5 Tips για να διατηρήσουμε τη σωματική μας υγεία εν μέσω καραντίνας.

Όσο τα κρούσματα του COVID-19 πληθαίνουν, πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν στο σπίτι τους είτε σε οικειοθελή είτε σε επιβεβλημένη από τις αρχές απομόνωση. Σε πολλές χώρες, τα γυμναστήρια και άλλες δομές όπου οι πολίτες μπορούν να ασκούνται, παραμένουν προσωρινά κλειστά. Η παραμονή στο σπίτι για παρατεταμένες χρονικές περιόδους μπορεί να θέσει προκλήσεις στο να παραμείνει κανείς σωματικά ενεργός. Η καθιστική συμπεριφορά και τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μπορούν να επιφέρουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, την ευρωστία και την ποιότητα ζωής του ατόμου. Η απομόνωση μπορεί να προκαλέσει επίσης επιπρόσθετο στρες και να επηρεάσει την πνευματική υγεία των πολιτών. Η φυσική δραστηριότητα και οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για να σε βοηθήσουν να παραμείνεις ήρεμος και να συνεχίσεις να προστατεύεις την υγεία σου κατά τη διάρκεια της καραντίνας.

Ο **Π**αγκόσμιος **Ο**ργανισμός **Υ**γείας συστήνει 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκησης ή 75 λεπτά υψηλής έντασης άσκηση την εβδομάδα, ή συνδυασμό αυτών. Αυτές οι συστάσεις μπορούν να επιτευχθούν ακόμα και στο σπίτι, δίχως κάποιον ιδιαίτερο εξοπλισμό και παρά τον περιορισμένο χώρο. Οι συστάσεις που ακολουθούν θα σε βοηθήσουν στο να παραμείνεις ενεργός και να ελαττώσεις την καθιστική συμπεριφορά κατά την περίοδο της καραντίνας.

People photo created by freepik – www.freepik.com

1. **Κάνε σύντομα διαλείμματα δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας.**

Σύντομες περίοδοι φυσικής δραστηριότητας προστίθενται στις εβδομαδιαίες κατευθυντήριες οδηγίες. Ο χορός, το παιχνίδι με τα παιδιά, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια με τεχνολογία virtual reality και οι οικιακές μικροεργασίες όπως το καθάρισμα και η κηπουρική αποτελούν έξυπνους τρόπους για να παραμείνεις ενεργός στο σπίτι.

2. **Ακολούθησε ένα online course γυμναστικής.**

Εκμεταλλεύσου τον πλούτο των διαδικτυακών μαθημάτων άσκησης. Πολλά από αυτά είναι δωρεάν και μπορείς να τα βρεις στο YouTube. Αν δεν έχεις καθόλου εμπειρία στο να εκτελείς αυτές τις ασκήσεις, να είσαι προσεκτικός και να αφουγκράζεσαι τα όρια σου.

3. **Περπάτα.**

Ακόμα και σε περιορισμένους χώρους, το να περπατάς ακόμα και επιτόπια, μπορεί να σε βοηθήσει να παραμείνεις ενεργός. Αν μιλάς στο τηλέφωνο, στάσου όρθιος ή περπάτα στα διαφορετικά δωμάτια καθώς μιλάς, αντί να κάθεσαι. Αν αποφασίσεις να βγεις εκτός σπιτιού για να περπατήσεις ή να ασκηθείς, φρόντισε πάντοτε να διατηρείς απόσταση τουλάχιστον 1.5 μέτρου από άλλους ανθρώπους.

4. **Σήκω όρθιος.**

Μείωσε τον καθιστικό σου χρόνο με το να σηκώνεσαι όποτε αυτό είναι δυνατό. Ιδανικά, στόχευσε στο να διακόπτεις τον χρόνο που κάθεσαι κάθε 30 λεπτά. Σκέψου να αυξήσεις το ύψος του γραφείου εργασίας σου χρησιμοποιώντας στοίβες από βιβλία, έτσι ώστε να συνεχίσεις να εργάζεσαι ενώ βρίσκεσαι σε όρθια θέση. Κατά την διάρκεια της ανάπαυσης σε καθιστή θέση, θέσε ως προτεραιότητα δραστηριότητες που προκαλούν γνωστικά ερεθίσματα, όπως το διάβασμα ενός βιβλίου, τα επιτραπέζια παιχνίδια και η επίλυση παζλ.

5. **Χαλάρωσε.**

Ο διαλογισμός, οι βαθιές αναπνοές, η yoga και άλλες τεχνικές χαλάρωσης, μπορούν να σε βοηθήσουν να παραμείνεις γαλήνιος.

Για την βέλτιστη υγεία, είναι επίσης σημαντικό να θυμάσαι **να τρως υγιεινά** και να παραμένεις ενυδατωμένος. Ο Π.Ο.Υ. συστήνει να πίνεις νερό αντί ποτών και ροφημάτων με γλυκαντικές ουσίες. Περιόρισε ή απόφυγε τελείως την κατανάλωση αλκοόλ αν είσαι ενήλικας, ενώ συστήνεται η ολική αποφυγή σε νεώτερα άτομα, εγκύους, γυναίκες που θηλάζουν και σε άτομα που πάσχουν από άλλα προβλήματα υγείας. Διασφάλισε την λήψη ικανών ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών, και περιόρισε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν αλάτι, ζάχαρη και με μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος. Προτίμησε τροφές ολικής αλέσεως αντί κατεργασμένων τροφών.

Το πιο σημαντικό είναι το τέλος αυτής της πανδημίας να μας βρει όλους σωματικά υγιείς και πνευματικά ακέραιους, ώστε να μπορέσουμε να επανέλθουμε απρόσκοπτα στις προγενέστερες ενασχολήσεις μας!

Πηγή: World Health Organization

Θοδωρής Ζέκης
Φυσικοθεραπευτής MSc, PhD Cand ΕΚΠΑ
Ακαδημαϊκός Υπότροφος ΠΑΔΑ