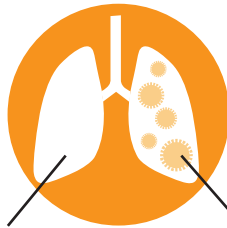


Άσκηση και Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια

Τι είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;



Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια, χαρακτηρίζεται από προοδευτικό περιορισμό της ροής του αέρα στους αεραγωγούς και σχετίζεται με χρόνια φλεγμονώδη αντίδραση των αεραγωγών και του πνευμονικού παρεγχύματος σε βλαπτικούς παράγοντες και αέρια.



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΑΣ

ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΑΣ

Ποια είναι τα αίτια της νόσου;

- Γονιδιακοί παράγοντες 
- Μεγάλη ηλικία 
- Έκθεση σε βλαπτικούς παράγοντες 
- Χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση
- Άσθμα/Βρογχική υπεραντιδραστικότητα 
- Χρόνια βρογχίτιδα 

Ποια είναι τα συμπτώματα της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας;



Βήχας



Δύσπνοια



Κόπωση



► Πώς επιδρά η άσκηση στην χρόνια αποφρακτική Πνευμονοπάθεια;

- ✓ Βελτιώνει τα συμπτώματα
- ✓ Μειώνει τις παροξύνσεις
- ✓ Βελτιώνει την γενικότερη υγεία
- ✓ Βελτιώνει την φυσική κατάσταση
- ✓ Βελτιώνει τη ποιότητα ζωής των ασθενών



Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης;



Ασκήσεις βελτίωσης αερόβιας ικανότητας



Ασκήσεις αντιστάσεων



Ασκήσεις υιοθέτηση σωστού αναπνευστικού προτύπου



Ασκήσεις και τεχνικές καθαρισμού του τραχειοβρογχικού δέντρου



Ασκήσεις σωστής στάσης σώματος



Εκπαίδευση στα πλαίσια αυτοδιαχείριση της πάθησης



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
& Πρόοδος



SPORTS
EXCELLENCE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Κινηματικών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Γενική Χειρική
Μονάδα Αρθροσκόπησης - Τμήμα Αθλητικής Αποκατάστασης

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION