

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ & ΑΣΚΗΣΗ

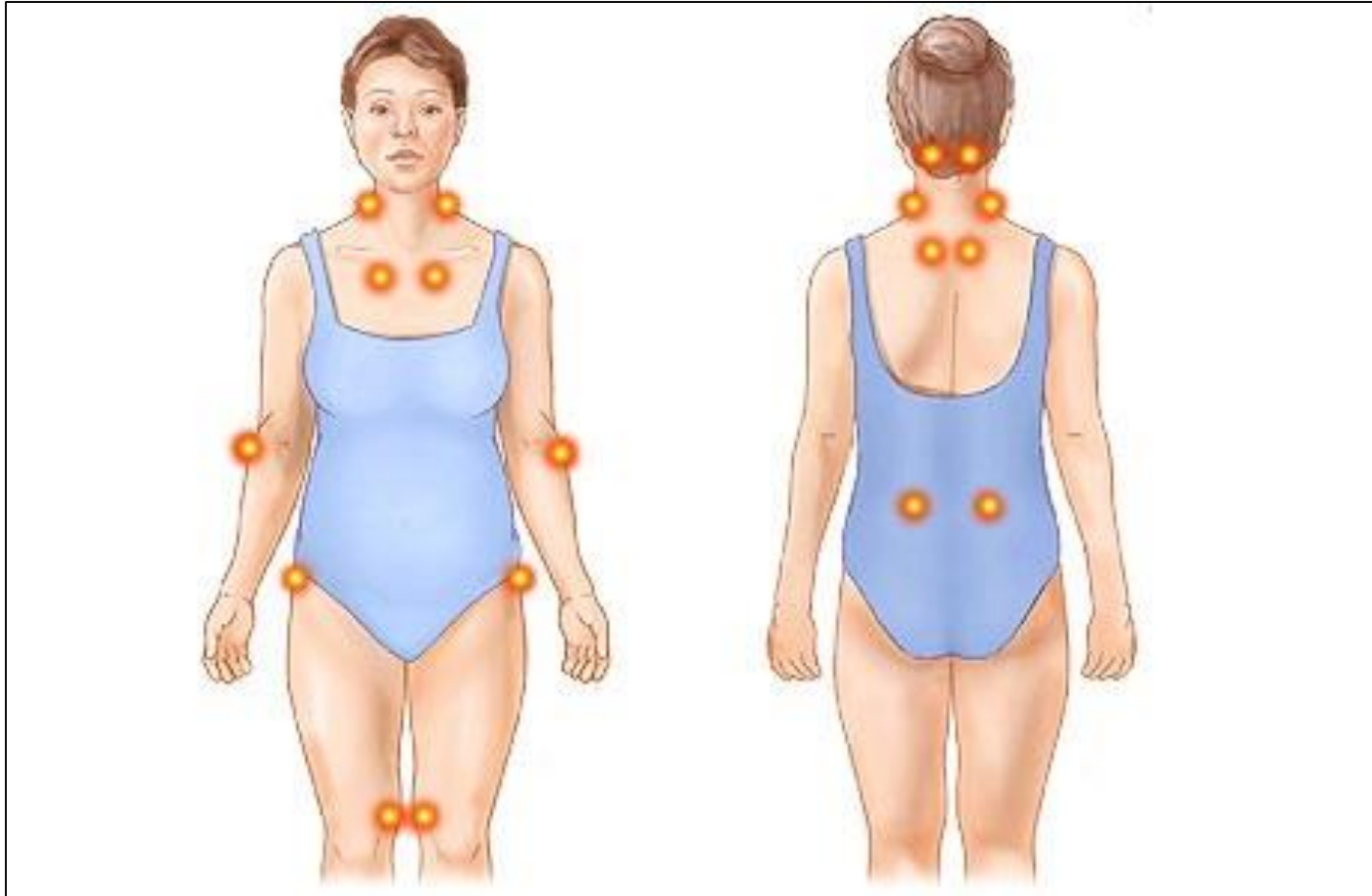


Βαρλάς Κωνσταντίνος
B.Sc., M.Sc.(c)

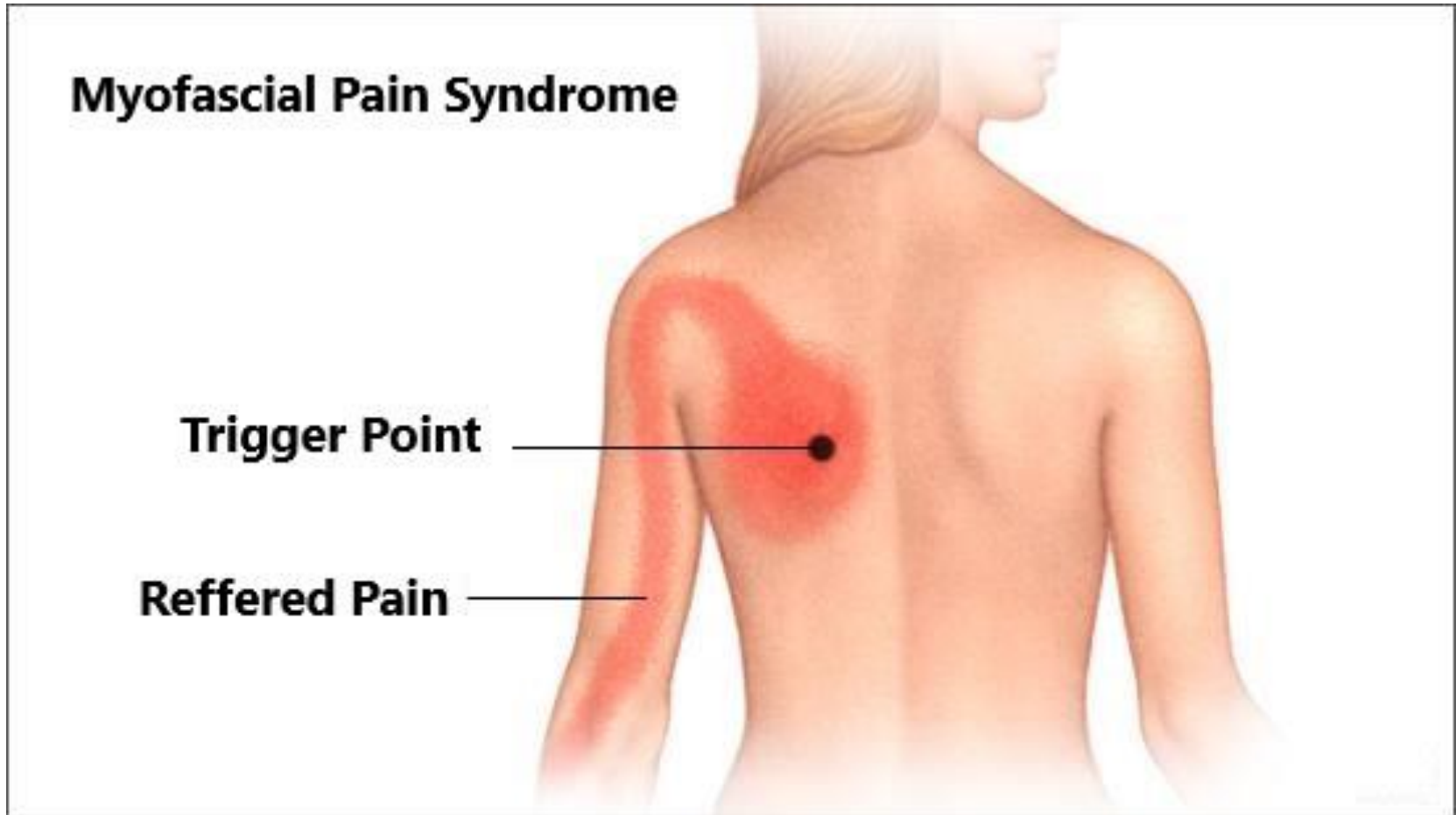
Ινοµυαλγία (Fibromyalgia)

- Τι είναι;
 - Χρόνια Μορφή Ρευµατισµού
 - Αναπτύσσεται Αναίτια
- Από τι χαρακτηρίζεται;
 - Έντονη Αίσθηση Πόνου & Κόπωσης
 - Ψυχολογική Κατάπτωση

Σημεία Εκδήλωσης Πόνου (Tender Points)



