



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ**  
**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ**  
**Περιφερειακό Τμήμα Ν. Μαγνησίας**

Γκλαβάνη 29, 382 21 Βόλος

Τηλ. & Fax: 24210 33035

Τηλ: 24210 23933

e-mail: [physiovolos@yahoo.gr](mailto:physiovolos@yahoo.gr)

**Βόλος: 9/9/2016**  
**Αρ. Πρωτ: 13/2016**

**ΠΡΟΣ:**

**ΜΜΕ**

**ΘΕΜΑ:** «Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2016»

## **ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

### **Κίνηση για την Υγεία**

#### **Πρόσθεσε ζωή στα χρόνια σου**

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας (ΠΗΦ) έχει καθιερωθεί και εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, ημέρα που ιδρύθηκε το 1951 η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπευτών (World Confederation for Physical Therapy - WCPT)), η οποία συμπληρώνει φέτος 65 χρόνια ζωής. Η ημέρα αυτή σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της Φυσικοθεραπευτικής κοινότητας σε όλο τον κόσμο και έχει ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των συνανθρώπων μας σχετικά με την καθοριστική συμβολή του Φυσικοθεραπευτή στη βελτίωση της υγείας, της κινητικότητας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής.

Από το 2008 η WCPT καθιέρωσε την «Κίνηση για την Υγεία» ως θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας. Οι Φυσιοθεραπευτές ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με βαθιά και εμπειριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα, είναι οι ειδικοί επαγγελματίες για την επιλογή,

προώθηση, καθοδήγηση, συνταγογράφηση και διαχείριση της άσκησης. Άσκηση που προάγει την υγεία, την ευεξία και την καλή φυσική κατάσταση. Φέτος, το μήνυμα της εκστρατείας της ΠΗΦ «πρόσθεσε ζωή στα χρόνια σου» απευθύνεται κυρίως στους ηλικιωμένους που δικαιούνται να έχουν όχι μόνο πολλά χρόνια, αλλά γεμάτα ζωή και ζωντάνια.

Για αυτή τη χρονιά ιδιαίτερα, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (World Health Organization- WHO) στην 69<sup>η</sup> Συνέλευσή της το Μάιο του 2016, υιοθέτησε μια Παγκόσμια Στρατηγική και ένα Σχέδιο Δράσης για τη Γήρανση και την Υγεία 2016 – 2020 σύμφωνα με το οποίο ο καθένας μπορεί να απολαμβάνει την ανεξαρτησία του αλλά και τη μακροζωία του με υγεία.

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, δυσχεραίνεται η κίνηση τους και ταυτόχρονα μειώνεται η ποιότητα ζωής. Οι Φυσικοθεραπευτές, οι ειδικοί της άσκησης, της κίνησης και της λειτουργίας, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της κινητικότητας και της ανεξαρτησίας. Μέσα από συμβουλές και προγράμματα άσκησης, οι Φυσικοθεραπευτές βοηθούν τους ηλικιωμένους ανθρώπους να αποφύγουν μακροπρόθεσμα δυσλειτουργίες που μπορεί να τους καθηλώσουν.

Διατηρώντας τους ανθρώπους δραστήριους και ανεξάρτητους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η Φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι μια καλή επένδυση, καθώς «επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης».

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

- Μειώνεται κατά 50% ο κίνδυνος κινητικού περιορισμού των ανθρώπων με φυσική δραστηριότητα
- Περισσότεροι από το 1/3 των ανθρώπων πάνω από 70 χρόνων αδυνατούν να ακολουθήσουν τις βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για σωματική άσκηση.

Οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους που δεν μπορούν να ακολουθήσουν πρόγραμμα άσκησης – λόγω ασθένειας ή προχωρημένης ηλικίας – να γίνουν πιο δραστήριοι, να βελτιώσουν την κινητικότητα και λειτουργικότητά τους.

Για το 2016 το ενδιαφέρον της WCPT εστιάζεται στη διατήρηση της κινητικότητας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ανθρώπων. Η πρόληψη των πτώσεων, της εμφάνισης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου και του κινδύνου εμφάνισης άνοιας μέσω της θεραπευτικής άσκησης είναι τα βασικότερα σημεία της φετινής εκστρατείας της ΠΗΦ.

Οι ηλικιωμένοι που τον 21<sup>ο</sup> αιώνα θα αποτελούν την πλέον αναπτυσσόμενη ομάδα της ευρωπαϊκής κοινωνίας πρέπει να αντιμετωπιστούν σύμφωνα με τη διακήρυξη των αρχών των Ηνωμένων Εθνών για τους ηλικιωμένους, με φροντίδα και αξιοπρέπεια.

