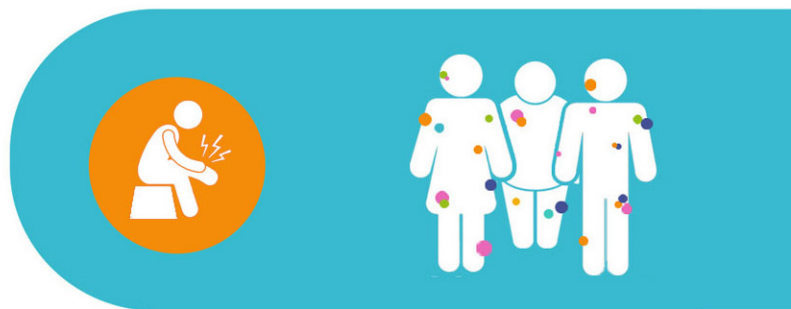
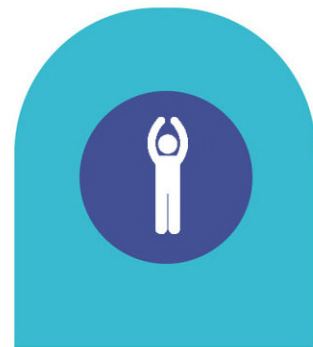
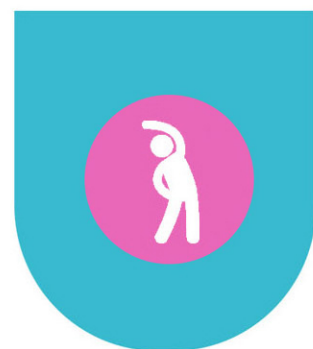




ΨΩΡΙΑΣΗ



Ψωριασική Αρθρίτιδα και Πόνος



Πρόληψη - Σωστή Θέση Σώματος- Ασκήσεις

Επιμέλεια – Συγγραφή :

Μαρία Αρετή

Ειδική Ρευματολόγος – Φυσικοθεραπεύτρια

Πάρις Ζαχαροδήμος

Φυσικοθεραπευτής



επιδέρμια

Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα

epidermia.gr





Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την **Μαρία Αρετή**, Ειδική Ρευματολόγο – Φυσικοθεραπεύτρια, καθώς και τον **Πάρι Ζαχαροδήμο**, Φυσικοθεραπευτή για τη συγγραφή του οδηγού και του ασκησιολογίου.

Με την εθελοντική τους προσφορά αποδεικνύουν για ακόμα μία φορά την ασθενοκεντρική προσέγγιση που υιοθετούν στην άσκηση των επαγγελματιών τους.

2

*Το Διοικητικό Συμβούλιο
του Πανελληνίου Συλλόγου Ασθενών με Ψωρίαση
και Ψωριασική Αρθρίτιδα, Επιδέρμια*





ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Η ψωρίαση είναι ένα χρόνια, ανίατο μη μεταδιδόμενο, επώδυνο νόσημα που προκαλεί παραμόρφωση και αναπηρία και έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Ένας στους τρεις ασθενείς με ψωρίαση αναπτύσσει χρόνια **φλεγμονώδη αρθρίτιδα (ψωριασική αρθρίτιδα)**^{1,2} που οδηγεί σε παραμορφώσεις των αρθρώσεων και αναπηρία.

Η **ψωριασική αρθρίτιδα** προσβάλλει τις αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης, καθώς και άλλες αρθρώσεις και είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος των αρθρώσεων, η οποία επηρεάζει πιο συχνά τα χέρια και τα πόδια, αλλά και άλλα μέρη του σώματος, όπως οι τένοντες, οι σύνδεσμοι και η σπονδυλική στήλη. Η **ψωριασική αρθρίτιδα** οδηγεί σε οίδημα και άλγος (πόνος) των προσβεβλημένων αρθρώσεων, και συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται και εξαφανίζονται σποραδικά, σε διαφορετικές χρονικές περιόδους. Η ψωριασική αρθρίτιδα αναπτύσσεται, συνηθέστερα, ως αποτέλεσμα της ψωρίασης, όμως είναι επίσης δυνατό να εμφανιστεί και χωρίς να υπάρχουν σημάδια ψωρίασης. Εκτιμάται ότι σχεδόν 3 εκατομμύρια Ευρωπαίοι έχουν ψωριασική αρθρίτιδα. Η ψωριασική αρθρίτιδα συνήθως εμφανίζεται στις ηλικίες μεταξύ 35 και 55, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και προσβάλλει εξίσου άνδρες και γυναίκες.³

Τα συμπτώματα της ψωριασικής αρθρίτιδας ποικίλουν σημαντικά μεταξύ των ασθενών και τείνουν να εμφανίζονται και να εξαφανίζονται κατά καιρούς, γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει τη διάγνωση. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η **ψωριασική αρθρίτιδα** αναπτύσσεται από την ψωρίαση και τα πρώιμα στάδια της ψωριασικής αρθρίτιδας μπορεί να περιλαμβάνουν: φλεγμονή των αρθρώσεων, φλεγμονή των αρθρώσεων ενός ολόκληρου δακτύλου του χεριού ή του ποδιού και συνήθως επηρεάζονται οι αρθρώσεις στα χέρια, στους καρπούς, στα γόνατα, στους αστραγάλους, στα πόδια, στη μέση και στον αυχένα.

Ο βασικός πυλώνας θεραπείας της ψωριασικής αρθρίτιδας είναι η θεραπευτική αγωγή και ο αρμόδιος γιατρός για τη διάγνωση είναι ο **Ρευματολόγος**. Εντούτοις, σε ένα δεύτερο επίπεδο, ο ασθενής με ψωριασική αρθρίτιδα μπορεί να ακολουθήσει μια σειρά από συμβουλές προκειμένου να βελτιώσει τα συμπτώματα της ψωριασικής αρθρίτιδας. Για παράδειγμα ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή και μια σειρά από θεραπευτικές ασκήσεις είναι βέβαιο ότι ο ασθενής θα νιώσει μια ανακούφιση από τον πόνο.

Η φυσική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στη γενική ευεξία.

Στην περίπτωση της ψωριασικής αρθρίτιδας η μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να είναι ωφέλιμη για:

- τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση των συμπτωμάτων των αρθρώσεων, μέσω της τόνωσης των μυών και της ενεργοποίησης των αρθρώσεων
- τη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, μέσω της βελτίωσης της αντοχής και της απώλειας βάρους
- τη βελτίωση της διάθεσης, με στόχο τη μείωση του άγχους.





