

# Άσκηση σε άτομα με Alzheimer

Πάγκαλος Ζαχαρίας

Η νόσος Alzheimer είναι από τα  
σοβαρότερα προβλήματα της τρίτης  
ηλικίας και αποτελεί την κύρια  
νευροεκφυλιστική αιτία, που προκαλεί  
άνοια.



Όπως μπορούμε να δούμε από την βιβλιογραφία, οι ερευνητές χρησιμοποιούν πρωτόκολλα αερόβιας άσκησης, δύναμης - ευλυγισίας καθώς και πολυμορφικού μοντέλου, για διατήρηση του γνωστικού και λειτουργικού προφίλ των ασθενών.

# πρωτόκολλα αερόβιας άσκησης

έρευνα	Ομάδες ασθενών	Διάρκεια παρέμβασης	συχνότητα	ένταση	Διάρκεια συνεδρίας	Αποτελέσματα
Friedman -Tappen 1991	I.G. 15 C.G. 15 60-87 years old	10 weeks	3/ week	Pace of subject	30 min. Walking and conversation	+Communication Observation Scale
M.Venturilli et al 2011	21 84 ±5 years old	24 weeks	4/week	Pace of subject	Minimum 30 min.	6 MWT +20% ADLS +20% MMSE -13% (CONTROL GROUP-47%)
Kemoun Gills et al 2010	31 81.8± 5,3 years	15 weeks	3/week	Pace of subject	40 min Walking Ergocycle Dance	+ ERFC score +walking capacities (CONTROL GROUP – ERFC –walking

Στα πρωτόκολλα αερόβιας παρέμβασης, οι ερευνητές ,πέραν της βελτίωσης σε μια σειρά παραμέτρων φυσικής κατάστασης παρατηρούν βελτίωση στον προσανατολισμό, επικοινωνία και δεικτών κατάθλιψης.

# Πρωτόκολλα ασκήσεων με αντιστάσεις

έρευνα	Ομάδες ασθενών	Διάρκεια παρέμβασης	συχνότητα	ένταση	Διάρκεια συνεδρίας	Αποτελέσματα
Marcelo Garuffi et al.2013	34 TG :17 78.2 years (7.3) SGG :17 77.6 years (6.5)	16 weeks	3/week	Individually Modified	60min 3 sets/20 reps, 5 exercises	+ADL performance +dynamic balance and flexibility +lower limb strength 800m walk test(no significant differences)
Teresa Liu-Ambrose et al .2010	155, 69.6 ± 2.9 years 1WRT,n=54 2WRT,n=52 Control,n=49	12 month	1 /week 2/week control 2/week balance-tone	Individually Modified	60 min 2sets/6-8 reps, 10 exercises	+Stroop performance -reductions in whole brain volume +gait speed

Στις παρεμβάσεις με αντιστάσεις,  
έχουμε βελτιώσεις σε παράγοντες  
αποφυγής πτώσεων και  
ισορροπίας μαζί με μείωση  
κατάθλιψης και βελτίωση  
γνωστικών δυνατοτήτων.

# Πολυμορφικά πρωτόκολλα παρέμβασης

έρευνα	Ομάδες ασθενών	Διάρκεια παρέμβασης	συχνότητα	ένταση	Διάρκεια συνεδρίας	Αποτελέσματα
Yves Rolland et al 2007	134, 83±7.4 years E.G. 67 Control 67	12 months	2/week	light intensity and gradually increased	60 min walk, strength, balance, and flexibility training	slower decline in ADL score. No effect on behavioral disturbance, depression, or nutritional assessment scores.
Linda Teri et al 2003	Patient(55-93 years old) caregiver(24-91years)	3 months , 24 months follow up	2/week	Modar ate-intensit y	30'minimum Aerobic, strength, balance	-RDAD +levels of physical activity maintained at



Πολυμορφικά μοντέλα έχουν παρεμβάσεις τόσο σε φυσική δραστηριοτήτων όλων των ειδών ,όσο και διδασκαλία συμπεριφοράς και γνωστική εξάσκηση, με σημαντικά αποτελέσματα στην φυσική κατάσταση και την μείωση εξέλιξης της νόσου σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου .

Τα τελευταία χρόνια πλήθος ερευνών έχουν γίνει με σκοπό την αποτελεσματικότητα της άσκησης σε άτομα με Alzheimer. Η αερόβιου τύπου παρέμβαση μαζί με επικοινωνία, η παρέμβαση προπόνησης με αντιστάσεις, ισορροπίας, χορού και το είδος άσκησης με συνδυασμό των παραπάνω έχουν δώσει ενθαρρυντικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής των ασθενών.

Μια επίσης σημαντική παράμετρος είναι όταν αυτή η δραστηριότητα γίνεται με τους συνοδούς (dyads) , από την άποψη ότι μειώνεται το στρες και των δύο, βελτιώνουν την φυσική κατάσταση τους και οι συνοδοί γνωρίζουν καλύτερα τον ασθενή, τις ανάγκες και τις δυνατότητες βελτίωσης παραμέτρων καθημερινής λειτουργικότητας.

# ALZHEIMER'S DISEASE SPORTS