Πτώσεις – εγκεφαλικά επεισόδια – άνοια Οι πτώσεις από τις οποίες, σύμφωνα με πολλές μελέτες κινδυνεύουν οι ηλικιωμένοι, είναι η κύρια αιτία των θανατηφόρων τραυματισμών τους. Πτώσεις που όπως υποστηρίζουν εμπειρογνώμονες από όλη την Ευρώπη δεν μπορεί να θεωρηθούν ως αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης.

Σύμφωνα με έγκυρες έρευνες:

- Το 32% του πληθυσμού πάνω από 70 χρονών έχουν μία πτώση ετησίως.
- Από αυτούς το 10 – 25% θα υποστεί ένα σοβαρό τραυματισμό.
- Το κόστος των πτώσεων για το σύστημα Υγείας είναι εξαιρετικά υψηλό.
- Η Φυσικοθεραπεία με καθοδηγούμενα ατομικά προγράμματα ασκήσεων βρέθηκε ότι μειώνει τις πτώσεις κατά 32%.
- Στόχος των δράσεων των Φυσικοθεραπευτών είναι η πρόληψη των πτώσεων μέσα από την ενημέρωση, την αξιολόγηση και την εφαρμογή στους ηλικιωμένους των βέλτιστων πρακτικών και των καταλληλότερων ασκήσεων για την αποφυγή των πτώσεων.
- «Ο χρυσός κανόνας» για την αποφυγή των πτώσεων και την ενίσχυση των οστών είναι να επενδύσουμε στη δύναμη και την ισορροπία.

Η εμφάνιση αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου (ΑΕΕ) είναι εξίσου σημαντικός κίνδυνος που διατρέχουν οι ηλικιωμένοι.

- Κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι μένουν καθηλωμένοι και καθίστανται συχνά ανάικτοι λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Μια σωστά σχεδιασμένη θεραπευτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργικότητα του ηλικιωμένου και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού κατά 11 – 15%.
- Ο ρόλος της Φυσικοθεραπείας είναι σημαντικός τόσο για την πρόληψη των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων όσο και στην αντιμετώπιση των διαταραχών που προκύπτουν μετά. Η Φυσικοθεραπεία μέσω των θεραπευτικών ασκήσεων μπορεί να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις της όποιας αναπηρίας, να επανεκπαιδεύσει λειτουργικές δραστηριότητες όπως η βάδιση, η ισορροπία και ο χειρισμός των αντικειμένων, να βελτιώσει την ανεξαρτησία των ασθενών και την ποιότητα ζωής τους.
- Η επιστημονική έρευνα οδήγησε στην επινόηση και εφαρμογή νέων μεθόδων και τεχνικών στην αντιμετώπιση των νευρολογικών διαταραχών ενός εγκεφαλικού μειώνοντας σημαντικά όχι μόνο το χρόνο αποκατάστασης και επανένταξης των ατόμων αυτών στο κοινωνικό σύνολο αλλά ακόμη περισσότερο το συνολικό κόστος νοσηλείας και φροντίδας του αδύναμου Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Η εμφάνιση της άνοιας που χαρακτηρίζεται από έκπτωση των νοητικών λειτουργιών, αυξάνεται με την ηλικία και κατατάσσεται ως η συχνότερη νευρολογική πάθηση (35,6 εκατομμύρια άτομα παγκοσμίως το 2010).

- Η σωματική αδράνεια αναφέρεται ότι αυξάνει κατά 20% τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.
- Σύμφωνα με μελέτες 10 εκατομμύρια περιπτώσεις άνοιας θα μπορούσαν να αποφευχθούν κάθε χρόνο εάν οι ηλικιωμένοι ασκούσαν πιο συχνά.
- Η αντιμετώπιση της άνοιας είναι θέμα πολυπαραγοντικό και πραγματοποιείται από ομάδα αποκατάστασης και όχι μεμονωμένα. Μέλος της ομάδας αυτής είναι και ο Φυσικοθεραπευτής.
- Η Φυσικοθεραπεία με όπλο της την άσκηση επιτυγχάνει την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ασθενή, του καρδιαγγειακού συστήματος, του ύπνου, της διάθεσης ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων και συμβάλλει στην επιβράδυνση εξέλιξης της νόσου. Η άσκηση έχει επίδραση σε δομές και λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού (κυρίως στο κεντρικό νευρικό σύστημα) σε επίπεδο φυσιολογίας, βιοχημείας και ψυχολογίας. Η εκτέλεση ασκήσεων οδηγεί σε αύξηση του μεταβολισμού, της οξυγόνωσης και της αιματικής ροής στον εγκέφαλο. Ο πιθανός μηχανισμός δράσης της σχετίζεται με την αυξημένη σύνθεση και απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών και νευροτροφινών οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε νευρογένεση, αγγειογένεση και νευροπλαστικότητα.
- Η Φυσικοθεραπεία έχει 3 σημαντικούς πυλώνες στους οποίους εργάζεται σε περιπτώσεις ασθενών με άνοια που είναι η αξιολόγηση, ο σχεδιασμός και η εκτέλεση θεραπευτικών προγραμμάτων βελτιώνοντας την κινητικότητα, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής τους.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών συμμετέχει και προτείνει δράσεις και εκδηλώσεις σε όλη τη χώρα, οι οποίες θα πραγματοποιηθούν από τα Περιφερειακά Τμήματα σε όλη την Ελλάδα και θα αναδεικνύουν την Επιστήμη της Φυσικοθεραπείας, τη χρησιμότητά της στους πληθυσμούς τόσο για την Αποκατάσταση της Υγείας όσο και για την πρόληψη παθήσεων και κακώσεων του Μυοσκελετικού, του Κεντρικού Νευρικού και Καρδιοαναπνευστικού συστήματος καθώς και για την πρόληψη και βελτίωση των ψυχικών παθήσεων.

Το Περιφερειακό Τμήμα Φυσικοθεραπευτών του Ν. Μαγνησίας έχει δρομολογήσει τις ακόλουθες δράσεις οι οποίες ξεκινούν την 1<sup>η</sup> Οκτωβρίου που είναι και η παγκόσμια ημέρα ηλικιωμένων:

- ΚΑΠΗ Βόλου: Εκδήλωση για την πρόληψη πτώσεων στη Γ' Ηλικία (πρόγραμμα Profound)

- Γηροκομείο Βόλου: Εκδήλωση για την πρόληψη πτώσεων στη Γ' Ηλικία (πρόγραμμα Profound)
- Γηροκομείο Ερατώ: Εκδήλωση για την πρόληψη πτώσεων στη Γ' Ηλικία (πρόγραμμα Profound)
- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας: Εκδήλωση για την εργονομία γραφείου και Η/Υ
- Σύλλογος Αναπήρων Μαγνησίας "Ιππόκαμπος"
- Σχολεία του Ν. Μαγνησίας: α) Εργονομία σχολικής τσάντας, εργονομία γραφείου και ηλεκτρονικού υπολογιστή, β) Αξιολόγηση σκολίωσης (μία δράση η οποία έχει ξεκινήσει από το 2014 και συνεχίζεται).

Εκτός από τις διάφορες εκδηλώσεις και δράσεις που θα οργανωθούν με ομιλίες, διανομή ενημερωτικού υλικού, αξιολόγηση και επίδειξη ασκήσεων, οι Φυσιοθεραπευτές των Δημόσιων και Ιδιωτικών Φυσικοθεραπευτηρίων από 1 - 7 Οκτωβρίου 2016 θα αξιολογούν και θα επιδεικνύουν δωρεάν προγράμματα άσκησης σε όλους τους ανθρώπους άνω των 65 ετών.

Η Φυσικοθεραπεία με τις παρεμβάσεις της, αποτελεί σημαντικότερη παράμετρο της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και συμβάλλει τα μέγιστα στην πρόληψη και αντιμετώπιση του μυοσκελετικού πόνου και της κινητικής δυσλειτουργίας, προάγει τη φυσική αποκατάσταση, μειώνει τη φαρμακευτική δαπάνη και βελτιώνει ουσιαστικά την ποιότητα ζωής των πολιτών.

Αυτές τις ημέρες, ρωτήστε μας για το πρόβλημά σας, ελάτε να σας συμβουλέψουμε...

**Γνωρίστε τη Φυσικοθεραπεία, όπως πραγματικά είναι...**

Για τη Διοικούσα Επιτροπή  
του Π.Τ. – Ν. Μαγνησίας

Ο Πρόεδρος  
Στέλιος Σιουμουρέκης

Ο Γεν. Γραμματέας  
Λαυρέντης Βαλασσάς