Παρακάτω, οι ασθενείς θα βρουν κάποιες ασκήσεις που προτείνουν η **Ειδική Ρευματολόγος - Φυσικοθεραπεύτρια, Μαρία Αρετή** και ο **Φυσικοθεραπευτής, Πάρις Ζαχαροδήμος**.

Πηγές:

1. ^{1,2} Psoriasis beyond the skin: an expert group consensus on the management of psoriatic arthritis and common co-morbidities in patients with moderate-to-severe psoriasis R. Strohal, 1* B. Kirby, 2 L. Puig 3 on behalf of the Psoriasis Expert Panel (G. Girolomoni, K. Kragballe, T. Luger, F.O. Nestle, J.C. Prinz, M. Stahle, N. Yawalkar.
2. <https://ifpa-pso.com/>
3. <https://www.tosomasoumilaei.gr/>

3

4

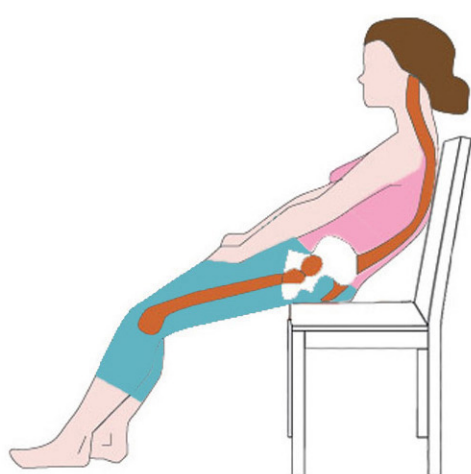
“Καλύτερα να προλαμβάνεις παρά να θεραπεύεις”

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ



ΠΡΟΛΗΨΗ – Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

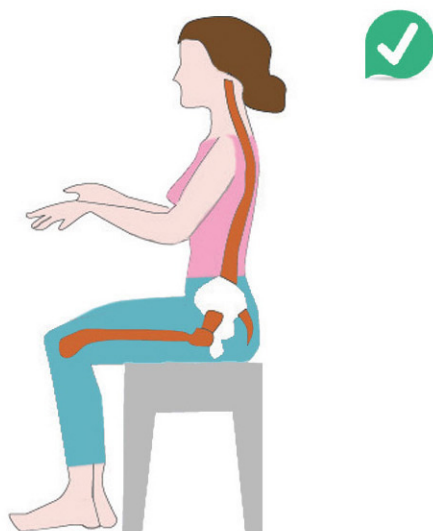
Έχοντας σωστή στάση επιβαρύνουμε λιγότερο κατά κύριο λόγο τη σπονδυλική στήλη. Στη συνέχεια ακολουθούν οι λάθος και οι σωστές στάσεις σώματος μέσα από εικόνες, καθώς και χρήσιμες οδηγίες για καθημερινές λειτουργίες.



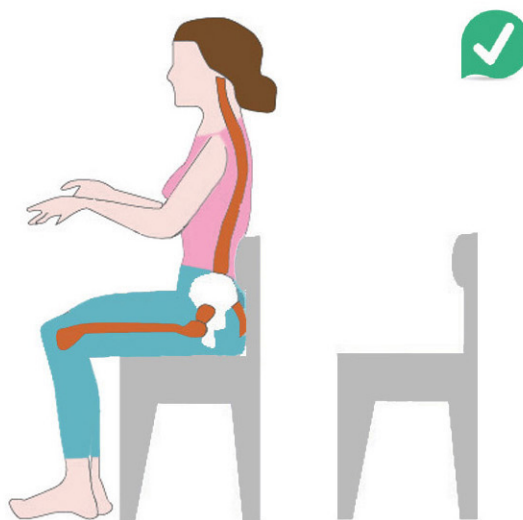
Λάθος θέση του σώματος
Λάθος καρέκλα



Λάθος θέση του σώματος

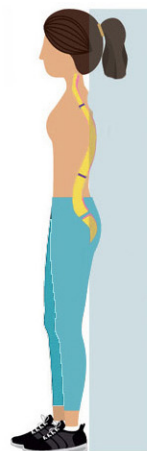
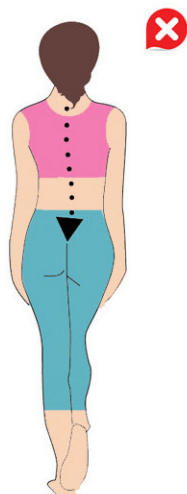


Σωστή θέση του σώματος



Σωστή θέση του σώματος
Εργονομική καρέκλα

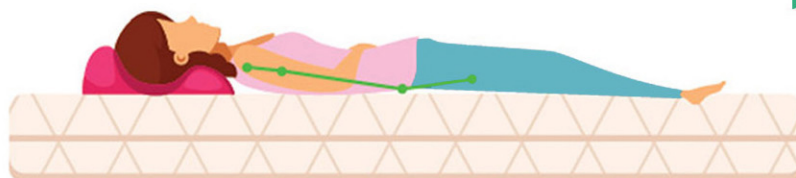




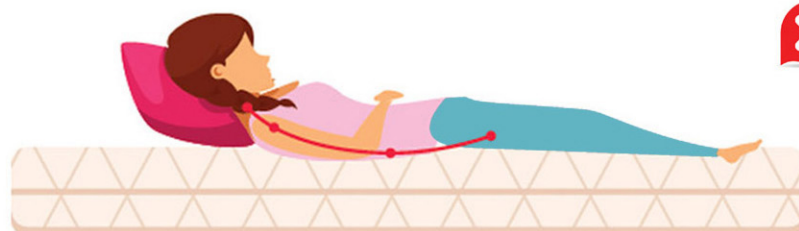
Στην όρθια θέση το σώμα πρέπει να στηρίζεται και στα δύο πόδια, όπως φαίνεται στην αριστερή εικόνα, διαφορετικά, η σπονδυλική στήλη σχηματίζει S όπως απεικονίζεται στη δεξιά εικόνα.

Σε όρθια θέση, η σωστή θέση του σώματος είναι να ακουμπούν στον τοίχο πτέρνες - γλουτοί - πλάτη και κεφάλι.

6



Η σωστή θέση του σώματος στο κρεβάτι είναι όταν ακουμπούν πτέρνα - γάμπα - γλουτοί - πλάτη - και ο αυχένας με το κεφάλι να υποστηρίζονται από εργονομικό μαξιλάρι.



