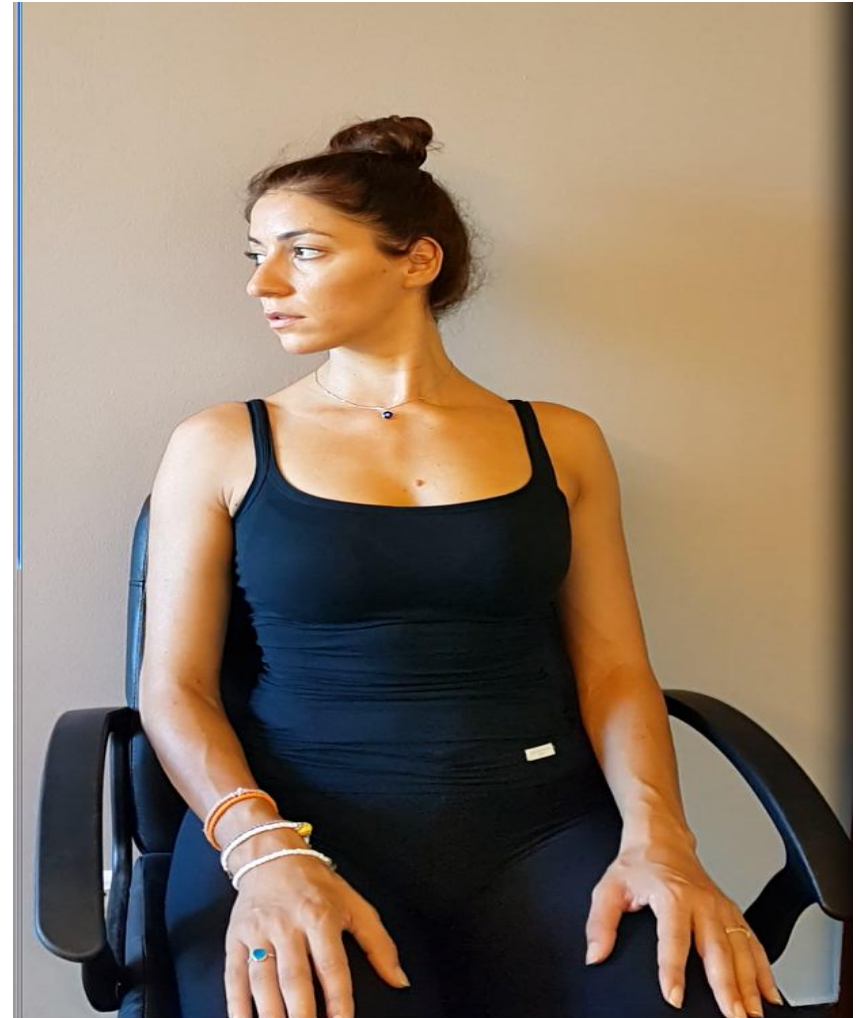




# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση στροφών του αυχένα

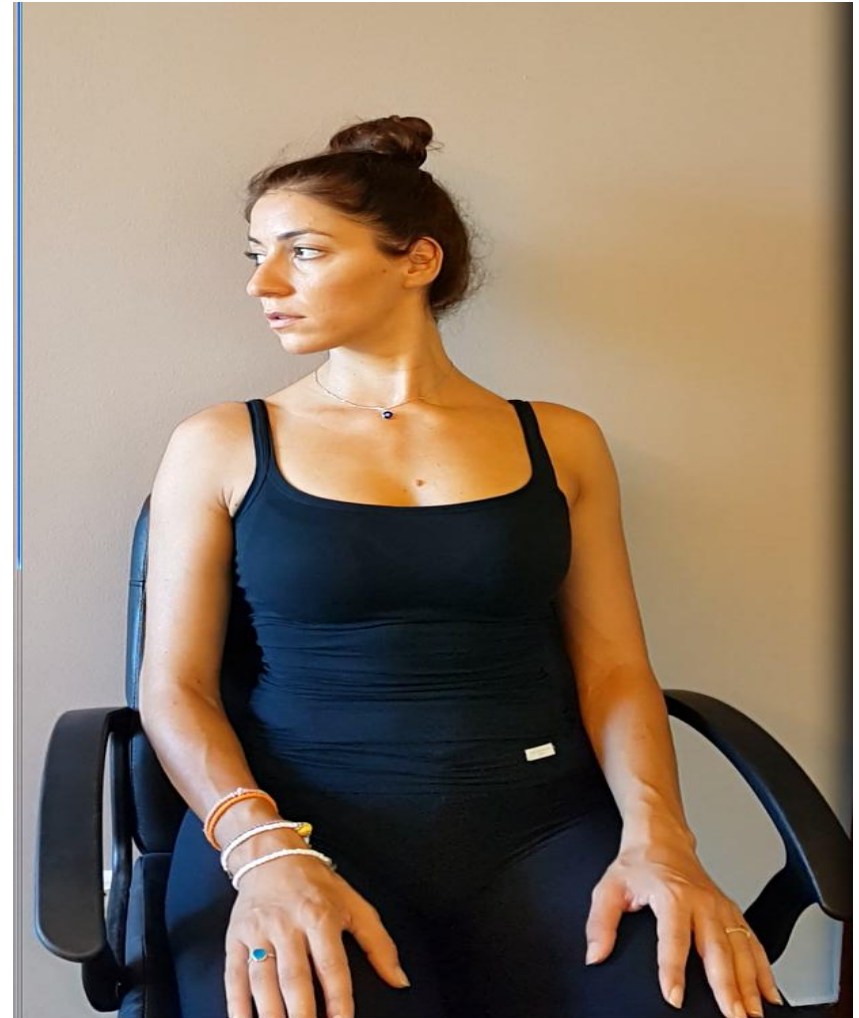
- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα.
- Καθώς διατηρείται αυτή η θέση, στροφή του κεφαλιού.
- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά.

