

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ – ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Καρατζάνος Α., Καρασερίδης Α., Αρδαβάνη Σ., Δημόπουλος Σ., Σακελλαρίου Δ., Κατεινά Χ., Βασιλειάδης Π., Γεωργιοπούλου Β., Μάνος Μ., Αναγνωστάκου Β., Σ.Νανάς,

Εργαστήριο Καρδιοαναπνευστικής Δοκιμασίας Κοπώσεως και Αποκατάστασης, Κλινική Εντατικής Θεραπείας Πανεπιστημίου Αθηνών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της παρούσας πιλοτικής μελέτης ήταν να εξετάσει το αποτέλεσμα ενός συνδυασμένου προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης και αερόβιας άσκησης στη μέγιστη δύναμη του τετρακέφαλου μυός σε ασθενείς με ΧΚΑ.

ΜΕΘΟΔΟΣ

4 ασθενείς με σταθερή ΧΚΑ, (ηλικία $57,8 \pm 7,1$ χρόνια) παρακολούθησαν πρόγραμμα αποκατάστασης για 12 εβδομάδες, 3 φορές/εβδομάδα. Οι 2 συμμετείχαν σε πρόγραμμα αερόβιας άσκησης (ΑΕΡ) και οι υπόλοιποι 2 σε ένα συνδυασμένο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης (ΣΥΝ). Η μέγιστη δύναμη του τετρακέφαλου μυός για κάθε σκέλος αξιολογήθηκε στην αρχή και το τέλος του προγράμματος με μέτρηση 2 μέγιστων επαναλήψεων (2 ΜΕ).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Όσον αφορά στο δεξί σκέλος, το σύνολο των ασκούμενων αύξησε την απόδοση στη μέτρηση 2 ΜΕ (από $19,5 \pm 2,4$ kg σε $25,5 \pm 7,9$ kg, $p=0,088$), η αύξηση όμως έτεινε να είναι μεγαλύτερη στο ΣΥΝ (από $21,5 \pm 0,7$ kg σε $32,0 \pm 1,4$ kg) σε σχέση με το ΑΕΡ (από $17,5 \pm 0,71$ kg σε $19,0 \pm 4,2$ kg) ($p=0,144$).

Κατ' αντιστοιχία για το αριστερό σκέλος, όλοι οι ασκούμενοι αύξησαν την αντίσταση που υπερνίκησαν (από $18,5 \pm 1,7$ kg σε $24,3 \pm 4,1$ kg, $p<0.05$), η αύξηση όμως ήταν σημαντικά υψηλότερη στο ΣΥΝ (από $19,5 \pm 0,7$ kg σε $27,5 \pm 0,71$ kg) από ότι στο ΑΕΡ (από $17,5 \pm 2,12$ kg σε $21,0 \pm 2,8$ kg) ($p<0.05$).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ένα συνδυασμένο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης ίσως επιφέρει μεγαλύτερη αύξηση της μέγιστης δύναμης του τετρακέφαλου μυός σε σχέση με ένα πρόγραμμα ως επί το πλείστον αερόβιο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια του προγράμματος ενδυνάμωσης δεν παρατηρήθηκαν διαταραχές σε αιμοδυναμικές παραμέτρους και τον καρδιακό ρυθμό.