Στην παραπάνω εικόνα βλέπουμε ότι όταν χρησιμοποιούμε στο κρεβάτι δύο ή περισσότερα μαξιλάρια, τότε η λόρδωση της αυχενικής και οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης εξαφανίζεται με αποτέλεσμα να δημιουργούμε πρόβλημα στον αυχένα και την οσφυ. Την κακή αυτή θέση τη χρησιμοποιούμε όταν βλέπουμε τηλεόραση στο κρεβάτι.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΕΣ



Σωστός τρόπος καθίσματος
για εργασία γραφείου

- Χρησιμοποιούμε σωστή καρέκλα και σωστή θέση στην καρέκλα.
- Για να πιάσουμε αντικείμενα από το έδαφος δε σκύβουμε ποτέ από την οσφύ (μέση) αλλά λυγίζουμε τα γόνατα.
- Για να βάλουμε τα παπούτσια θα πρέπει να καθόμαστε στην καρέκλα.
- Όταν σιδερώνουμε, όταν μαγειρεύουμε, όταν πλένουμε τα πιάτα θα πρέπει να είμαστε πάντοτε καθιστοί.
- Όταν κοιμόμαστε ή βλέπουμε τηλεόραση στο κρεβάτι δε χρησιμοποιούμε ποτέ δύο μαξιλάρια.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥ (ΜΕΣΗ)

Από τα πιο συχνά προβλήματα υγείας στη σημερινή εποχή, είναι και αυτά που αφορούν την περιοχή της οσφύς. Ο πόνος στην οσφύ ή και στα κάτω άκρα αποτελεί εκδήλωση πολλών παθήσεων και κακώσεων, που έχουν σχέση με μυς, συνδέσμους, μεσοσπονδύλιους δίσκους, νεύρα, αγγεία, νωτιαίο μυελό, καθώς και σπονδύλους.

Η κακή θέση της σπονδυλικής στήλης στον ύπνο, οι υπερβολικές κινήσεις της οσφύς την ημέρα, η έλλειψη φυσικής άσκησης, καθώς και ορισμένες επαγγελματικές ασχολίες βοηθούν στην εμφάνιση των συμπτωμάτων.

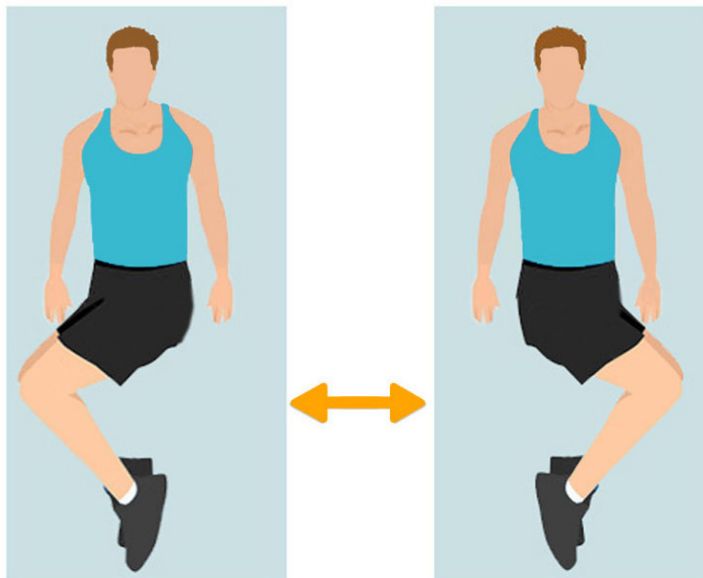
Η θεραπεία στις παθήσεις της οσφύς είναι κυρίως συντηρητική και πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η φυσικοθεραπεία.

Η Οσφυαλγία δεν είναι πάθηση. Είναι ο πόνος στην οσφύ και είναι πολύ συχνό σύμπτωμα. Μπορεί να είναι:

- **οξύς ή χρόνιος.** Ο χρόνιος πόνος μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες, μία εκ των οποίων είναι και η αρθρίτιδα.
- μπορεί να οφείλεται σε βλάβες της Σπονδυλικής Στήλης, των νευρικών ριζών, να προέρχεται από βαθύτερες δομές (νεφρό, πάγκρεας, κόλον, πνευτικά όργανα).

Ακολουθεί μία σειρά ασκήσεων για τον πόνο στην οσφύ.

ΑΣΚΗΣΗ 1



Στην άσκηση 1 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια δίπλα στο σώμα. Από αυτή την αρχική θέση κινούμε τα γόνατα ενωμένα δεξιά και κατόπιν αριστερά.

Η άσκηση εκτελείται 2 φορές από 15 επαναλήψεις, μία φορά στην αρχή και μία στο τέλος.

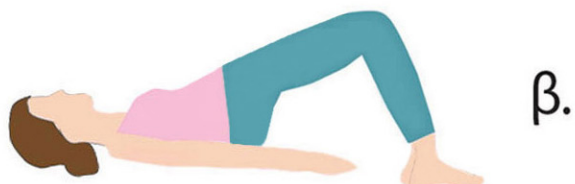


ΑΣΚΗΣΗ 2



Στην άσκηση 2 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια δίπλα στο σώμα (εικ.α).

Από αυτή την αρχική θέση σηκώνουμε ψηλά τη λεκάνη (μέση) (εικ. β) και επιστρέφουμε στην αρχική θέση (εικ. γ).



Η άσκηση εκτελείται 2 φορές από 15 επαναλήψεις.



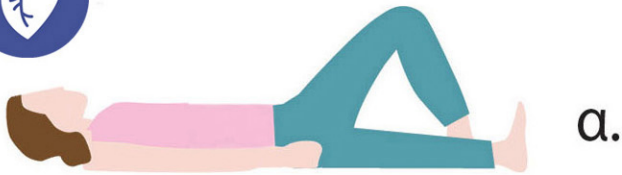
Στην άσκηση 3 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα), τα χέρια δίπλα στο σώμα και το αριστερό γόνατο λυγισμένο (εικ. α). Από αυτή την αρχική θέση το δεξιό πόδι το σηκώνουμε ψηλά (εικ. β) και στη συνέχεια επιστρέφει στην αρχική θέση (εικ. γ). Αυτό εκτελείται 10 φορές και μετά αλλάζουμε πόδι.



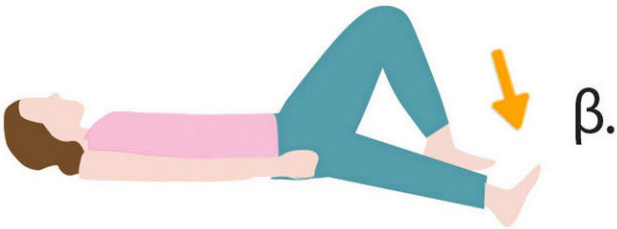
Όλη η άσκηση επαναλαμβάνεται 2 φορές.



ΑΣΚΗΣΗ 4



α.



β.



γ.