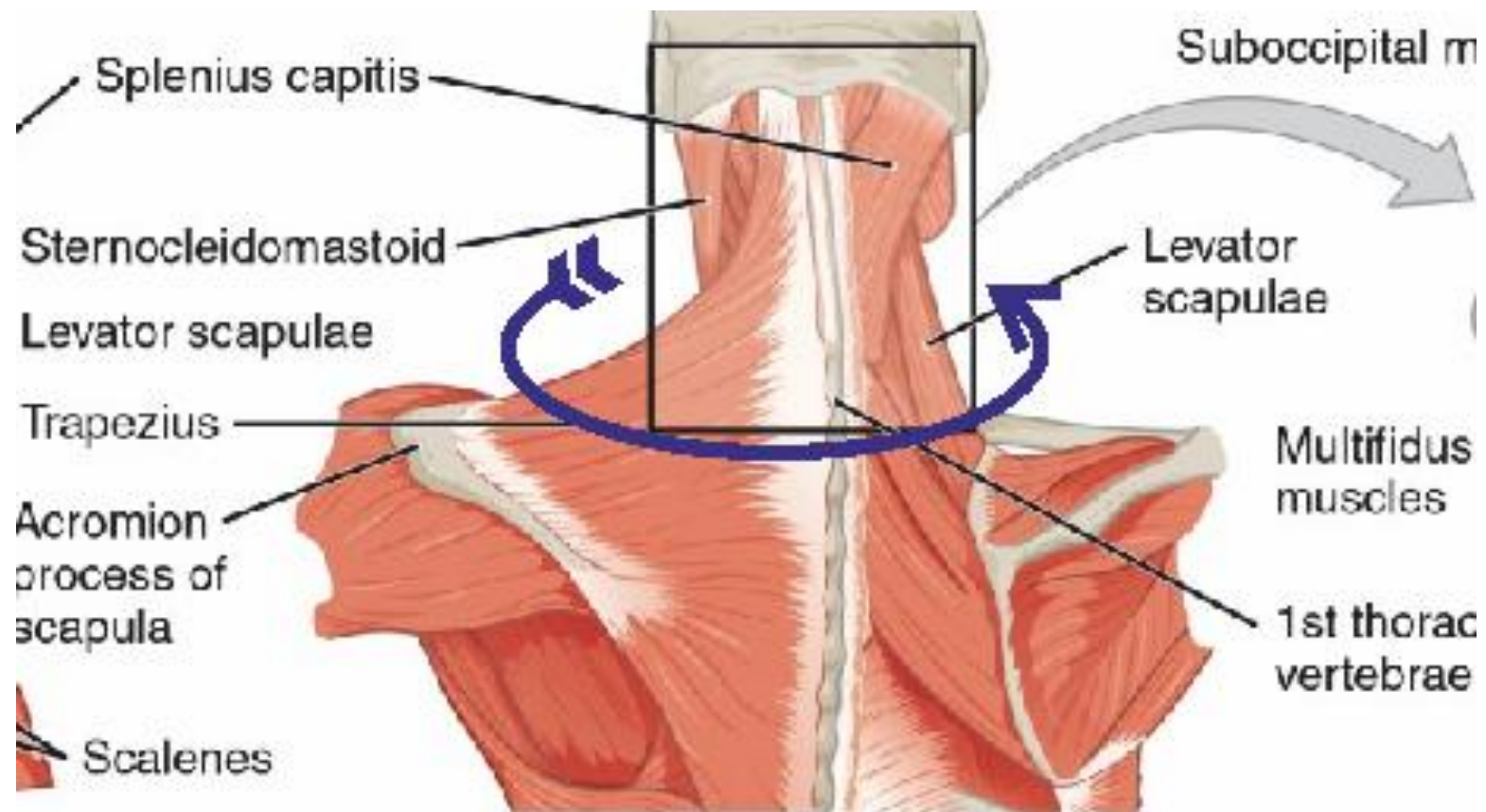


# Μετά, διατάσεις ...

## Διάταση στροφών του αυχένα 2

- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα ( οι ωμοπλάτες ακουμπούν στην καρέκλα, ενεργοποίηση ισομετρικά).
- Κρατώ το πίσω μέρος των ώμων μου πάνω στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν την καρέκλα ).
- Καθώς διατηρείται αυτή η θέση, στροφή του κεφαλιού.
- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά.





Superficial neck muscles:  
right side trapezius removed  
(posterior view)

