

8 Σεπτεμβρίου 2012

8 Σεπτεμβρίου 2012: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Επιστήμες / Ιατρική - Βιολογία



Η 8η Σεπτεμβρίου έχει οριστεί ως η Παγκόσμια Μέρα Φυσικοθεραπείας. Το μήνυμα του γιορτασμού της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας είναι «Αν θες να είσαι υγιής, μείνε δραστήριος σε όλη σου τη ζωή». Με αυτό ως αφορμή ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών ενημερώνει για τον ρόλο της

φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση της υγείας.

Οι άνθρωποι που παραμένουν κοινωνικά δραστήριοι είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να εργάζονται και να απολαμβάνουν την συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες χωρίς να χρειαστεί να βασιστούν σε άλλους.

Η αδράνεια μπορεί τελικά να προκαλέσει αναπηρία και είναι υπεύθυνη για εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο. Μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή νόσο, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη και καρκίνο.

Ποτέ δε θα είσαι πολύ νέος ή πολύ ηλικιωμένος για να παραμείνεις δραστήριος - μισή μόνο ώρα μέτριας άσκησης (σαν το γρήγορο περπάτημα) μέσα στην ημέρα αρκεί για να κάνει τη διαφορά.

Τι είδους άσκηση;

Οι ενήλικες χρειάζονται 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας - όπως ποδηλασία, κολύμβηση ή γρήγορο περπάτημα - 5 ημέρες την εβδομάδα.

Εναλλακτικά, οι ειδικοί συστήνουν 20 λεπτά έντονης δραστηριότητας - οτιδήποτε σε κάνει να αυξήσεις την αναπνευστική και καρδιακή σου συχνότητα - 3 ημέρες την εβδομάδα.

Επίσης οι ενήλικες πρέπει να διατηρούν ένα δυνατό μυϊκό σύστημα με ασκήσεις ενδυνάμωσης τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.

Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται 60 λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

Οι ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών χρειάζονται 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας ανά εβδομάδα.

Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Οι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν την κίνηση, τη μάλαξη, το φως, το νερό, τη θερμότητα, τον ηλεκτρισμό και συμπληρωματικά διάφορα μηχανικά μέσα, για τη βελτίωση και την αποκατάσταση τραυματισμών, παθολογικών καταστάσεων, καθώς και άλλων διαταραχών, όπως αθλητικές κακώσεις, μυοσκελετικά και νευρολογικά προβλήματα, παιδιά με κινητικά προβλήματα, καρδιοαναπνευστικά περιστατικά, προβλήματα ηλικιωμένων, άτομα με ειδικές δυνατότητες και χρόνιες παθήσεις.

Συγκεκριμένα, η φυσικοθεραπεία συμβάλλει σημαντικά στην ανακούφιση του

πόνου, στην αποκατάσταση ή στη μέγιστη δυνατή βελτίωση ανθρώπινων λειτουργιών και κίνηση, βελτιώνοντας έτσι συνολικά την ποιότητα ζωής του ανθρώπου.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι φυσικοθεραπευτές

Οι φυσικοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι στο να βοηθούν στην αποκατάσταση της κινητικότητας και την επίτευξη της ανεξαρτησίας των ασθενών τους. Διαθέτουν προχωρημένη αντίληψη των μηχανισμών που θα συμβάλλουν να διατηρηθεί η κίνηση του σώματος ακόμα και σε περιπτώσεις ασθένειας ή αναπηρίας.

Διατηρώντας τους ανθρώπους φυσιολογικά δραστήριους, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη:

- του πόνου
- της καρδιακής νόσου και του εγκεφαλικού επεισοδίου
- του διαβήτη
- του καρκίνου

Οι φυσικοθεραπευτές βελτιώνουν την κινητικότητα και την δυνατότητα ανεξαρτησίας ασθενών που βιώνουν τις παραπάνω παθολογίες, αλλά και άλλων, όπως:

- η αρθρίτιδα
- η νόσος του Πάρκινσον
- οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού
- οι πνευμονοπάθειες
- οι τραυματισμοί και οι ακρωτηριασμοί

<http://bitly.com/1FSb7zZ>