Ινομυαλγία & Σύνδρομο Μυοπεριτονιακού Πόνου



Ινοµυαλγία & Μέθοδοι Άσκησης

- Ερευνητικά Άρθρα (2000+):
 - Άσκηση Με Αντιστάσεις
 - Αερόβια Άσκηση
 - Κολύµβηση & Υδροθεραπεία
 - Εναλλακτικές Μέθοδοι

Άσκηση Με Αντιστάσεις

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΕΣ & ΗΛΙΚΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΕΝΤΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΑΠΟΤ/ΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
Kingsley D. (2010)	Ο.Π. - 09 Ο.Ε. - 15 Η: 42 - 50 ♀	12 ΕΒΔ.	2 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	50% 1RM - 85% 1RM ΔΙΑΛ: 90''	30'	ΔΥΝΑΜΗ:↑ ΠΟΝΟΣ:↓
Larsson A. (2015)	Ο.Π. - 56 Ο. Ε. - 49 Η: 22 - 64 ♀	15 ΕΒΔ.	2 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	40% 1RM - 80% 1RM	---	ΙΣ. ΔΥΝ. :↑ ΥΓΕΙΑ:↑ ΠΟΝΟΣ :↓ ΑΝ/ΤΗΤΑ↓
Ericsson A. (2016)	Ο.Π. - 67 Ο.Ε. - 63 Η: 20 - 65 ♀	15 ΕΒΔ.	2 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	40%1RM - 80% 1RM	60'	ΥΠΝΟΣ:↑ ΚΟΠΩΣΗ:↓
Andrade A. (2017)	Ο.Π. - 31 Ο.Ε. - 21 Η: 18+	8 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	3 X 12RM ΔΙΑΛ: 60''	60'	ΥΠΝΟΣ: ↑ ΑΝ/ΤΗΤΑ:↓

Άσκηση Με Αντιστάσεις

- Οδηγίες Σχεδιασμού Προγράμματος:
 - Ένταση: 40% → 80% 1RM
 - Επαρκές Διάλλειμα: 60'' → 90''
 - Συνολικός Χρόνος Υπό Τάση: 20' → 30'
 - Συχνότητα Συνεδριών: 2 - 3 / Εβδομάδα

Αερόβια Άσκηση

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΕΣ & ΗΛΙΚΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΕΝΤΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΑΠΟΤ/ΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
Meiworm L. (2000)	Ο.Π. - 27 Ο.Ε. - 12 Η: 35 - 55	12 ΕΒΔ.	2 - 3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	50% VO_{2max}	20' - 30'	VO_{2max} : --- ΠΟΝΟΣ: ↓ ΣΥΜ/ΧΗ: ↓
Van Santen (2002)	Ο.Π1 - 18 Ο.Π2 - 15 Η: 18 - 60 ♀	20 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	(Ο.Π2) 70% $KΣ_{max}$	60'	W_{max} : ↑ ΣΥΜ/ΧΗ: ↓ ΠΟΝΟΣ(2): ↑
Gowans S. (2004)	Ο.Π. - 18 Ο.Ε. - 07 Η: 45 - 50	23 ΕΒΔ	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	60% $KΣ_{max}$ - 75% $KΣ_{max}$	30'	ΔΙΑΘΕΣΗ: ↑ ΠΟΝΟΣ: ↓
Bardal E.M. (2015)	Ο.Π. - 15 Ο.Ε. - 19 Η: 40 - 64	12 ΕΒΔ.	2 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	75% $KΣ_{max}$	45' - 60'	VO_{2max} : --- ΠΟΝΟΣ: ↓ ΣΥΜ/ΧΗ: ↓

Αερόβια Άσκηση

- Οδηγίες Σχεδιασμού Προγράμματος:
 - Ένταση: 40% \rightarrow 60% $K\Sigma_{\max}$ (\rightarrow 75% $K\Sigma_{\max}$)
 - Μέγιστος Χρόνος Υπό Τάση: 20' \rightarrow 30'
 - Συχνότητα Συνεδριών: 2 - 3 / Εβδομάδα

Κολύμβηση & Υδροθεραπεία

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΕΣ & ΗΛΙΚΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΕΝΤΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΑΠΟΤ/ΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
Evcik D. (2008)	Ο.Π1. – 31 Η1: 29 - 60 Ο.Π2. - 30 Η2: 21 - 52	5 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	(1):ΥΔ/ΠΕΙΑ (2): ΣΥΝ/ΣΗ ---	60'	ΔΙΑΘΕΣΗ:↑ ΠΟΝΟΣ: ↓ -24 ΕΒΔ:(1)
Segura Jimenez V. (2012)	Ο.Π. - 33 Μ.Ο.Η: 50 ♀	12 ΕΒΔ.	2 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΝΕΡΟ RPE: 12 ± 2	45'	ΠΟΝΟΣ: ↓
Assis R. (2006)	Ο.Π1. - 30 Ο.Π2. - 30 Η:18 - 60 ♀	15 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	(1):ΥΔ/ΠΕΙΑ < ΚΣ _{ANK} (2):ΒΑΔ/ΜΑ → ΚΣ _{ANK}	60'	VO _{2max} :--- ΔΙΑΘΕΣΗ:↑ ΠΟΝΟΣ: ↓
Fernandes G. (2016)	Ο.Π1. - 39 Ο.Π2. - 36 Η: 18 - 60	12 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	(1): ΚΟΛ/ΣΗ < ΚΣ _{ANK} (2):ΒΑΔ/ΜΑ → ΚΣ _{ANK}	50'	VO _{2max} :--- ΛΕΙΤ/ΤΑ:↑ ΠΟΝΟΣ: ↓

Κολύμβηση & Υδροθεραπεία

- Οδηγίες Σχεδιασμού Προγράμματος:
 - Ένταση: 40% → 60% ΚΣ_{max} (→ 75% ΚΣ_{max})
 - Μέγιστος Χρόνος Υπό Τάση: 20' → 30'
 - Συχνότητα Συνεδριών: 2 - 3 / Εβδομάδα

Εναλλακτικές Μέθοδοι

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΕΣ & ΗΛΙΚΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΕΝΤΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΑΠΟΤ/ΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ
Altan L. (2009)	Ο.Π1. - 25 Η1: 41-54♀ Ο.Π2. - 24 Η2: 42-58♀	12 ΕΒΔ.	3 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	(1): Pilates (2): ΣΥΝ/ΣΗ	60'	ΠΟΝΟΣ:↓ -12 ΕΒΔ:(1) -24 ΕΒΔ: ---
Carson J. W. (2010)	Ο.Π. - 25 Ο.Ε. - 28 Μ.Ο.Η: 53♀	8 ΕΒΔ.	1 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	Yoga Class & ΑΤΟΜ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ	ΕΙΣΗΓΗΣΗ: 120' ΠΡΑΚΤΙΚΗ: 20' - 40'	ΔΙΑΘΕΣΗ:↑ ΗΡΕΜΙΑ:↑ ΠΟΝΟΣ:↓ ΚΟΠΩΣΗ:↓
Cash E. (2014)	Ο.Π. - 51 Ο.Ε. - 40 Η: 18+ ♀	8 ΕΒΔ.	1 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	Yoga - ΔΙΑΛ. & ΑΤΟΜ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ	ΕΙΣΗΓΗΣΗ: 150' ΠΡΑΚΤΙΚΗ: 45'	ΥΠΝΟΣ:↑ ΕΚΔ. ΣΥΜ:↓ ΑΓΧΟΣ:↓
Van Gordon (2016)	Ο.Π. - 54 Ο.Ε. - 52 Μ.Ο.Η: 46.5	8 ΕΒΔ.	1 ΣΥΝ. / ΕΒΔ.	ΔΙΑΛ. & ΑΤΟΜ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ	ΕΙΣΗΓΗΣΗ: 120'	ΥΠΝΟΣ:↑ ΔΙΑΘΕΣΗ:↑ ΗΡΕΜΙΑ:↑ ΠΟΝΟΣ:↓

Εναλλακτικές Μέθοδοι

- Η εφαρμογή εναλλακτικών πρακτικών όπως *Pilates*, *Yoga*, *Διαλογισμός* τείνει να έχει θετική επιρροή στα άτομα που πάσχουν από *Ινομυαλγία*.



Ινομυαλγία & Μέθοδοι Άσκησης

- Γενικά Συμπεράσματα:
 - Άσκηση \leftrightarrow Ποιότητα Ζωής
 - Δεν Υπάρχει Ιδανική Μορφή Παρέμβασης
 - Απαιτείται Επιπλέον Έρευνα

UNDERSTANDING
SOMEONE'S
PAIN IS
EVERYTHING



Thank

You