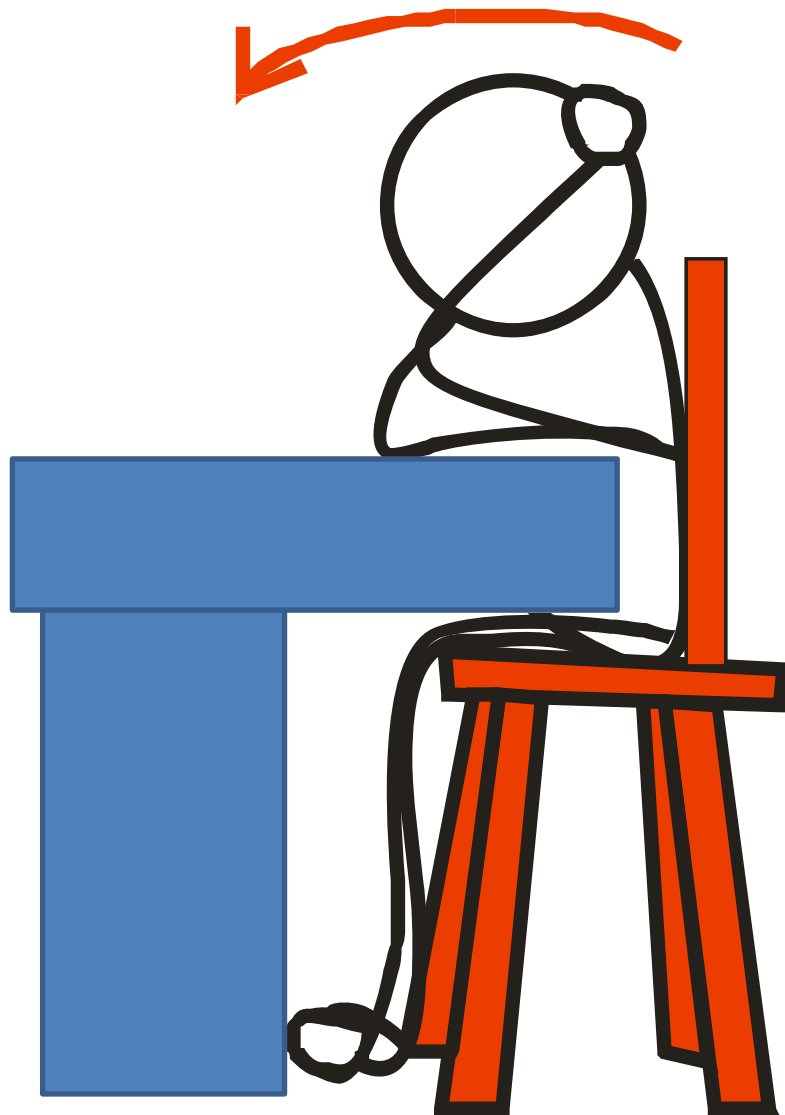


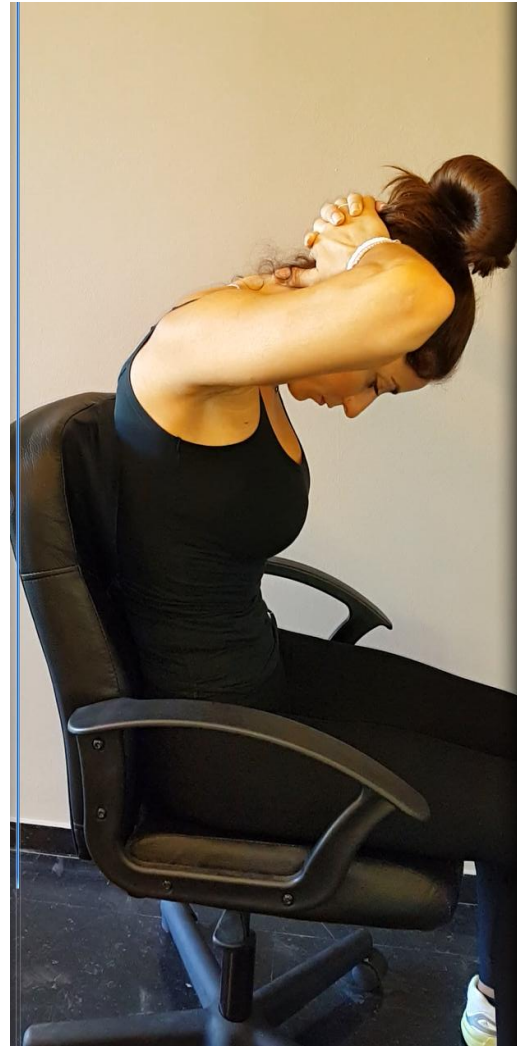
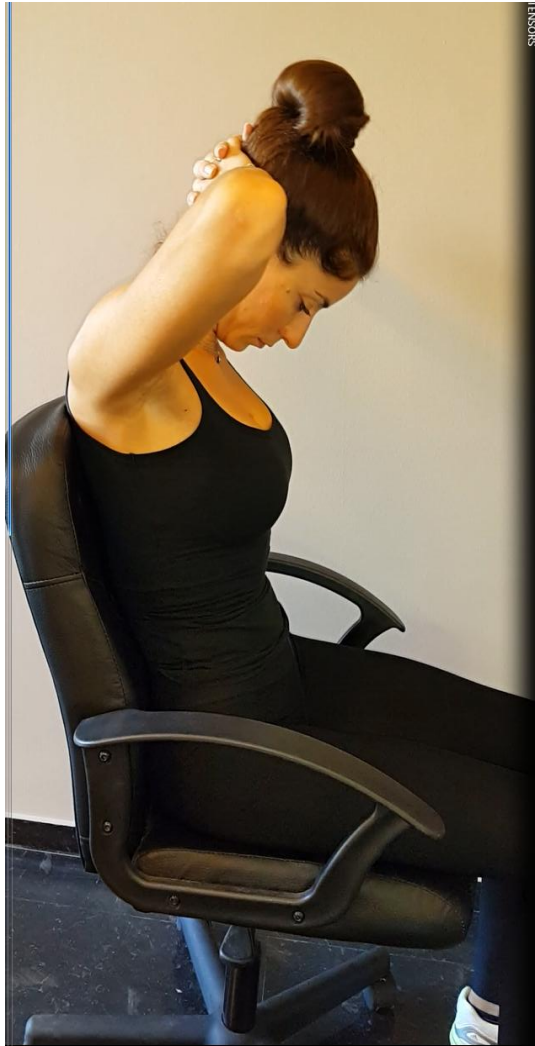
# Μετά, διατάσεις ...

..... **Διάταση στροφών του αυχένα με ισομετρική ενεργοποίηση**

**Καθιστή θέση (όπως πριν)**

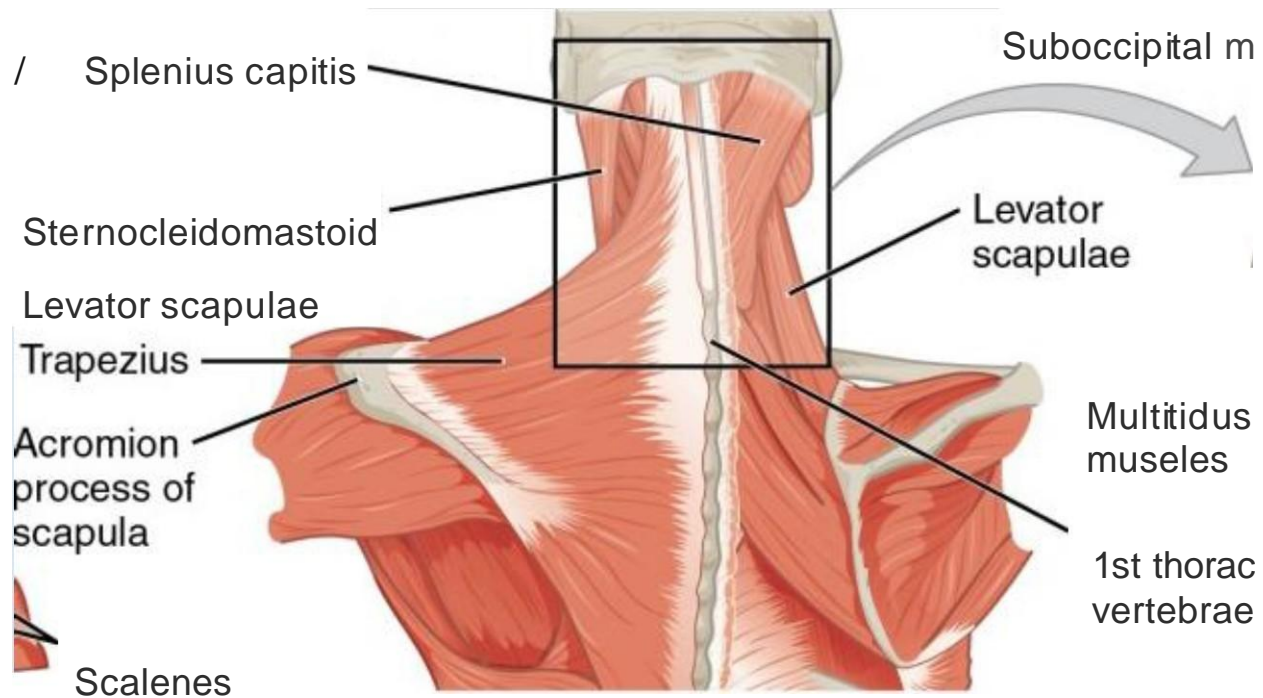
- Τοποθετώ την παλάμη μου στο πλάι του πηγουνιού ώστε να εφαρμόζω αντίσταση προς την στροφή (δεξιά στροφή-δεξί χέρι)
- Προσπαθώ να γυρίσω στην αρχική θέση, αλλά το χέρι ήπια κρατά το κεφάλι σταθερό.
- Κρατώ 6 s και χαλαρώνω.
- Προσπαθώ να στρίψω πιο πολύ στην θέση διάτασης.
- Κρατώ 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση, χαλαρώνω και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά.





13/2/2017

A.Beneka, School of Physical Education and  
Sports, Democritus University of Thrace



Superficial neck museles:  
right side trapezius removed  
(posterior view)

# Μετά, διατάσεις ...

## ..... Διάταση πλαγίων καμπτήρων του αυχένα

- Σωστή καθιστή θέση
- Σταθεροποίηση της άνω ράχης με την καρέκλα ( οι ωμοπλάτες ακουμπούν στην καρέκλα, ενεργοποίηση ισομετρικά).
- Κρατώ το πίσω μέρος των ώμων μου πάνω στην καρέκλα (οι ωμοπλάτες ακουμπούν την καρέκλα ).
- Καθώς διατηρείται αυτή η θέση, κάμψη του κεφαλιού.
- Στη συνέχεια στροφή προς την κατεύθυνση ώστε να βλέπω το ταβάνι
- Αισθάνομαι μια ήπια διάταση στην άλλη πλευρά. Κρατώ για 12 s.
- Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω από την άλλη πλευρά.