Στην άσκηση 4 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα), τα χέρια δίπλα στο σώμα και το αριστερό γόνατο λυγισμένο (εικ. α). Από αυτή την αρχική θέση το δεξι πόδι το φέρνουμε στο πλάι (προς τα έξω (εικ. β) και στη συνέχεια επιστρέφει στην αρχική θέση (εικ. γ). Αυτό εκτελείται 10 φορές και μετά αλλάζουμε πόδι.

Όλη η άσκηση επαναλαμβάνεται 2 φορές.

ΑΣΚΗΣΗ 5



α.



β.



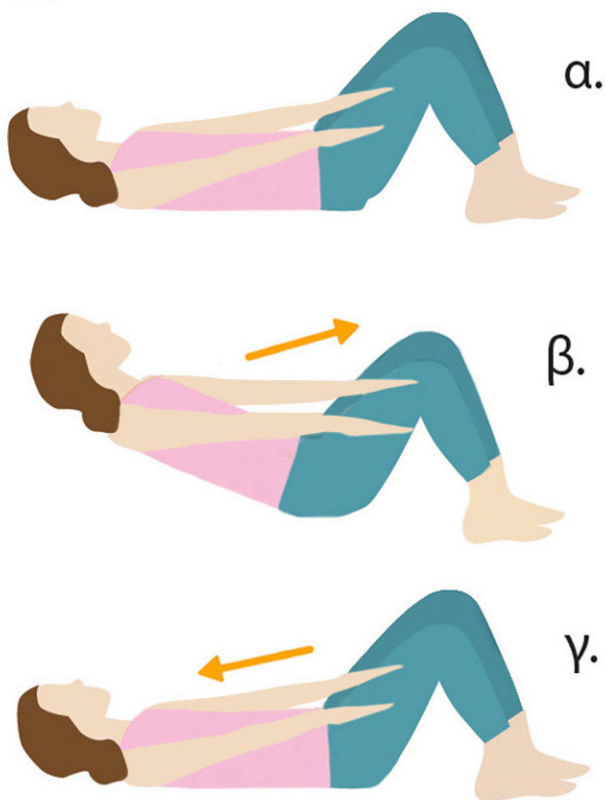
γ.

Στην άσκηση 5 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα), τα χέρια δίπλα στο σώμα και το αριστερό γόνατο λυγισμένο (εικ. α). Από αυτή την αρχική θέση το δεξι πόδι σηκώνεται ψηλά και κουνάμε το πέλμα πάνω - κάτω για 20 φορές (εικ. β) και κατόπιν κατεβάζουμε το πόδι κάτω (εικ. γ). Στη συνέχεια εκτελούμε την ίδια άσκηση στο άλλο πόδι.

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2 φορές.



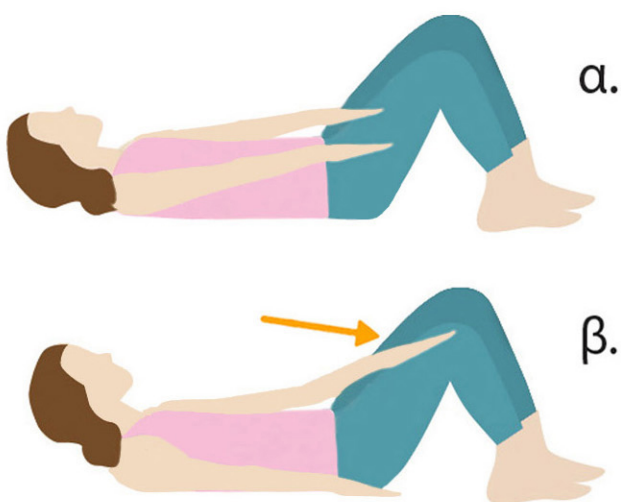
ΑΣΚΗΣΗ 6



Στην άσκηση 6 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια επάνω στους μηρούς (εικ. α). Από αυτή την αρχική θέση τα χέρια πηγαίνουν στα γόνατα και το σαγόνι στον θώρακα (εικ. β) και επιστρέφουν στις αρχικές τους θέσεις (εικ. γ).

Η άσκηση εκτελείται 2 φορές από 10 επαναλήψεις.

ΑΣΚΗΣΗ 7



Στην άσκηση 7 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια επάνω στους μηρούς (εικ.α).

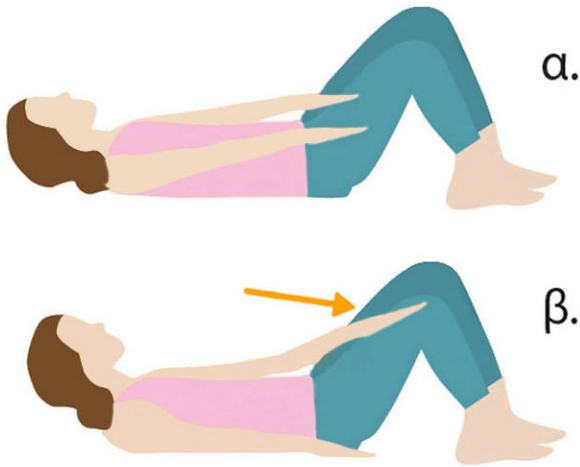
Από αυτή την αρχική θέση το αριστερό χέρι σηκώνεται και πηγαίνει στο δεξί γόνατο και το σαγόνι να ακουμπήσει στον θώρακα (εικ. β) και επιστρέφουν στις αρχικές τους θέσεις (εικ. α).

Η άσκηση εκτελείται 2 φορές από 10 επαναλήψεις.





ΑΣΚΗΣΗ 8



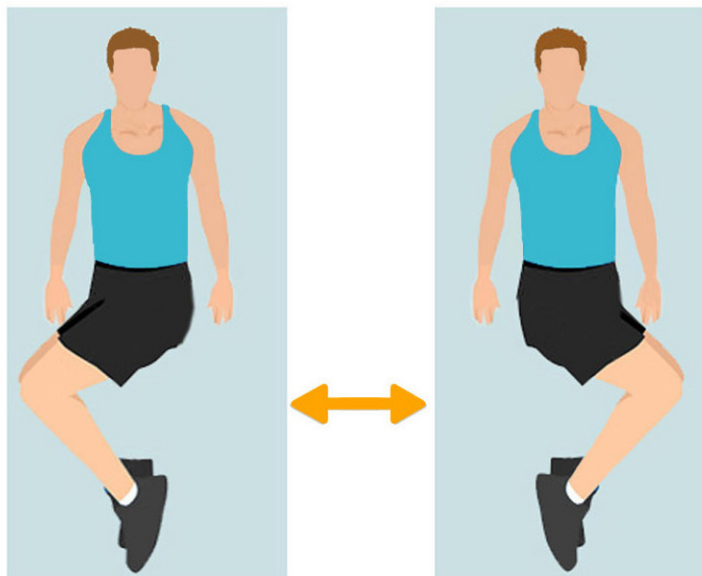
α.

β.

Στην άσκηση 8 το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια επάνω στους μηρούς (εικ. α). Από αυτή την αρχική θέση το δεξι χέρι σηκώνεται και πηγαιίνει στο αριστερό γόνατο και το σαγόνι να ακουμπήσει στο θώρακα (εικ. β) και επιστρέφουν στις αρχικές τους θέσεις (εικ. α).

Η άσκηση εκτελείται 2 φορές από 10 επαναλήψεις.

ΑΣΚΗΣΗ 9



Η άσκηση 9 είναι ίδια με την άσκηση 1.





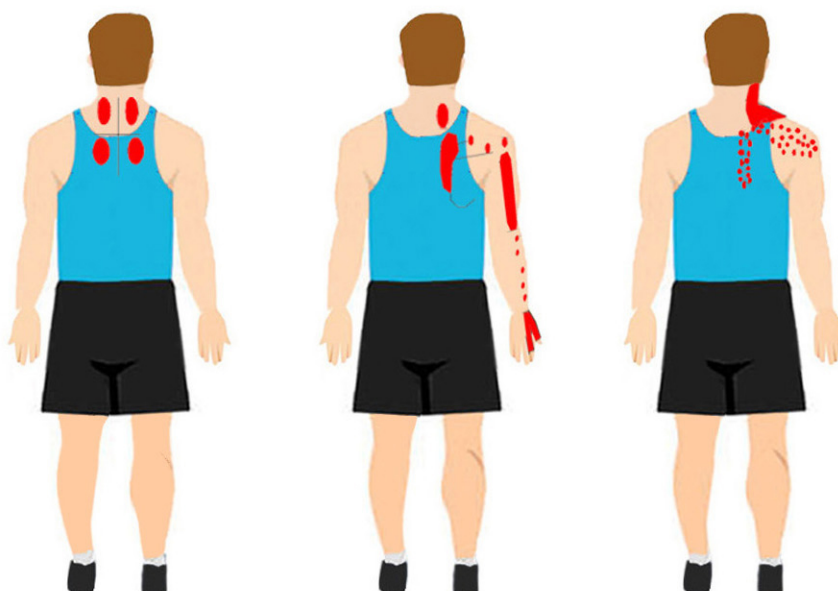
ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

Ο πόνος στον αυχένα ή και στα άνω άκρα αποτελεί κοινή εκδήλωση της ψωριασικής αρθρίτιδας. Η φλεγμονή στον αυχένα προκαλεί πόνο στους ψωριασικούς ασθενείς. Η κακή θέση της κεφαλής στον ύπνο, οι υπερβολικές κινήσεις του αυχένα την ημέρα, η έλλειψη φυσικής άσκησης, καθώς, και ορισμένες επαγγελματικές ασχολίες βοηθούν στην εμφάνιση των συμπτωμάτων. Η θεραπεία στις παθήσεις του αυχένα είναι κυρίως συντηρητική και πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η φυσικοθεραπεία.

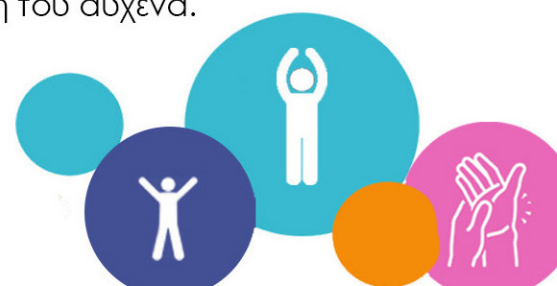
ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης αποτελείται από 7 σπονδύλους και χαρακτηρίζεται από μια ιδιαίτερη ανατομική κατασκευή. Είναι το πιο ευκίνητο κομμάτι της σπονδυλικής στήλης και ιδιαίτερα οι 2 πρώτες αρθρώσεις που αποτελούν οι 2 πρώτοι σπόνδυλοι. Χαρακτηριστικά της περιοχής είναι ότι ο πρώτος σπόνδυλος, που ονομάζεται άτλαντας, δεν έχει σπονδυλικό σώμα, ο δεύτερος σπόνδυλος, που, ονομάζεται άξονας, έχει μια οδοντοειδή απόφυση και τέλος ο έβδομος σπόνδυλος έχει μια μεγάλη ακανθώδη απόφυση, που μπορείτε να ψηλαφήσετε εύκολα. Τα σώματα των αυχενικών σπονδύλων είναι πολύ μικρά σε σχέση με τους υπόλοιπους σπονδύλους και οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι είναι σχετικά μεγάλοι. Οι σύνδεσμοι του αυχένα έχουν αρκετά μεγάλη ελαστικότητα και αυτό φαίνεται από τη μεγάλη κινητικότητα της περιοχής αλλά και από την προστασία που παρέχουν στα σπονδυλικά αγγεία και νεύρα της περιοχής.

Πόνος στον αυχένα και αντανάκλαση πόνου στην περιφέρεια



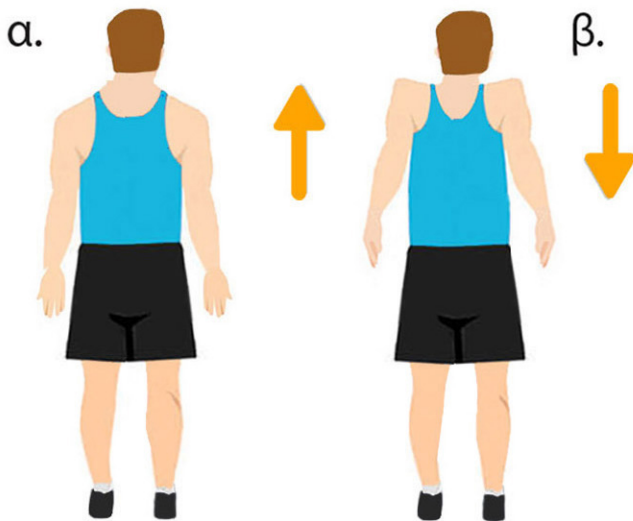
Οι επόμενες ασκήσεις αφορούν την περιοχή του αυχένα.





