

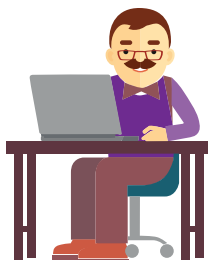
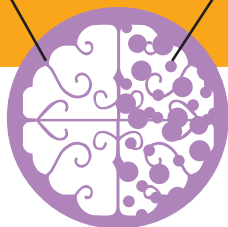
Άσκηση και Ανοϊκά σύνδρομα

Τι είναι τα Ανοϊκά σύνδρομα;

Είναι οι διαταραχές του εγκεφάλου που οφείλονται στην πρόωρη γήρανση των νευρώνων του και οδηγούν σε απώλεια της μνήμης, της πνευματικής λειτουργίας και των κοινωνικών δεξιοτήτων.

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ
ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

ALZHEIMER



Σε ποιες λειτουργίες προκαλούν διαταραχές τα Ανοϊκά σύνδρομα;



Μνήμη και μάθηση



Κρίση, αντίληψη και λόγο



Προσανατολισμό στον τόπο και τον χρόνο








Συγκέντρωση



Επιτέλεση αριθμητικών πράξεων

► Ποια είναι τα αίτια εμφάνισης των ανοικτών συνδρόμων;

- Φλεγμονές του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος 
- Διάφορα φάρμακα 
- Ενδοκρινικές διαταραχές 
- Κατάθλιψη 
- Υπνική άπνοια 
- Νόσος του Alzheimer 



Πώς επιδρά η άσκηση;

- ✓ Βελτιώνει την ταχύτητα επεξεργασίας των πληροφοριών σε υγιείς ηλικιωμένους
- ✓ Βελτιώνει την εκτελεστική λειτουργία
- ✓ Βελτιώνει τη μνήμη

Ποια είναι η κατάλληλη άσκηση;



30 λεπτά αερόβιας άσκησης μέτριας έντασης 5 φορές/εβδομάδα ή 15 λεπτά έντονης άσκησης 5 φορές/εβδομάδα



Συνδυαστικές ασκήσεις μυαλού και σώματος



Ασκήσεις ευλυγισίας



Ποδηλασία, χορό και ο συνδυασμός περπατήματος με τα παραπάνω



Η αξιολόγηση και ο σχεδιασμός των προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης στα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να γίνεται πάντα από εξειδικευμένους ιατρούς και επαγγελματίες της άσκησης.



► Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2105832607, email: info@randp.gr

www.RandP.gr

Σχεδιασμός & Υλοποίηση

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Αναγέννηση
& Πρόσδος



SPORTS
EXCELLENCE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Δ' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αρωστήσης



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION