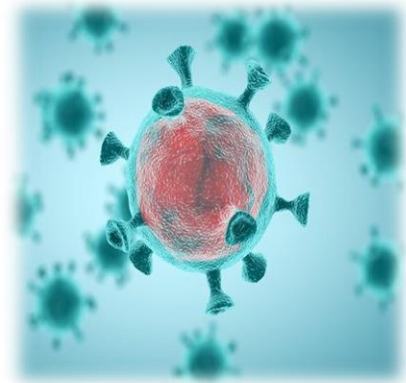




ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΧΩΡΙΣ ΠΟΝΟ!

Ερευνητικό Εργαστήριο Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης & Αποκατάστασης
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,
Η παγκόσμια εξάπλωση του κορωνοϊού έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα μας κυρίως μετά τα τελευταία μέτρα αυτοπεριορισμού. Γνωρίζοντας τις επιδράσεις που έχει η μείωση της φυσικής δραστηριότητας τόσο στην δύναμη, την λειτουργικότητα, όσο και στην ποιότητα ζωής, το άγχος, τη διάθεση και κατ' επέκταση τον πόνο, δημιουργήσαμε αυτή τη δυνατότητα εξ' αποστάσεως θεραπευτικής άσκησης.



Σε ποιους απευθύνεται;

Το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης απευθύνεται σε ασθενείς με χρόνια μυοσκελετικό πόνο (όπως οσφυαλγία, αυχεναλγία, οστεαρθρίτιδα κ.α) ανεξαρτήτου ηλικίας.

Τι περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης;

Το πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης περιλαμβάνει μία σειρά κατάλληλα διαμορφωμένων ασκήσεων από έμπειρους φυσικοθεραπευτές με στόχο τη διατήρηση ή/και τη βελτίωση της δύναμης, της αντοχής και της ελαστικότητας κατά την διάρκεια του αυτοπεριορισμού στο σπίτι. Τα προγράμματα θα πραγματοποιούνται σε μικρές ομάδες (4-5 ατόμων) και θα διαρκούν περίπου 40 λεπτά.





Τι εξοπλισμός απαιτείται;

Δεν απαιτείται ιδιαίτερα εξειδικευμένος εξοπλισμός για τη συμμετοχή σας.

Θα χρειαστείτε:

- 1 στρώμα και λίγο χώρο στο πάτωμα του σπιτιού σας,
- 1 ζευγάρι βάρικια 0,5-1 kg (αν δε διαθέτετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 2 μικρά μπουκαλάκια γεμάτα με νερό)
- 1 μαξιλάρι

Πώς θα εγγραφώ στο πρόγραμμα;

1. Θα καλέσετε στο 2231200240 και θα ενημερώσετε ότι ενδιαφέρεστε για το πρόγραμμα «**Στο σπίτι χωρίς πόνο**»
2. Στην συνέχεια θα σας καλέσουμε και θα μιλήσετε με έναν φυσικοθεραπευτή που θα σας εντάξει σε μία ομάδα
3. Για να συμμετέχετε στην ομάδα θα συνδεθείτε στον παρακάτω σύνδεσμο <https://support.zoom.us>
4. Θα πατήσετε την επιλογή "Join a Meeting" πάνω δεξιά
5. Θα εισάγετε τον κωδικό του θα λάβετε



Για περισσότερες πληροφορίες μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους φυσικοθεραπευτές τους εργαστηρίου μας στο email ceprlab@uth.gr