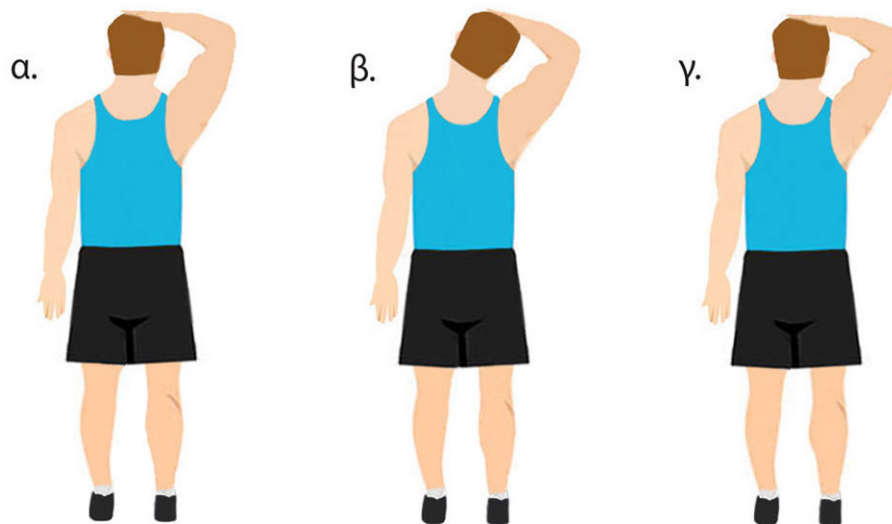
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΗ 1



Στην άσκηση αυτή τα χέρια βρίσκονται στο πλάι ελεύθερα και σηκώνουμε τους ώμους όσο πιο ψηλά πηγαίνουν (εικ. β) και στη συνέχεια τα κατεβάζουμε σιγά - σιγά κάτω. Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις. Εκτός από την όρθια θέση η άσκηση μπορεί να γίνει και από καθιστή θέση (καρέκλα).

ΑΣΚΗΣΗ 2

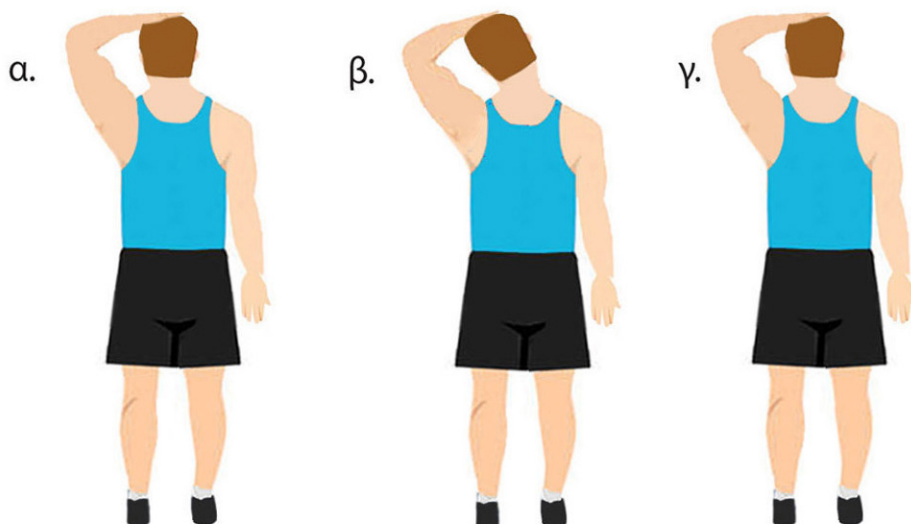


Στην άσκηση αυτή φέρνουμε το δεξί χέρι μας πάνω από το κεφάλι έτσι ώστε τα δάκτυλα να είναι πάνω από το αριστερό αυτί μας (εικ. α). Στη συνέχεια τραβούμε το κεφάλι στο πλάι μέχρι εκεί που πηγαίνει και το κρατάμε σταθερό μετρώντας μέχρι το 10 (εικ. β).



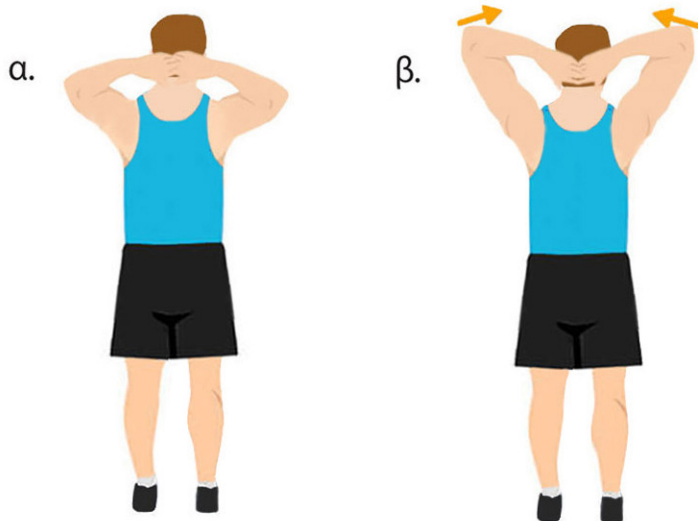


Στη συνέχεια το χέρι επαναφέρει το κεφάλι στην αρχική θέση (εικ. γ). Κατόπιν κά-
νουμε το ίδιο με το άλλο χέρι (εικ. α, β, γ).
Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις. Εκτός από
την όρθια θέση, η άσκηση μπορεί να γίνει και από καθιστή θέση (καρέκλα).



ΠΡΟΣΟΧΗ : Η άσκηση αυτή εκτελείται μόνο όταν το επιτρέπει ο φυσικοθεραπευτής.

ΑΣΚΗΣΗ 3

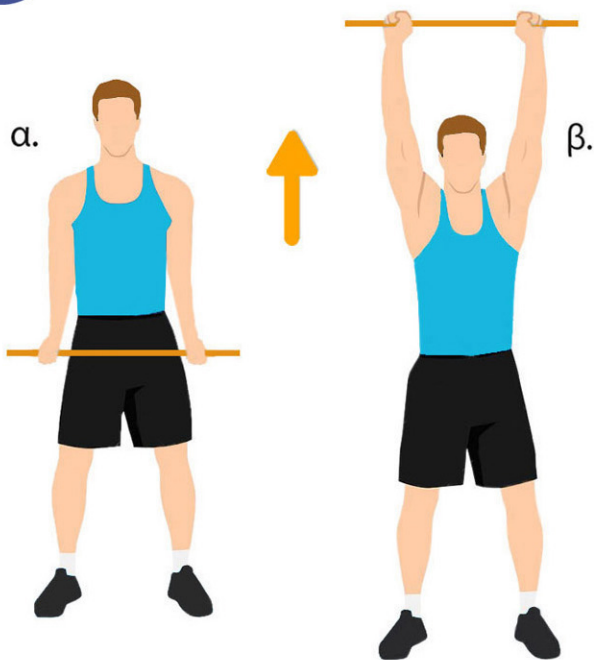


Στην άσκηση αυτή πλέκουμε τα χέρια
πίσω από το κεφάλι (εικ. α) και κατόπιν
φέρνουμε τους αγκώνες μπροστά προς
το πρόσωπο (εικ. β) και μετά φέρνουμε
τους αγκώνες προς τα πίσω.





