



“Συνταγογράφηση άσκησης για την υγεία”

Περίληψη: Η συνταγογράφηση της άσκησης για την υγεία έχει αποδειχθεί σε πολλές μελέτες ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα συγκρίσιμα, με τις φαρμακευτικές ουσίες, για τον έλεγχο ορισμένων ασθενειών. Έχει επίσης βρεθεί ότι προλαμβάνει την εκδήλωση πολλών σοβαρών ασθενειών που σχετίζονται με το δυτικό τρόπο ζωής. Είναι πλέον καιρός για τους ιατρούς να ηγηθούν αυτής της πρωτοβουλίας, όπως αντίστοιχα έγινε και με την εκστρατεία για τη διακοπή του καπνίσματος.

Μεγάλες μελέτες από τις ΗΠΑ έχουν δείξει ότι η ελαττωμένη καρδιο-αναπνευστική ικανότητα αποτελεί το μοναδικό και μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου που σχετίζεται με αυξημένα ποσοστά θνησιμότητας ανεξαρτήτου αιτιολογίας. Η σημασία της αθλητιατρικής είναι μεγάλη. Τα οφέλη που προκύπτουν από τη σωματική άσκηση στην πρόληψη μη μεταδοτικών ασθενειών και στην αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών, θα πρέπει να ενσωματωθούν στο προπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών της ιατρικής και στη μεταπτυχιακή εκπαίδευση της ειδικότητας της Αθλητιατρικής.

Προοίμιο

Διανύουμε τη μεγαλύτερη επιδημία του 21ου αιώνα. Σε περίπτωση που δεν το έχετε παρατηρήσει, πρόκειται για την παχυσαρκία η οποία συχνά συνοδεύεται από την έλλειψη άσκησης, την υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και σε μικρότερο βαθμό το κάπνισμα. Τι μπορούμε να κάνουμε γι 'αυτό; Η σωματική αδράνεια είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας του 21ου αιώνα.

Πρέπει ο γενικός πληθυσμός να ασκηθεί ξανά. Θα πρέπει να δαπανήσουμε περισσότερα χρήματα για την υγεία; Όχι, αλλά θα πρέπει να δούμε πού δαπανώνται οι πόροι. Πρέπει οι πόροι να αξιοποιηθούν με διαφορετικό τρόπο? Ναι, στην πρόληψη και στη θεραπεία της νόσου. Μήπως αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια έκκληση για περισσότερους πόρους για την υγεία; ΟΧΙ! Μπορεί να μειωθεί το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης με την εφαρμογή μίας από τις παλαιότερες θεραπείες, γνωστές από τον Αριστοτέλη και τον Πλάτωνα πριν από 3.000 χρόνια, στο δυτικό κόσμο. Ας αποφασίσουμε να εφαρμόσουμε τη “Συνταγογράφηση της άσκησης για την υγεία”.

Εισαγωγή

Γιατί να μην εφαρμοσθεί η παρούσα απλή λύση; Θα ευεργετηθούν μόνο οι αθλητές / ασθενείς. Δε χρησιμοποιούνται φάρμακα. Δεν υπάρχει καμμία μεγάλη εταιρεία που πρόκειται να αποκομίσει κέρδη. Τα Υπουργεία Υγείας, οι διαχειριστές της Υγείας και

οι φορολογούμενοι θα επωφεληθούν άμεσα από τη μείωση του κόστους της υγειονομικής περίθαλψης.

Επιστημονικά δεδομένα

Τα επιστημονικά δεδομένα είναι επιτακτικά. Το πλεονέκτημα μιας συνταγής άσκησης είναι ότι απαιτεί μόνο ένα άτομο με τη γνώση της άσκησης και του τρόπου λειτουργίας (ένας ιατρός εκπαιδευμένος στην αθλητιατρική) και ένας πρόθυμος "αθλητής / ασθενής", οι οποίοι θα συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Η σύνθεση των εποπτικών αρχών της άσκησης όσον αφορά στη συνταγογράφηση της άσκησης μπορεί να γίνεται από όλους τους ιατρούς (οι οποίοι γνωρίζουν τους κινδύνους και παρακολουθούν τα οφέλη, προσαρμόζοντας τη λήψη των φαρμάκων, εάν χρειάζεται). Ο ιατρός, μετά από τη λήψη του ιστορικού, την κλινική εξέταση και τις κατάλληλες δοκιμασίες γράφει τη συνταγή στο ΜΙΤΑ (Μεταβολικά Ισοδύναμα Της Άσκησης) και άλλο ειδικά εκπαιδευμένο μη ιατρικό προσωπικό (που γνωρίζει το είδος της άσκησης που θα υπαγορεύσει το ποσό του ΜΙΤΑ) ορίζει το πρόγραμμα της άσκησης.

