ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

ΖΕΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΑΘΗΝΑ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ:
Η επίδραση της ενδυνάμωσης των αναπνευστικών μυών στη γνωσιακή και φυσική λειτουργικότητα ασθενών με νευρογνωσιακές διαταραχές

ΑΓΓΛΙΚΟΣ ΤΙΤΛΟΣ:
The effectiveness of respiratory training on cognitive and physical functioning of patients with neurocognitive disorders

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η άνοια, ως νευρογνωσιακή διαταραχή, αποτελεί όρο ομπρέλα που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια ομάδα παθήσεων που επηρεάζουν προοδευτικά τον εγκέφαλο και ποικίλες γνωστικές λειτουργίες.

Αποτελεί ένα από τα πιο συχνά νευροεκφυλιστικά νοσήματα και αφορά σε περισσότερα από 50 εκατομμύρια άτομα σε παγκόσμια κλίμακα, με τις προβλέψεις να αναφέρουν τριπλασιασμό των περιστατικών μέχρι το 2050. (Borges-Machado et al.,2021). Χαρακτηρίζεται από έκπτωση των νοητικών λειτουργιών και της λειτουργικής ικανότητας του πάσχοντα, καθιστώντας την βασική αιτία αναπηρίας και ελάττωσης της ανεξαρτησίας μεταξύ ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας σε παγκόσμιο επίπεδο. Έχει διαπιστωθεί ότι η σωματική άσκηση μπορεί να επιφέρει σημαντική επίδραση στη βελτίωση της γνωστικής ικανότητας ή και την πρόληψη της άνοιας, την ελάττωση του κινδύνου πτώσεων και των νευροψυχιατρικών συμπτωμάτων, καθώς και την βελτίωση των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας, της ποιότητας της ζωής και της ανεξαρτησίας ηλικιωμένων με γνωστικά ελλείμματα (De Almeida et al., 2020).

Η πνευμονική λειτουργία και οι αναπνευστικές παθήσεις έχουν μελετηθεί ως δείκτες κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας. Σε μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση των Russ και συνεργατών (2019), βασικό εύρημα αποτέλεσε πως οι άνθρωποι με χαμηλότερη πνευμονική λειτουργία και εκείνοι που εμφανίζουν κάποια αναπνευστική πάθηση (ανεξαρτήτως ακεραιότητας της πνευμονικής λειτουργίας) κυρίως κατά τη μέση

ηλικία, παρουσιάζουν σχετικά αυξημένο κίνδυνο για άνοια. Οι επιπτώσεις ήταν παρούσες σε ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών χωρών, διαφορετικών ερευνητικών ομάδων, και στα δύο φύλα, καθώς ακόμα και έπειτα από την στατιστική διόρθωση για την αλληλεπίδραση άλλων συν-μεταβλητών. Τούτων δοθέντων, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να εισάγεται στη βιβλιογραφία η υπόθεση της επίδρασης και των αναπνευστικών ασκήσεων στη βελτίωση των δεικτών νοητικής ικανότητας, τόσο σε υγιείς ηλικιωμένους, όσο και σε ηλικιωμένους με Ήπια Γνωστική Διαταραχή.

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπό της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση τη επίδρασης ενός προγράμματος ενδυνάμωσης εισπνευστικών μυών, συνδυαστικά με τα συνήθη πρωτόκολλα σωματικής άσκησης, στις γνωστικές και λειτουργικές ικανότητες ατόμων με παράγοντες προδιάθεσης για Ήπια Γνωστική Διαταραχή και άνοια, ή με τις νευρογνωσιακές αυτές διαταραχές.

Ενδεικτική Αρθρογραφία

- Borges-Machado, F., Silva, N., Farinatti, P., Poton, R., Ribeiro, Ó., & Carvalho, J. (2021). Effectiveness of Multicomponent Exercise Interventions in Older Adults With Dementia: A Meta-Analysis. *The Gerontologist*, *61*(8).
- De Almeida, S., Gomes da Silva, M., & Marques, A. (2020). Home-Based Physical Activity Programs for People With Dementia: Systematic Review and Meta-Analysis. *The Gerontologist*, *60*(8), 600–608.
- De la Rosa, A., Olaso-Gonzalez, G., Arc-Chagnaud, C., Millan, F., Salvador-Pascual, A., García-Lucerga, C., Blasco-Lafarga, C., Garcia-Dominguez, E., Carretero, A., Correas, A. G., Viña, J., & Gomez-Cabrera, M. C. (2020). Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *Journal of sport and health science*, *9*(5), 394–404.
- Ferreira, L., Tanaka, K., Santos-Galduróz, R. F., & Galduróz, J. C. (2015). Respiratory training as strategy to prevent cognitive decline in aging: a randomized controlled trial. *Clinical interventions in aging*, *10*, 593–603.
- Lutsey, P.L., Chen, N., Mirabelli, M. C. et al. (2019) Impaired Lung Function, Lung Disease and Risk of Incident Dementia. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 199(11):1385-1396.