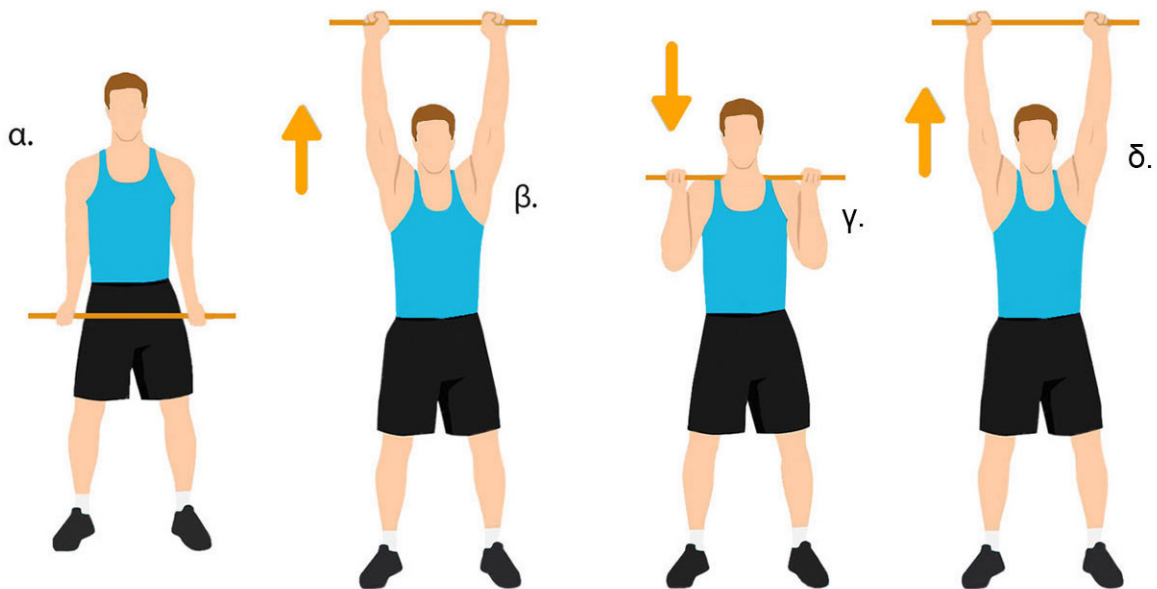
ΑΣΚΗΣΗ 4



Πιάνουμε το ξύλο εμπρός από το σώμα με τα δύο χέρια (εικ. α) και τα σηκώνουμε τεντωμένα ψηλά (εικ. β) και κατόπιν τα κατεβάζουμε τεντωμένα κάτω.

Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις. Εκτός από την όρθια θέση η άσκηση μπορεί να γίνει και από καθιστή θέση (καρέκλα).

ΑΣΚΗΣΗ 5

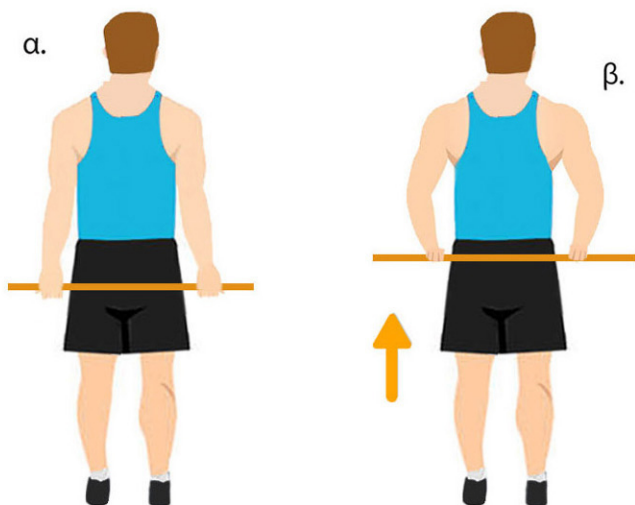


Πιάνουμε το ξύλο εμπρός από το σώμα με τα δύο χέρια (εικ. α) και τα σηκώνουμε τεντωμένα ψηλά (εικ. β).

Κατόπιν κατεβάζουμε το ξύλο πίσω από το κεφάλι (εικ. γ). Ύστερα ανεβάζουμε το ξύλο ψηλά (εικ. δ) και κατεβάζουμε τα χέρια τεντωμένα κάτω. Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις. Εκτός από την όρθια θέση η άσκηση μπορεί να γίνει και από καθιστή θέση (καρέκλα).

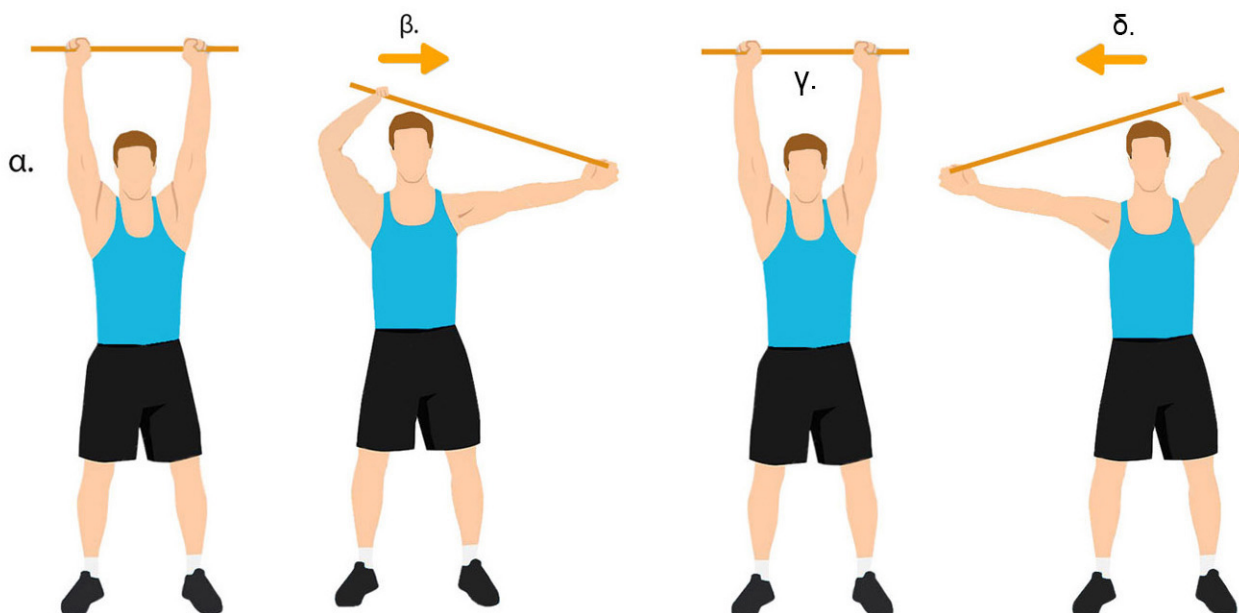


ΑΣΚΗΣΗ 6



Πιάνουμε το ξύλο με τα χέρια πίσω από τη μέση (εικ. α) και σηκώνουμε προς τα επάνω τους ώμους (εικ. β) και επιστρέφουμε στη θέση α.