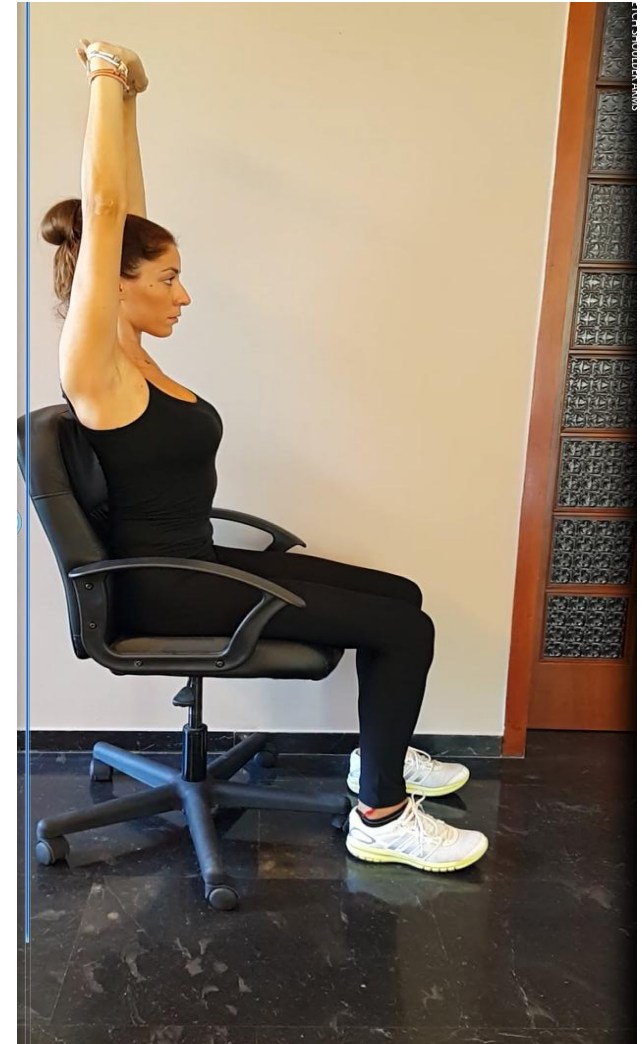


# Μετά, διατάσεις ...

## Διατάσεις των μυών της άνω ράχης

### Καθιστή θέση

- Τοποθετείστε τα χέρια σας μπροστά από το θώρακα και «πλέξτε» τα δάχτυλα μεταξύ τους
- Μετά κάντε έσω στροφή των ώμων και προσπαθήστε να τεντώστε τα άνω άκρα προς τα εμπρός, ενώ οι ωμοπλάτες είναι σταθεροποιημένες στην πλάτη της καρέκλας.
- Στη συνέχεια ανυψώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι καθώς συνεχώς προσπαθείτε να τα επιμηκύνετε. Κρατάτε για 12 s.
- Αισθανθείτε την διάταση στην περιοχή της άνω ράχης και των ώμων.
- Επιστροφή στην αρχική θέση και επανάληψη από την άλλη πλευρά.

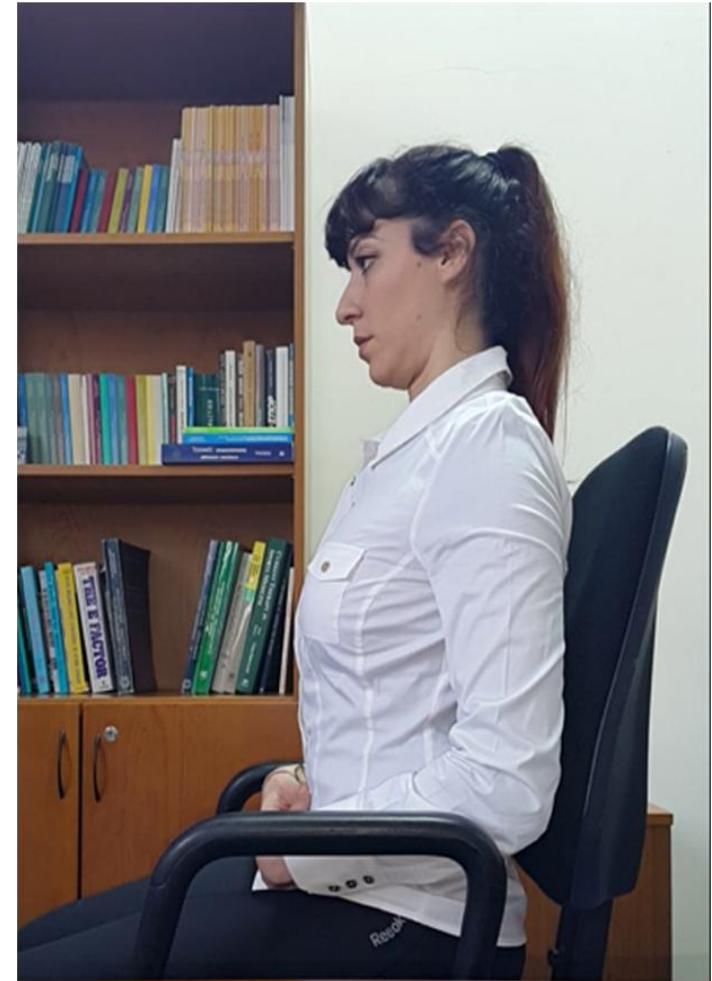


# Απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης.

## Ισομετρική ενεργοποίηση των προσαγωγών μυών της ωμοπλάτης

### Καθιστή θέση

- Πρόσθια κλίση της λεκάνης ώστε να δημιουργηθεί φυσιολογική οσφυϊκή λόρδωση
- Ανύψωση του στέρνου, ώστε οι ώμοι να επανέλθουν στην ουδέτερη θέση και σε επαφή με την πλάτη της καρέκλας.
- Λυγίζουν οι αγκώνες σε 90 μοίρες κάμψης.
- Πιέστε το πηγούνι, σαν να κάνετε διπλοσάγονο και ανασηκώστε το κεφάλι, ενώ διατηρείται η θέση του πηγουνιού σταθερή.
- Πιέστε τους ώμους και τους βραχίονες πάνω στη πλάτη της καρέκλας.
- Κρατώ για 12 s.
- Χαλαρώνω και επαναλαμβάνω.

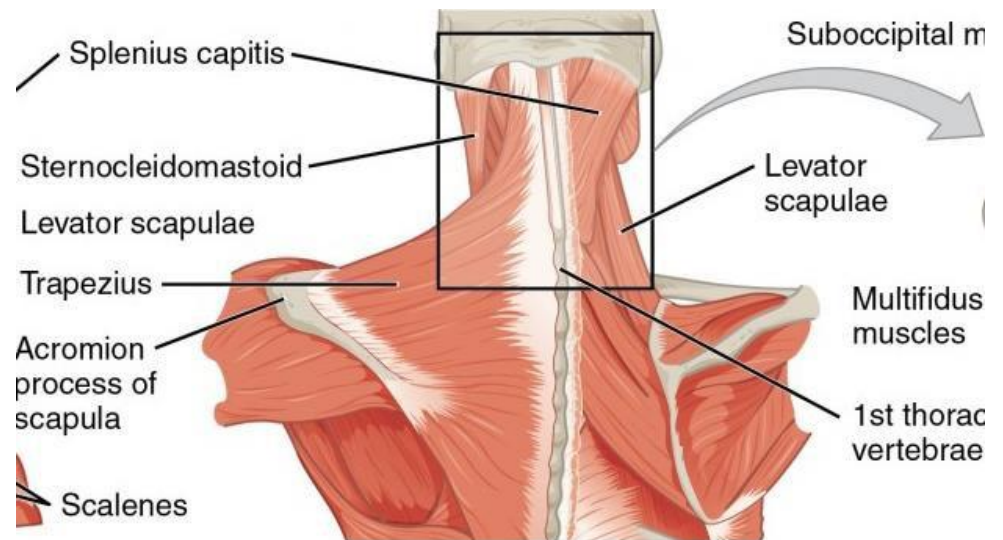




## Ισομετρική ενεργοποίηση των προσαγωγών μυών της ωμοπλάτης

### Καθιστή θέση

- Πρόσθια κλίση της λεκάνης ώστε να δημιουργηθεί φυσιολογική οσφυϊκή λόρδωση
- Ανύψωση του στέρνου, ώστε οι ώμοι να επανέλθουν στην ουδέτερη θέση και σε επαφή με την πλάτη της καρέκλας.
- Λυγίζουν οι αγκώνες σε 90 μοίρες κάμψης.
- Πιέστε το πηγούνι, σαν να κάνετε διπλοσάγονο και ανασηκώστε το κεφάλι, ενώ διατηρείται η θέση του πηγουνιού σταθερή.
- Πιέστε τους ώμους και τους βραχίονες πάνω στη πλάτη της καρέκλας.
- Κρατώ για 12 s.
- Χαλαρώνω και επαναλαμβάνω.