Παρενέργειες της άσκησης

Η άσκηση δεν είναι φάρμακο για όλους τους συμμετέχοντες. Ο συχνότητα του αιφνίδιου καρδιακού θανάτου είναι 1:100.000, στις υγιείς ομάδες ήπιας άσκησης ενώ σε αθλητές που συμμετέχουν σε έντονη άσκηση είναι 3:100.000. Το ποσοστό αυτό ανέρχεται σε 1:5.000 σε ασθενείς με συνυπάρχουσες παθολογικές καταστάσεις, που προδιαθέτουν σε αιφνίδιο θάνατο καρδιαγγειακής αιτιολογίας.

Η φλεγμονή είναι μια άλλη παρενέργεια της άσκησης. Αυτή είναι πιο συχνή στο αναπνευστικό σύστημα, μπορεί να προκαλέσει βρογχόσπασμο σαν αποτέλεσμα της άσκησης (ΒΕΑ). Παρόλο που είναι σπάνια, οι εγκεφαλικές βλάβες μετά από μια διάσειση είναι άλλη μία παρενέργεια. Η ακατάλληλη συμμετοχή στην άσκηση μπορεί να προκαλέσει επίσης κάκωση των μαλακών μορίων του σώματος.

Οφέλη της Άσκησης για την υγεία

Ο ρόλος του ιατρικού διευθυντή μιας ομάδας ιατρών που συνταγογραφούν και των μη ιατρών που υποδεικνύουν την άσκηση για την υγεία είναι η επιλογή των καλύτερων ειδικών, που διαθέτουν τα απαραίτητα προσόντα για τη συνταγογράφηση, σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Βάσει επιστημονικών μελετών η σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, της υπέρτασης και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη τύπου II. Συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους και προλαμβάνει την παχυσαρκία. Έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές. Στους ηλικιωμένους βελτιώνει την ισορροπία του σώματος και μειώνει τις πτώσεις και τα κατάγματα.

Οι μελέτες αυτές έδειξαν ότι η άσκηση είναι μια ισχυρή μορφή πρόληψης για τα προβλήματα υγείας. Υπάρχουν και άλλες μελέτες που δείχνουν ότι η πρόληψη των ασθενειών και η πρόληψη της εξέλιξης εγκατεστημένων νόσων μπορεί να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας την απλή συνταγή άσκησης.

Η αθλητιατρική εμπεριέχει δύο διαφορετικά αλλά συναφή θέματα. Η αθλητιατρική ασχολείται με τη διάγνωση και την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων και παθολογικών προβλημάτων που σχετίζονται με την άσκηση, ενώ παράλληλα στοχεύει στη χρήση της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας για την πρόληψη και τη θεραπεία της νόσου.

Εκπαίδευση

Σε διεθνές επίπεδο, η Αθλητιατρική αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως ανεξάρτητη ειδικότητα με οφέλη για την πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια περίθαλψη, τη δημόσια υγεία, και τη φροντίδα των ερασιτεχνών και των επαγγελματιών αθλητών. Στην Ευρώπη, υπάρχει ένα τετραετές πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών με εξετάσεις και συνεχή αξιολόγηση, που οδηγεί στην απονομή του πιστοποιητικού ειδικής εκπαίδευσης από την Εθνική Εταιρεία Αθλητιατρικής και από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ειδικευμένων Ιατρών. (European Medical Specialist Union (UEMS)). Η Αθλητιατρική αναγνωρίζεται ως ειδικότητα σε 21 ευρωπαϊκές χώρες και η κατάρτιση εξειδίκευσης διαρκεί 2-5 χρόνια. Το ενδιαφέρον για την αθλητιατρική είναι αυξανόμενο στον Ευρωπαϊκό προπτυχιακό πληθυσμό, με συναντήσεις που οργανώνονται συχνά από τους ίδιους τους φοιτητές.

Η ουσιαστική κατανόηση της Αθλητιατρικής θα βοηθήσει τους επαγγελματίες να διαχειριστούν το φόρτο εργασίας της Γενικής Ιατρικής και των Ορθοπαιδικών, των Τραυματολόγων καθώς και των Επειγόντων ιατρικών υπηρεσιών. Έως και το 20% των επισκέψεων σε Γενικούς Ιατρούς στην Ευρώπη περιλαμβάνει μυοσκελετικά προβλήματα, και οι ασθενείς με ήπιες κακώσεις των μαλακών μορίων συχνά παραπέμπονται πίσω στον οικογενειακό γιατρό τους από τα τμήματα επειγόντων περιστατικών.

Μια ανεπίσημη έρευνα Ειδικών Αθλητιών διεξήχθη πρόσφατα σύμφωνα με την οποία βρέθηκε ότι δεν υπάρχει ουσιαστική διδασκαλία της Αθλητιατρικής στο βασικό πρόγραμμα σπουδών ιατρικής στην Ελλάδα, την Ιταλία, την Ολλανδία, τη Νέα Ζηλανδία, την Αυστραλία, τον Καναδά, τη Νότια Αφρική, ή στις ΗΠΑ. Η διδασκαλία προσφέρεται, κυρίως με προσωπική πρωτοβουλία των διδασκόντων, αλλά αυτή σπάνια υπερβαίνει τις 6 ώρες κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος, εκτός από λίγα κέντρα στην Ολλανδία, όπου προσφέρονται 10 ώρες και τη Νότια Αφρική, όπου ένα ίδρυμα προσφέρει ένα προπτυχιακό μάθημα επιλογής στην αθλητιατρική. Περίπου το ήμισυ των χωρών προσφέρουν διπλώματα σε θέματα που σχετίζονται με την Αθλητιατρική κατά τη διάρκεια της ιατρικής εκπαίδευσης, αλλά αυτές οι ευκαιρίες δεν προσφέρονται σε όλα τα ιδρύματα.

Η άσκηση κινεί την Ευρώπη

Ένα παράδειγμα της συνταγής για την υγεία

Όνομα του Ιατρού, διεύθυνση και ημερομηνία της συνταγογράφησης
Τηλέφωνα επικοινωνίας

Πρωτότυπη Συνταγή

1. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα

<u>ΣΕΤΧ</u>	<u>Ελάχιστη</u>	<u>Μέτρια</u>	<u>Μέγιστη</u>
• Συχνότητα/εβδομάδα	3	5	6
• Ένταση ΜΙΤΑ	ήπια εφίδρωση 3.5	μέτρια εφίδρωση 5-7	εκσεσημασμένη >7
	Βοήθεια από το γυμναστή για την επίτευξη του στόχου		
• Τύπος	βάδιση	τρέξιμο μικρής ταχύτητας	τρέξιμο μεγάλης ταχύτητας
	Βοήθεια από το γυμναστή για εναλλακτικές μορφές, πχ τρέξιμο μεγάλης έντασης		
• Χρόνος	30 λεπτά	40 λεπτά	50 λεπτά
• Προθέρμανση	5 λεπτά	7 λεπτά	10 λεπτά
• Αποθεραπεία και ευλυγισία	10 λεπτά	15 λεπτά	20 λεπτά

2. Δύναμη

Κυκλική προπόνηση υπό την επίβλεψη ειδικού για βαρέα, μέτρια και ήπια βάρη.
Έναρξη με ήπια βάρη και πολλές επαναλήψεις, σταδιακή αύξηση υπό την επίβλεψη
γυμναστή

- **ΣΕΤΧ** Συχνότητα Επιβάρυνσης / Τόπου και Χρόνου
- **ΜΙΤΑ** Μεταβολικά Ισοδύναμα Της Άσκησης

Παρακολούθηση σε 3-6 εβδομάδες

Σταματήστε και επισκεφτείτε τον ιατρό σας εάν εμφανιστούν νέα συμπτώματα

Υπογραφή

Εκτελέστε τη συνταγή υγείας