ΑΣΚΗΣΗ 7

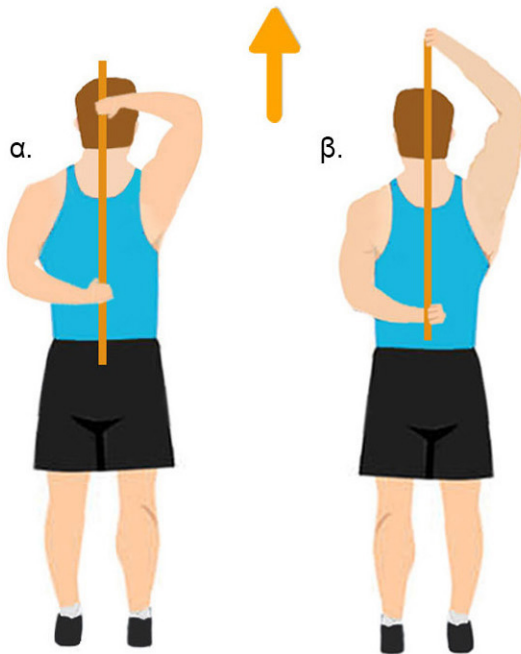


Πιάνουμε με τα χέρια το ξύλο και τα φέρνουμε ψηλά πάνω από το κεφάλι (εικ. α). Κατόπιν φέρνουμε τα χέρια στο πλάι αριστερά (εικ. β) με λυγισμένο τον δεξιό αγκώνα και τεντωμένο το αριστερό χέρι. Στη συνέχεια κάνουμε το ίδιο προς τα δεξιά (εικ. γ,δ).





ΑΣΚΗΣΗ 8

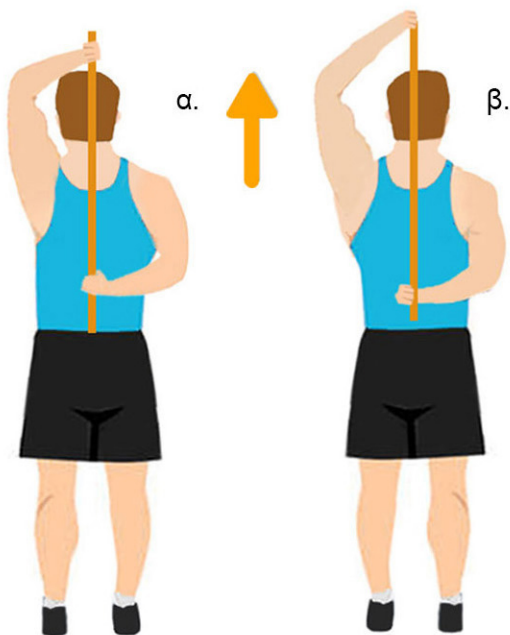


Στην άσκηση αυτή πιάνουμε το ξύλο με το δεξί χέρι πίσω από τη μέση και με το αριστερό πίσω από το κεφάλι (εικ. α).

Στη συνέχεια τα χέρια με το ξύλο κινούνται παράλληλα με τη σπονδυλική στήλη προς τα επάνω (εικ. β) και κατόπιν προς τα κάτω.

Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις.

ΑΣΚΗΣΗ 9

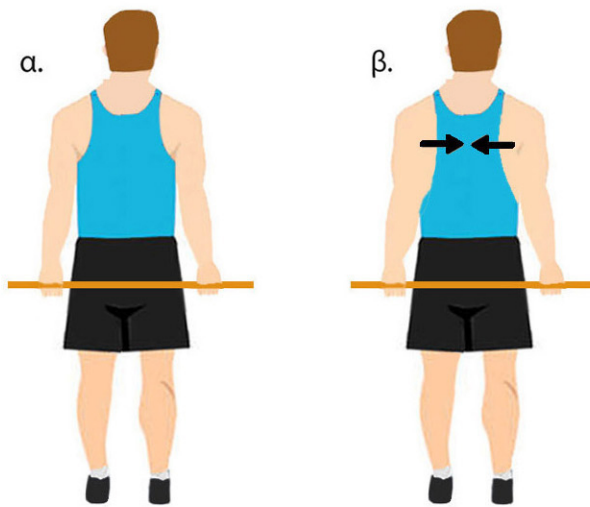


Στην άσκηση αυτή κάνουμε τα ίδια πράγματα με την προηγούμενη με τη διαφορά ότι την εκτελούμε με τα αντίθετα χέρια.

Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις.



ΑΣΚΗΣΗ 10



Πιάνουμε το ξύλο με τα χέρια πίσω από τη μέση (εικ. α) και φέρνουμε τα χέρια προς τα πίσω προσπαθώντας να ενώσουμε μαζί και τις ωμοπλάτες (εικ. β). Κατόπιν τα χέρια επανέρχονται στη θέση α.

Η άσκηση γίνεται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα με 15 επαναλήψεις.

Σημείωση:

Αν η ψωριασική αρθρίτιδα καθιστά ορισμένες κινήσεις αδύνατες ή ακατάλληλες για εσάς, τότε μπορείτε να δοκιμάσετε να προσαρμόσετε μια δραστηριότητα ή, εάν χρειάζεται, να βρείτε ένα άλλο είδος εναλλακτικής άσκησης. Είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας και να αποδέχεστε τα όρια των δυνατοτήτων σας.

Να θυμάστε ότι είναι επίσης σημαντικό να μιλήσετε στον γιατρό σας, προκειμένου να καθορίσετε το πρόγραμμα ασκήσεων που είναι κατάλληλο για εσάς.





Με την ευγενική υποστήριξη των:



**Πανελλήνιος Σύλλογος Ασθενών
με Ψωρίαση και Ψωριασική Αρθρίτιδα**

Τηλ.: 2315 553 780

email: epidermia.greece@gmail.com

www.epidermia.gr

