

# **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

## **Τα οφέλη της βάδισης**



**Καράκη Κ. Δήμητρα**  
**Φυσικοθεραπεύτρια, Msc**

**ΚΟΜΟΤΗΝΗ**  
**2020**

Καθώς ο Μάιος τελειώνει και ετοιμαζόμαστε να υποδεχτούμε το καλοκαίρι καλό θα ήταν να αναφερθούμε στις φυσικές δραστηριότητες. Η καραντίνα κράτησε μεγάλο διάστημα και στο σύνολό μας μείναμε μέσα στο σπίτι αρκετό καιρό και μειώθηκαν οι φυσικές δραστηριότητες.

Μία από τις πιο ευεργετικές φυσικές δραστηριότητες είναι η βάδιση και σήμερα θα μιλήσουμε για τα οφέλη της.

### **Ποια είναι λοιπόν τα οφέλη της βάδισης στην υγεία μας.....**

- ✚ Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- ✚ Αυξάνει την υψηλής πυκνότητας χοληστερόλη (HDL, η λεγόμενη «καλή χοληστερίνη»), η οποία συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων της «κακής χοληστερίνης» (LDL χοληστερόλη).
- ✚ Μείωση σωματικού βάρους και ποσοστό λίπους
- ✚ Μείωση του άγχους και βελτίωση της διανοητικής υγείας
- ✚ Αύξηση οστικής πυκνότητας και κατά συνέπεια πρόληψη των καταγμάτων
- ✚ Βελτίωση της αερόβιας αντοχής
- ✚ Μείωση του κινδύνου των καρδιοπαθειών
- ✚ Μείωση του επιπέδου σακχάρου στο αίμα
- ✚ Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- ✚ Έχει ευεργετικές συνέπειες στην αντιγήρανση προσφέροντας επιπλέον χρόνια ζωής.
- ✚ Ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου

Η βάδιση εντάσσεται πάντα σε ένα πρόγραμμα φυσικοθεραπείας με τις αντίστοιχες προσαρμογές. Στις περιπτώσεις όπου έχουν συνταγογραφηθεί ειδικοί νάρθηκες, αυτοί θα πρέπει πάντα να είναι φορεμένοι σωστά για να παρέχεται η κατάλληλη στήριξη και διόρθωση. Το ίδιο ισχύει και για όλα τα βοηθήματα όπως περπατούρες ή ορθοστάτες.

Επομένως για όλα τα παιδάκια του σχολείου μας που κάνουν θεραπεία μαζί μου, καλό θα ήταν να βαδίζουν καθημερινά στο πλαίσιο που αυτό είναι εφικτό από τους γονείς τους.

**Καράκη Κ. Δήμητρα, Φυσικοθεραπεύτρια**

**ΚΑΛΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ !!!**