Superficial neck muscles:  
right side trapezius removed  
(posterior view)

# Ασκήσεις ενδυνάμωσης.

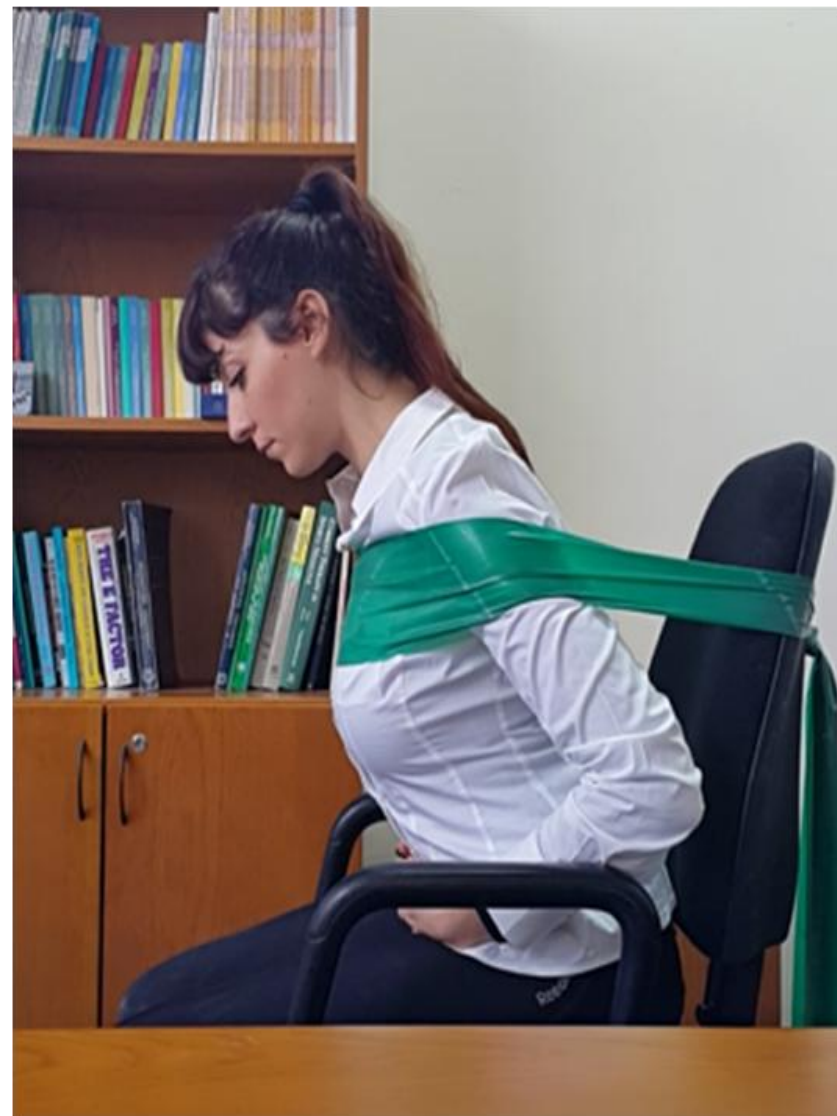


# Ασκήσεις ενδυνάμωσης.



## Συνδυαστικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης των θωρακικών μυών

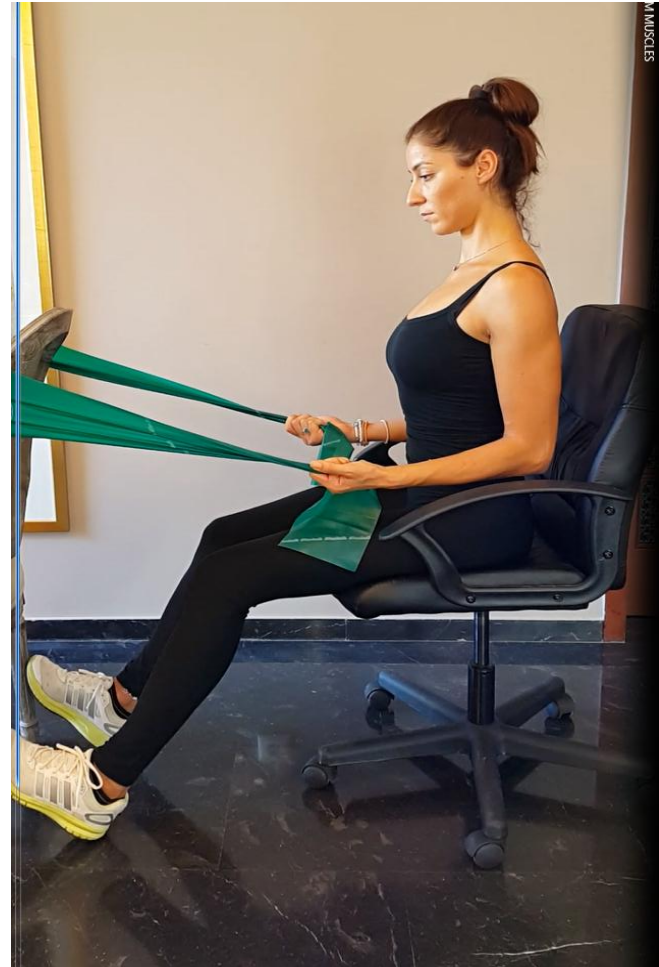
- Με ένα λάστιχο κάνω θηλιά και την περνώ γύρω από τον θώρακα και την πλάτη της καρέκλας.
- Εκτελείται κάμψη του κορμού (κάμψη στα ισχία) ενώ οι ώμοι κινούνται προς τα εμπρός.
- Κρατά για 10 s.
- Χαλάρωση των μυών και βαθμιαία καθώς το λάστιχο επαναφέρει τους ώμους στην αρχική θέση, ο ασκούμενος αισθάνεται την διάταση των θωρακικών μυών.
- Κρατά για 10 s.



# Λειτουργικές ασκήσεις

## Συνδυαστικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάτασης των ραχιαίων μυών

- Πιέστε το πηγούνι, σαν να κάνετε διπλοσάγονο και ανασηκώστε το κεφάλι, ενώ διατηρείται η θέση του πηγουνιού σταθερή.
- Τραβήξτε το λάστιχο με λυγισμένους τους αγκώνες και απαγάγετε τις ωμοπλάτες όσο μακρύτερα γίνεται ενώ συγχρόνως κάνετε έξω στροφή στους πήχεις.
- Κρατάτε για 12 s
- Αργά χαλαρώνετε βαθμιαία καθώς κάνετε τις αντίθετες κινήσεις.
- Αισθανθείτε την διάταση στους μύες της άνω ράχης και του ώμου.

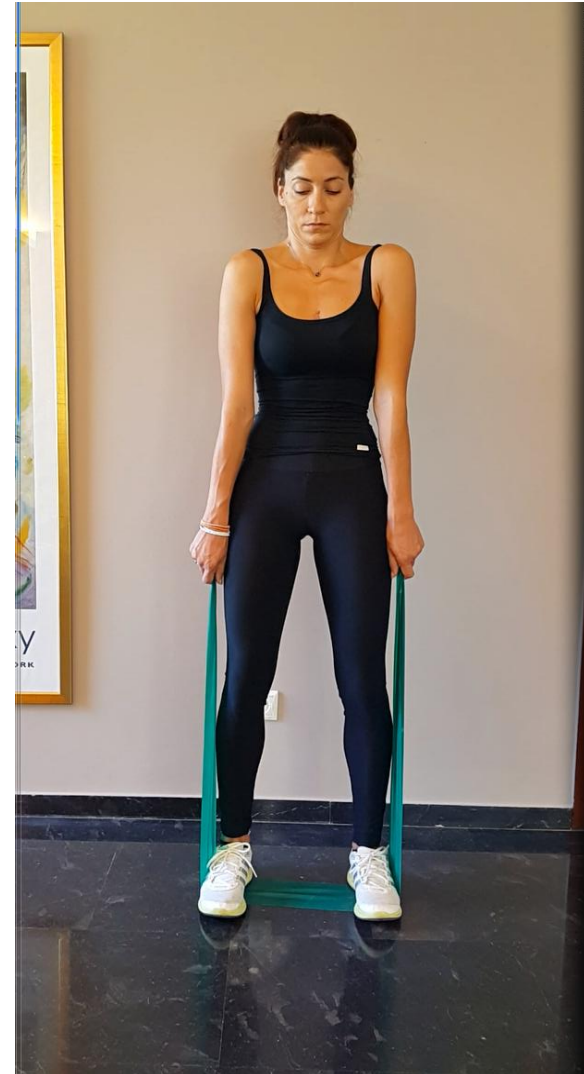




# Λειτουργικές ασκήσεις

## Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεων

- Λυγίζω λίγο τα γόνατα
- Στρέψτε τους ώμους προς τας πίσω σχηματίζοντας κύκλους.
- Σταματάτε όταν οι ώμοι είναι μπροστά από την γραμμή του σώματος.
- Διατηρήστε τη θέση αυτή ενώ αισθάνεστε την ενεργοποίηση των θωρακικών μυών για 12 s
- Μετά στρέψτε τους ώμους προς τα πίσω και σταματώ όταν οι ώμοι είναι πίσω από την γραμμή του σώματος.
- Διατηρήστε τη θέση αυτή ενώ αισθάνεστε την διάταση των θωρακικών μυών για 12 s
- Επιστροφή στην αρχική θέση και επανάληψη.



# Λειτουργικές ασκήσεις

## Λειτουργικές ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατάσεων για τρικέφαλο και πλάτη.

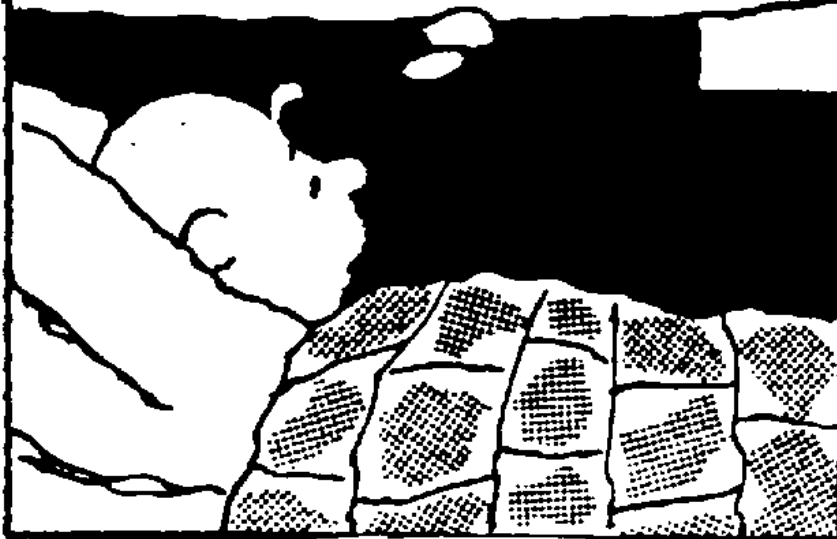
- Πιέστε το πηγούνι, σαν να κάνετε διπλοσάγονο και ανασηκώστε το κεφάλι σε μικρή κάμψη και την λεκάνη σε πρόσθια κλίση.
- Λυγίζω λίγο τα γόνατα
- Αισθανθείτε την διάταση στον θώρακα και τους ώμους
- Διατηρήστε τη θέση αυτή για 12 s
- Τραβώ τον ιμάντα πάνω από το κεφάλι  
Push the band over your head.
- Διατηρήστε τη θέση αυτή ενώ αισθάνεστε την διάταση των θωρακικών μυών για 6 s
- Χαλαρώστε και επιστροφή στην αρχική θέση και επανάληψη.
- 



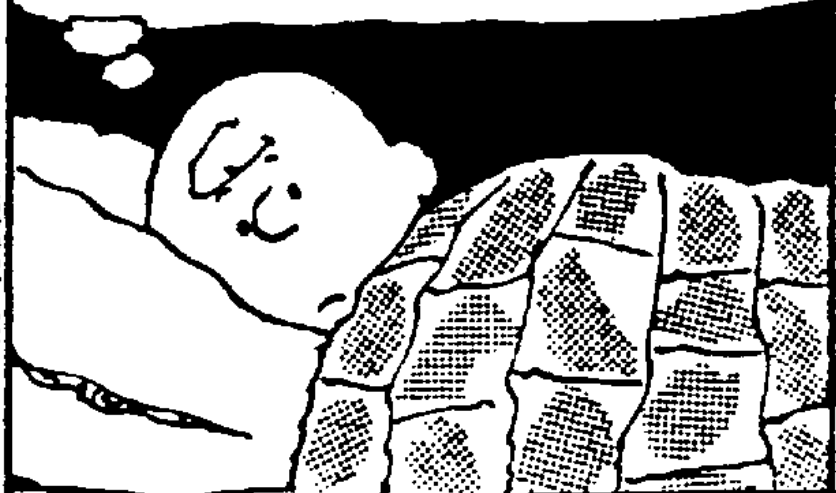
# The meaning of Life ?

PEANUTS

SOMETIMES I LIE AWAKE AT NIGHT, AND I ASK QUESTIONS..



IS THERE ANY ONE THING A PERSON CAN DO TO MAKE HIS LIFE SUCCESSFUL?



www.unitedmedia.com

© 1997 United Feature Syndicate, Inc.

0221

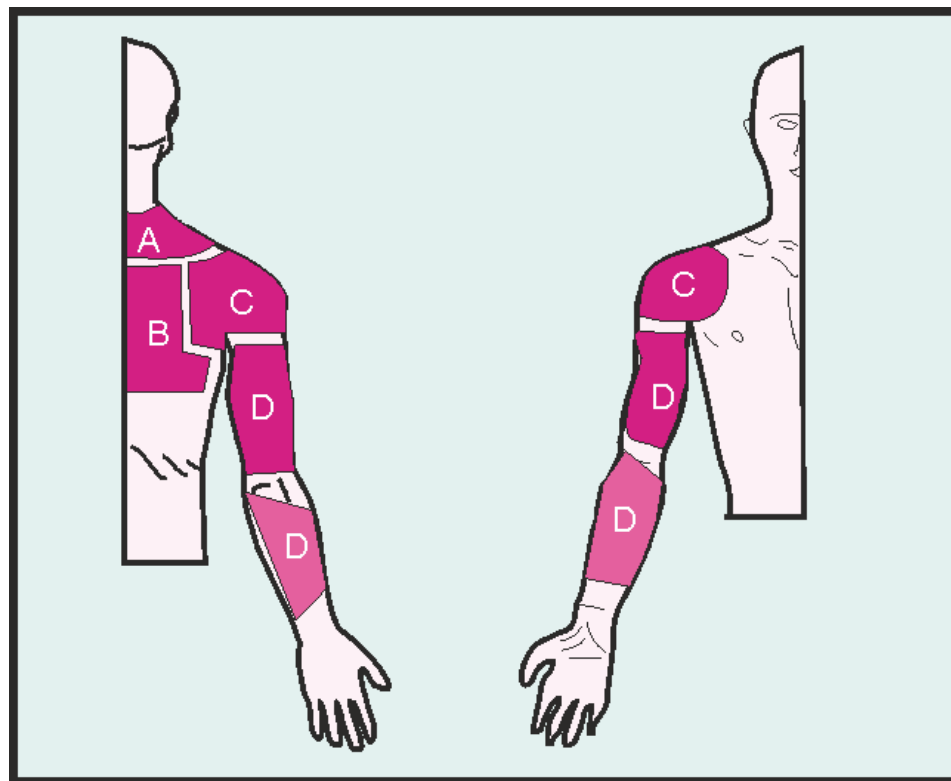
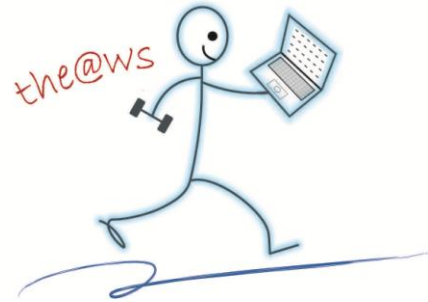


# The control of stability dysfunction !



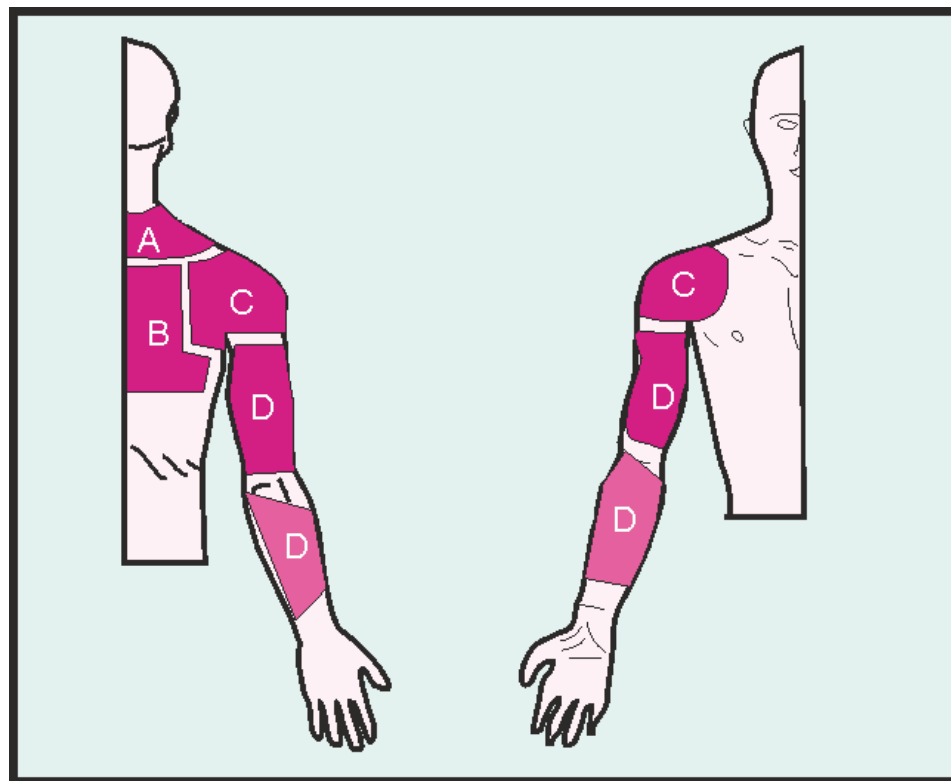
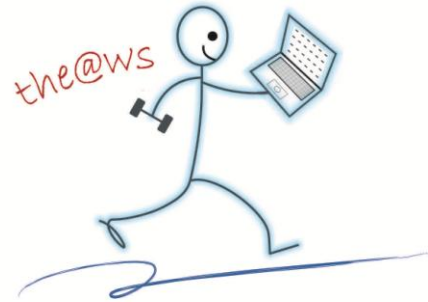
# Συνεχίζουμε με το «Εγχειρίδιο για τους ειδικούς» «Handbook for experts»!





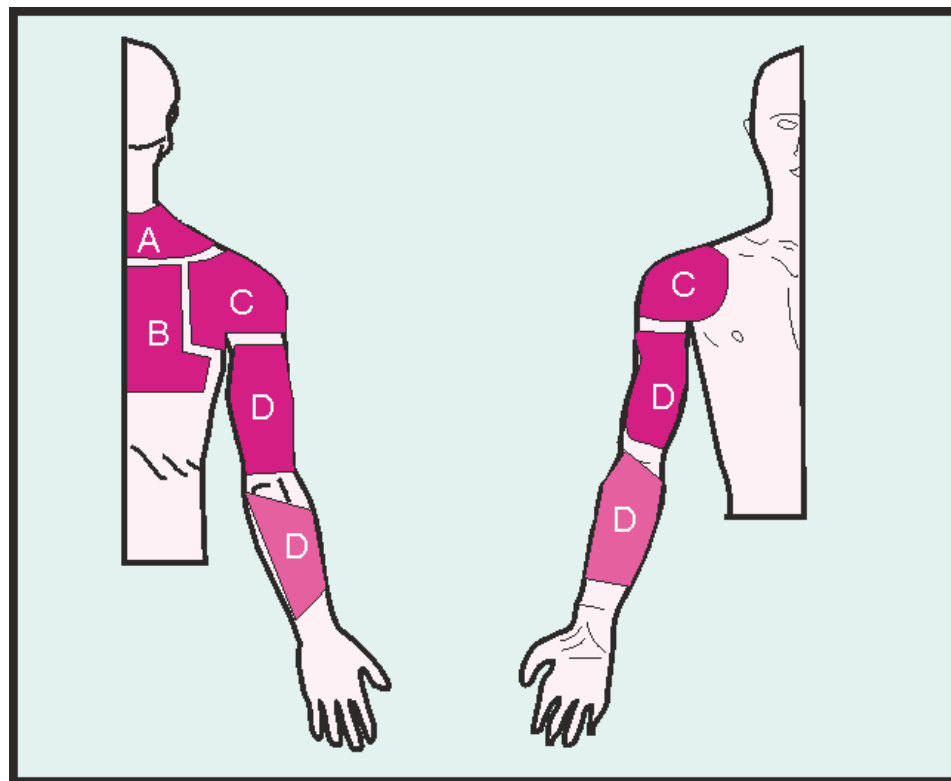
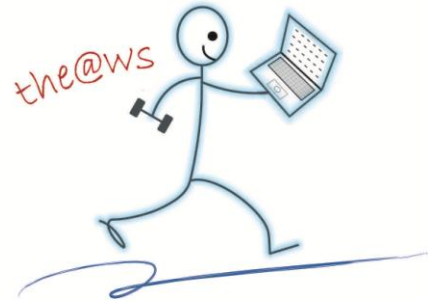
- Α ΟΜΑΔΑ

- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



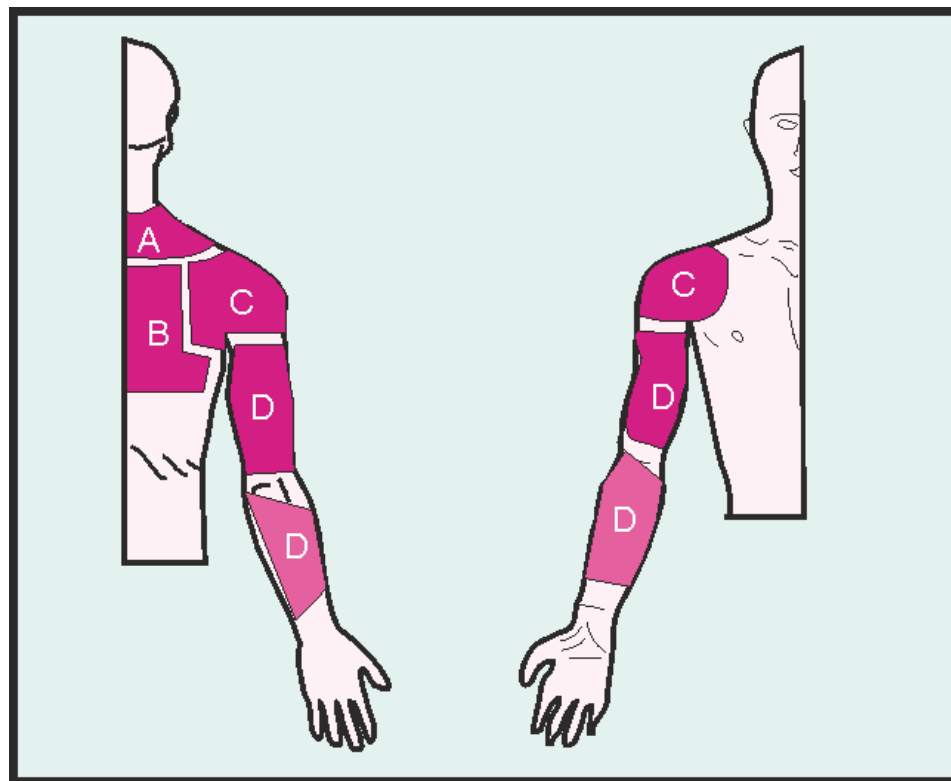
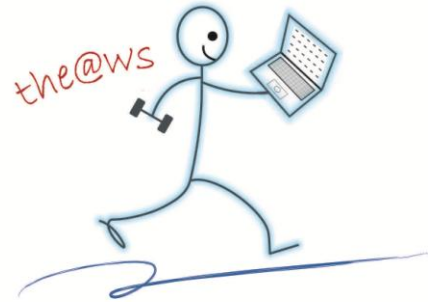
- Β ΟΜΑΔΑ

- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



- C ΟΜΑΔΑ

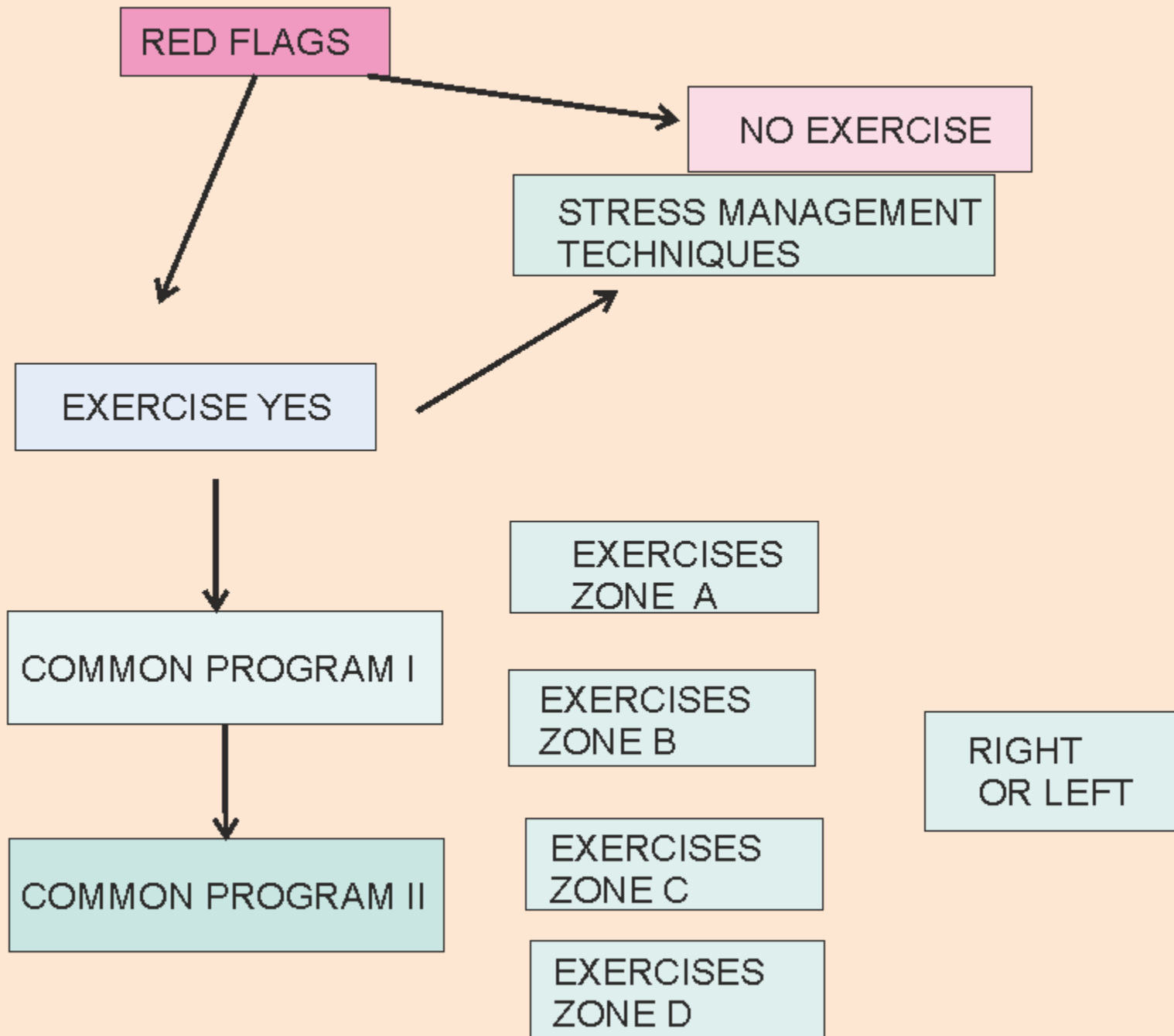
- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



- D ΟΜΑΔΑ

- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ







Ευχαριστώ πολύ !

