Τηλέραμα
Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό
Ημερομηνία: Σάββατο, 13-10-2012
Σελίδα: 16,17 (1 από 2)
Μέγεθος: 497 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 58520
Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



# Η ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

**Μαρία Σαχά**
Φυσιοθεραπεύτρια
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis
www.physiopolis.gr
Τηλ.&fax: 2106800175 - 2106810898

Η φυσιοθεραπεία σε ηλικιωμένους ανθρώπους έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην καθημερινή τους ζωή, τόσο σε κινητικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Τα φυσικά μέσα και οι διάφορες τεχνικές ενός έμπειρου φυσιοθεραπευτή μπορούν να φανούν χρήσιμα στην αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων, όπως αναπνευστικά, νευρολογικά αλλά και μυοσκελετικά.

Τα σημαντικότερα προβλήματα από τα οποία υποφέρουν οι περισσότεροι ηλικιωμένοι είναι η πτώση αλλά και η αδυναμία εκτέλεσης κινήσεων. Στις συγκεκριμένες περιπτώσεις χρειάζεται η βοήθεια της φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης. Με άλλα λόγια, η φυσιοθεραπευτική προσέγγιση στο θέμα των ηλικιωμένων έχει στόχο τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου τους, τη μείωση των πτώσεων, καθώς και τη βελτίωση των καθημερινών τους δραστηριοτήτων.

Τα παραπάνω γίνονται πραγματικότητα με τη βοήθεια της άσκησης, που φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των προβλημάτων των ηλικιωμένων. Έτσι, αν αυτοί πραγματοποιούν 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας, μπορούν να αποφύγουν πολλές και ανησυχητικές επιδράσεις της τρίτης ηλικίας. Σε αυτό το σημείο εμφανίζονται τα οφέλη της φυσιοθεραπείας, διότι βοηθά τους ηλικιωμένους με την ένταξή τους σε προγράμματα αποκατάστασης, που περιλαμβάνουν:

**1.** Ενδυνάμωση όλων των μυών του σώματος, ιδιαίτερα των κάτω άκρων.

**2.** Βελτίωση της στατικής αλλά και της δυναμικής ισορροπίας τους.

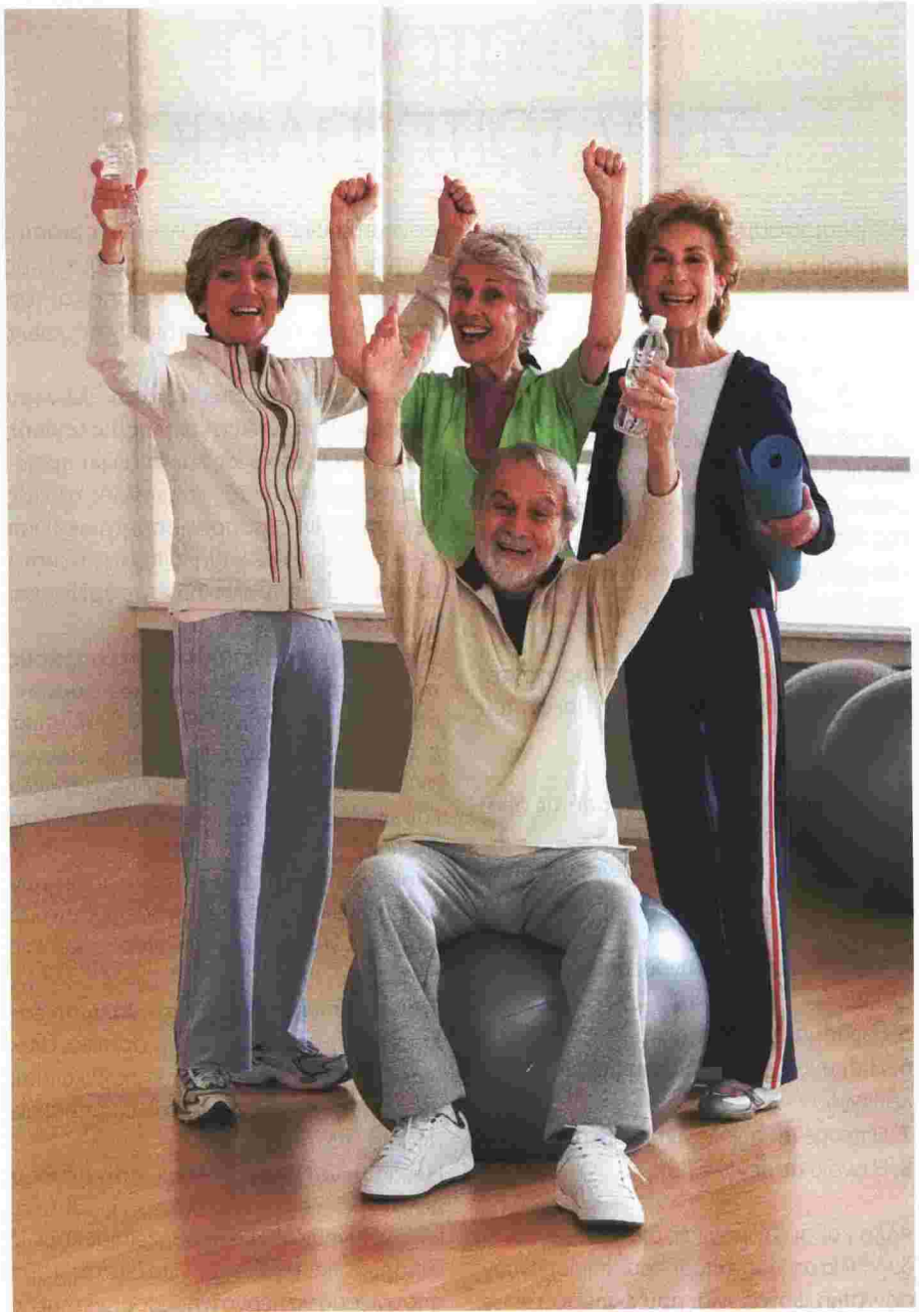
**3.** Μείωση του πόνου που αισθάνονται τα άτομα που πάσχουν από κάποια ασθένεια.

**4.** Αύξηση των λειτουργικών δραστηριοτήτων τους.

**5.** Βελτίωση κινητικότητας.

Όλα τα παραπάνω έχουν ως απώτερο σκοπό τη διατήρηση της αυτοεξυπηρέτησης και της ανεξαρτησίας των ηλικιωμένων ατόμων, πράγμα που είναι ζητούμενο από όλους μας κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Εν κατακλείδι, να σημειωθεί πως τα όπλα και οι γνώσεις των φυσιοθεραπευτών αποτελούν χέρι βοήθειας όχι μόνο για τα άτομα της τρίτης ηλικίας αλλά και για τις οικογένειές τους. ■

www.clipnews.gr

Τηλέραμα
Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό
Ημερομηνία: Σάββατο, 13-10-2012
Σελίδα: 16,17 (2 από 2)
Μέγεθος: 497 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 58520
Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