

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΜΒΟΥΛΩΝ ΤΩΝ ΠΑΡΟΧΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΓΚΥΟΥ:

ΕΚΤΙΜΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ
(ΗΜ/ΜΗΝ/ΕΤΟΣ):

ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ (ΗΜ/ΜΗΝ/ΕΤΟΣ):

Η ενδιαφερόμενη επιθυμεί να αρχίσει ή να συνεχίσει να είναι σωματικά δραστήρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Απάντησε «Ναι» σε μία ή περισσότερες ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο ετοιμότητας για άσκηση στην εγκυμοσύνη και παραπέμφθηκε σε εσάς για να την συμβουλευόσαστε (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).

Η σωματική δραστηριότητα είναι ασφαλής για τις περισσότερες έγκυες γυναίκες και έχει πολλά οφέλη στην υγεία τους. Ωστόσο, ένας μικρός αριθμός εγκύων μπορεί να χρειαστεί ενδελεχή αξιολόγηση πριν λάβει μέρος σε κάποια σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η Ένωση Μαιευτήρων και Γυναικολόγων του Καναδά, η Καναδική Ένωση Φυσιολογίας της Άσκησης και οι Καναδικές Οδηγίες του 2019 σχετικά με τη Σωματική Δραστηριότητα κατά την Εγκυμοσύνη συνιστούν στις έγκυες γυναίκες να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα κάθε εβδομάδα (δείτε την επόμενη σελίδα ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα csepguidelines.ca/pregnancy). Για ορισμένες όμως καταστάσεις υπάρχουν αντενδείξεις σχετικά με την επίτευξη αυτού του στόχου (βλ. δεξιά).

Συγκεκριμένος προβληματισμός από την έγκυο ή/και από τον πτυχιούχο επαγγελματία άσκησης:

Για να διασφαλιστεί ότι η έγκυος γυναίκα θα προχωρήσει με τον ασφαλέστερο δυνατό τρόπο, της ζητήθηκε να σας συμβουλευτεί σχετικά με το αν μπορεί να ξεκινήσει ή να συνεχίσει να είναι σωματικά δραστήρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Παρακαλώ συζητήστε τις πιθανές ανησυχίες που μπορεί να έχετε σχετικά με τη σωματική δραστηριότητά της και υποδείξτε στο παρακάτω πλαίσιο τις τυχόν τροποποιήσεις που πιθανόν θέλετε να προτείνετε:

Σωματική δραστηριότητα χωρίς περιορισμούς, βάσει των Καναδικών Οδηγιών SOGC/CSEP 2019 για τη σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Προοδευτική σωματική δραστηριότητα.

Συνιστούμε να αποφύγετε:

Συνιστούμε να συμπεριλάβετε:

Προτείνεται, εάν είναι δυνατόν, να σας επιβλέπει ένας πτυχιούχος επαγγελματίας άσκησης.

Απευθυνθείτε σε φυσιοθεραπευτή για πόνο, δυσλειτουργία ή/και αξιολόγηση του πτελικού εδάφους.

Άλλα σχόλια:

Απόλυτες Αντενδείξεις

Οι έγκυες γυναίκες με τις παρακάτω παθήσεις θα πρέπει να συνεχίσουν τις δραστηριότητες της καθημερινότητας, αλλά να μην συμμετέχουν σε μέτρια ή έντονη σωματική δραστηριότητα:

- ρήξη των εμβρυϊκών μεμβρανών,
- επταπειλούμενο πρόωρο τοκετό,
- ανεξήγητη επίμονη κολπική αιμορραγία,
- πρόδρομο πλακούντα μετά την 28η εβδομάδα κύησης,
- προεκλαμψία,
- ανεπάρκεια τραχήλου,
- επιβράδυνση ενδομήτριας ανάπτυξης,
- πολύδυμη εγκυμοσύνη υψηλού επιπέδου (π.χ. τρίδυμα),
- μη ρυθμισμένο διαβήτη τύπου 1,
- μη ρυθμισμένη υπέρταση,
- μη ρυθμισμένη θυρεοειδική νόσο,
- άλλη σοβαρή καρδιαγγειακή, αναπνευστική ή συστηματική πάθηση

Σχετικές Αντενδείξεις

Οι έγκυες γυναίκες με τις παρακάτω παθήσεις θα πρέπει να συζητήσουν μαζί σας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της σωματικής δραστηριότητας. Θα χρειαστεί να συνεχίσουν τη σωματική δραστηριότητα, αλλά να τροποποιήσουν τις ασκήσεις ώστε να μειωθεί η ένταση ή/και η διάρκειά της:

