

Υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα

Healthy eating and physical activity (Greek)

Αυτό το φύλλο παρέχει γενικές πληροφορίες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα για την αρθρίτιδα. Αυτό το φύλλο δεν παρέχει συγκεκριμένες δίαιτες ή ασκήσεις.

Υπάρχει διαίτα που θεραπεύει την αρθρίτιδα;

Καμία διαίτα δεν έχει αποδειχθεί από έρευνες να θεραπεύει την αρθρίτιδα. Να είστε πολύ προσεκτικοί σχετικά με ειδικές δίαιτες ή συμπληρώματα που ισχυρίζονται ότι θεραπεύουν την αρθρίτιδα. Η καλύτερη διαίτα για την αρθρίτιδα είναι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή για να διατηρείτε τη γενική σας υγεία και να αποφεύγετε άλλα ιατρικά προβλήματα.

Προκαλούν αρθρίτιδα ορισμένες τροφές;

Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι συγκεκριμένες τροφές έχουν επίδραση στην αρθρίτιδα. Εάν νομίζετε ότι ορισμένες τροφές προκαλούν προβλήματα, μιλήστε σε διαιτολόγο ή στο γιατρό σας. Μπορεί να προτείνει να εξεταστείτε για τροφικές δυσανεξίες. Μην κόψετε ολόκληρες ομάδες τροφίμων από τη διατροφή σας χωρίς να μιλήσετε στο γιατρό σας επειδή μπορεί να σας λείψουν σημαντικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Επηρεάζει την αρθρίτιδα το βάρος;

Ναι. Το περιττό σωματικό βάρος αυξάνει την πίεση στις αρθρώσεις, ιδιαίτερα στα γόνατα, στους γοφούς και στη μέση. Υπάρχει επίσης μια σαφής αντιστοιχία μεταξύ του υπερβολικού βάρους και του αυξημένου κινδύνου προσβολής από ορισμένους τύπους αρθρίτιδας. Εάν είστε υπέρβαρος/η, η απώλεια βάρους θα μειώσει την πίεση στις αρθρώσεις σας, θα μειώσει τον πόνο και θα σας διευκολύνει να κυκλοφορείτε.

Οδηγός υγιεινής διατροφής

Η καλύτερη διαίτα για την αρθρίτιδα είναι μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε και να διατηρήσετε

υγιές βάρος και να μειώσετε τον κίνδυνο άλλων προβλημάτων υγείας. Μιλήστε στο γιατρό σας ή δείτε το βιβλιάριο Υγιεινής διατροφής (Food for health) της Αυστραλιανής Κυβέρνησης στα Αγγλικά στο www.nhmrc.gov.au/publications για να μάθετε σχετικά με τις οδηγίες υγιεινής διατροφής. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να δείτε ένα διαιτολόγο για συμβουλές προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες σας. Για να βρείτε διαιτολόγο, μιλήστε στο γιατρό σας, επικοινωνήστε με το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Αυστραλίας στο (02) 6282 9555 ή χρησιμοποιήστε την υπηρεσία "find a dietitian" (βρείτε διαιτολόγο) στο www.daa.asn.au

Κάνει καλό στην αρθρίτιδα η σωματική δραστηριότητα;

Η τακτική άσκηση είναι μια από τις αποτελεσματικότερες μεθόδους θεραπευτικής αγωγής για την αρθρίτιδα. Μπορεί να βοηθήσει:

Να βελτιωθεί: η κινητικότητα και η ευλυγισία των αρθρώσεων, η μυϊκή δύναμη, η στάση του σώματος και η ισορροπία.

Να μειωθεί: ο πόνος, η κόπωση (κούραση), η μυϊκή ένταση και το στρες. Είναι επίσης σημαντικό και το ότι η σωματική δραστηριότητα θα βελτιώσει τη γενική σας υγεία. Μπορεί να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων σας, να αυξήσει τη δύναμη των οστών, να μειώσει το βάρος του σώματος και να μειώσει τον κίνδυνο παθήσεων όπως ο διαβήτης. Βελτιώνει επίσης τον ύπνο, τα ενεργειακά επίπεδα και τη διανοητική σας υγεία.

Τι είδη άσκησης θα πρέπει να κάνω;

Πριν αρχίσετε να γυμνάζεστε, είναι σημαντικό να ζητήσετε από το γιατρό και την ομάδα υγειονομικής σας περιθαλψης να σας βοηθήσουν να επιλέξετε τις καλύτερες δραστηριότητες για εσάς. Γενικά, τα καλύτερα είδη δραστηριοτήτων είναι οι δραστηριότητες «χαμηλής κρούσης», με λιγότερο βάρος ή δύναμη να περνά μέσα από τις αρθρώσεις σας, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται:

- υδρογυμναστική (άσκηση στο νερό): η άνωση του νερού μειώνει την πίεση στις επώδυνες αρθρώσεις και μπορεί να διαπιστώσετε ότι μπορείτε να κινείστε πιο ελεύθερα από ό,τι στο έδαφος. Το ζεστό νερό μπορεί επίσης να είναι ανακουφιστικό για επώδυνους μυς και δύσκαμπτες αρθρώσεις. Θα μπορούσατε να κολυπάτε μήκη πισίνας ή να κάνετε μαθήματα υδροαεροβικής στην τοπική σας πισίνα.

Εάν δεν είστε τόσο γυμνασμένος/η ίσως να μπορείτε να κάνετε μαθήματα ελαφριάς υδρογυμναστικής. Μπορεί να προσφέρονται κατάλληλα μαθήματα σε τοπικές πισίνες ή πισίνες υδροθεραπείας (θερμαινόμενες στους 34 περίπου βαθμούς), που βρίσκονται συνήθως σε νοσοκομεία, κοινοτικά κέντρα υγείας και αποκατάστασης ή κλινικές φυσιοθεραπείας.

- περπάτημα
- προπόνηση δύναμης (χρησιμοποιώντας βάρη χεριών, μηχανές γυμναστηρίου ή ζώνες αντίστασης)
- τάι τσι, γιόγκα και πιλάτες
- ποδηλασία
- χορός.

Πόση άσκηση θα πρέπει να κάνω;

Θα πρέπει να προσπαθείτε να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά δραστηριότητας τις περισσότερες ημέρες της

εβδομάδας. Μπορείτε να κάνετε 30 λεπτά συνεχώς ή να συνδυάσετε αρκετές 10λεπτες έως 15λεπτες περιόδους καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Εάν έχετε αρθρίτιδα και δεν έχετε γυμναστεί για κάμποσο καιρό, ίσως χρειάζεται να αρχίσετε με πιο σύντομες περιόδους και έπειτα να τις αυξάνετε αργά. Μην ξεχνάτε ότι δραστηριότητες όπως η κηπουρική, το παιχνίδι με τα κατοικίδια ζώα ή η χρήση σκαλοπατιών αντί του ανελκυστήρα μπορούν επίσης να μετρούν ως άσκηση.

Πώς θα ξέρω αν το έχω παρακάνει;

Μπορεί είναι δύσκολο να προβλέψετε πώς θα αντιμετωπίσει το σώμα σας μια νέα δραστηριότητα. Το σημαντικότερο πράγμα είναι να ακούτε το σώμα σας. Ένας γενικός οδηγός είναι ο «κανόνας του δώρου πόνου» – εάν έχετε επιπλέον ή ασυνήθιστο πόνο για περισσότερο από δύο ώρες μετά τη γυμναστική, το έχετε παρακάνει. Την επόμενη φορά που γυμνάζεστε, επιβραδύνετε την άσκηση ή κάνετε λιγότερη.

Θα πρέπει να συνεχίζω τη γυμναστική όταν έχω πόνο;

Θα πρέπει να σταματήσετε να γυμνάζεστε εάν σας προκαλεί ασυνήθιστο πόνο ή αυξάνει τον πόνο σας παραπάνω από το συνηθισμένο για εσάς. Αν συνεχίσετε να γυμνάζετε όταν έχετε τέτοιο είδος πόνου μπορεί να προκληθεί βλάβη ή επιδείνωση των αρθρικών σας συμπτωμάτων. (Σημειώστε ότι πολλοί άνθρωποι που έχουν αρθρίτιδα έχουν κάποιο ποσό πόνου όλη την ώρα. Αυτό δεν αποτελεί λόγο για να αποφύγετε την άσκηση. Θα πρέπει να σταματήσετε μόνο εάν παρατηρήσετε επιπλέον ή ασυνήθιστο πόνο ενώ ασκείστε).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΦΥΛΛΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι μια από τις καλύτερες μεθόδους θεραπείας για την αρθρίτιδα. Μια υγιεινή, ισορροπημένη διαίτα είναι η καλύτερη διατροφή για την αρθρίτιδα.

Το τοπικό σας Γραφείο Αρθρίτιδας διαθέτει πληροφορίες, εκπαίδευση και υποστήριξη για ανθρώπους που έχουν αρθρίτιδα

Δωρεάν κλήση 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au