- επαναλαμβανόμενες αποβολές,
- υπέρταση κύησης,
- ιστορικό αυτόματων πρόωρων γεννήσεων,
- ήπιας/μέτριας βαρύτητας καρδιαγγειακή ή αναπνευστική νόσο,
- συμπτωματική αναιμία,
- υποσιτισμός,
- διατροφική διαταραχή,
- δίδυμη κύηση μετά την 28η εβδομάδα,
- άλλο σημαντικό ιατρικό νόσημα.

SOGC/CSEP 2019 - ΚΑΝΑΔΑΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ



Οι επιστημονικά τεκμηριωμένες κατευθυντήριες γραμμές περιγράφουν με ακρίβεια την ενδεδειγμένη συχνότητα και διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας που πρέπει να έχουν οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκειμένου να προαχθεί η υγεία της μητέρας, του εμβρύου και του νεογνού.

Έρευνες έχουν δείξει τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας κατά την εγκυμοσύνη στην υγεία και την ασφάλεια τόσο της μητέρας όσο και του μωρού. Η σωματική δραστηριότητα θεωρείται πλέον βασικό συστατικό μιας υγιούς εγκυμοσύνης. Η τήρηση των κατευθυντήριων γραμμών μπορεί να μειώσει κατά 25% τουλάχιστον τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, όπως είναι η κατάθλιψη και κατά 40% τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη κύησης, υψηλής αρτηριακής πίεσης και προεκλαμψίας.

Στις έγκυες γυναίκες συστήνεται να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες μέτριας έντασης τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα, τρεις τουλάχιστον ημέρες την εβδομάδα. Αλλά ακόμη και αν δεν καταφέρουν να πετύχουν αυτές τις συστάσεις σωματικής άσκησης, ενθαρρύνονται να παραμένουν δραστήριες καθημερινά με διάφορους τρόπους. Παρακαλούμε επισκεφθείτε την ιστοσελίδα csepguidelines.ca/pregnancy για περισσότερες πληροφορίες. Οι κατευθυντήριες γραμμές διατυπώνουν τις εξής έξι συστάσεις:

1

Όλες οι γυναίκες χωρίς κάποια αντένδειξη χρειάζεται να είναι σωματικά δραστήριες καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Συγκεκριμένες υποομάδες εξετάστηκαν:

- Γυναίκες που προηγουμένως δεν γυμνάζονταν.
- Γυναίκες που διαγνώστηκαν με διαβήτη κύησης.
- Γυναίκες που κατηγοριοποιήθηκαν είτε ως υπέρβαρες είτε ως παχύσαρκες (δείκτης μάζας σώματος πριν από την εγκυμοσύνη $\geq 25\text{kg/m}^2$).

2

Οι έγκυες γυναίκες συστήνεται να συμπληρώνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα κάθε εβδομάδα προκειμένου να πετύχουν σημαντικά κλινικά οφέλη για την υγεία τους αλλά και τη μείωση επιπλοκών στην εγκυμοσύνη.

3

Η σωματική δραστηριότητα συστήνεται να κατανέμεται σε τρεις τουλάχιστον ημέρες την εβδομάδα. Ωστόσο, ενθαρρύνεται να γίνεται σε καθημερινή βάση.

4

Οι έγκυες γυναίκες συνιστάται να ενσωματώνουν στην εκγύμνασή τους μια ποικιλία αερόβιων ασκήσεων και ασκήσεων με αντιστάσεις για να επιτύχουν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη. Ευεργετική μπορεί να είναι επίσης η προσθήκη συνεδριών γιόγκα και/ή ήπιων διατάσεων.

5

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους (π.χ. ασκήσεις Kegel) μπορεί να γίνεται σε καθημερινή βάση προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος ακράτειας ούρων. Συστήνεται η εκπαίδευση στη σωστή τεχνική των ασκήσεων για να επιτευχθούν τα βέλτιστα οφέλη.

6

Οι έγκυες γυναίκες που αισθάνονται ζαλάδα, ναυτία ή αδιαθεσία όταν ασκούνται ξαπλωμένες ανάσκελα θα χρειαστεί να τροποποιούν τη θέση άσκησης και να αποφεύγουν την ύπτια θέση όταν γυμνάζονται.