

## Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ



**Οι Φυσικοθεραπευτές σας βοηθούν να πάρετε τον έλεγχο της υγείας σας στα χέρια σας**

Αυτό το έντυπο είναι μια συμπαραγωγή:

της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας  
Φυσικοθεραπευτών (WCPT)  
[www.wcpt.com](http://www.wcpt.com)

και του Πανελληνίου Συλλόγου  
Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ)  
[www.psf.org.gr](http://www.psf.org.gr)



## Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας



**Φυσική δραστηριότητα για τη ζωή**

**Η 30/9 καθιερώθηκε σαν ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας**

**Δωρεάν αξιολόγηση 25-29 Σεπτεμβρίου για την πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους, σε όλες τις ιδιωτικές και δημόσιες δομές Φυσικοθεραπείας**



Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, δυσχεραίνει η κίνηση 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 δουλεύουν με ανθρώπους ώστε να αποφευχθούν μακροπρόθεσμα δυσλειτουργίες και να ξεπεραστούν σωματικοί περιορισμοί.

Βοηθούν στη διαχείριση του πόνου ώστε να μπορούν να είναι πιο κινητικοί.

Διατηρώντας τους ανθρώπους δραστήριους και ανεξάρτητους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η φυσικοθεραπεία μπορεί επίσης να μειώσει το κόστος της φροντίδας.

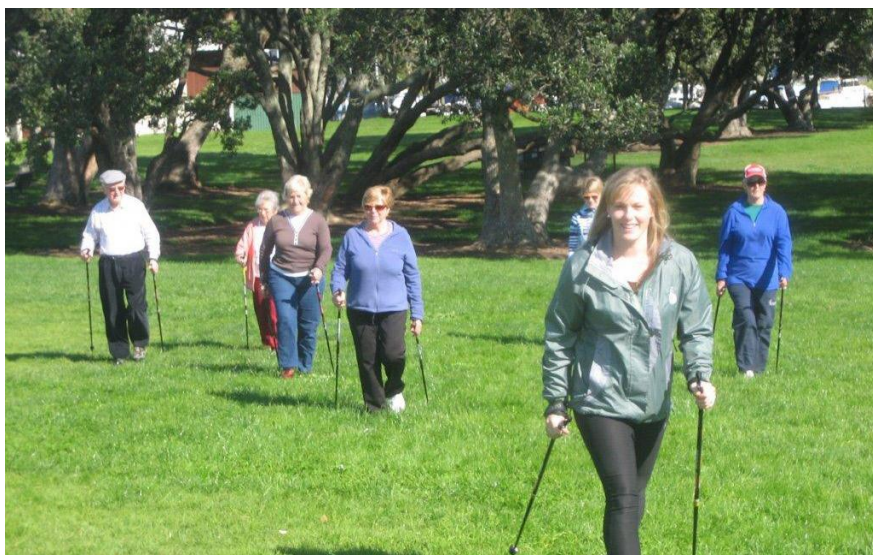
### Η φυσικοθεραπεία προσθέτει ζωή στα χρόνια σου

#### Βοηώντας τους ανθρώπους να είναι ανεξάρτητοι

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 είναι ειδικοί στο να βοηθούν ανθρώπους που δεν μπορούν να ακολουθήσουν πρόγραμμα άσκησης –λόγω ασθένειας ή προχωρημένης ηλικίας– να γίνουν πιο δραστήριοι. Δουλεύουν με όλους τους ανθρώπους για να μεγιστοποιήσουν την κίνηση τους. Μετά από τραυματισμό ή ασθένεια, οι υπηρεσίες αποκατάστασης που παρέχονται από τους Φυσικοθεραπευτές βοηθούν τους ανθρώπους να επιτύχουν τους στόχους τους.



### Δουλεύοντας με ένα πλήθος καταστάσεων

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους, που καθώς μεγαλώνουν, αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα όπως:

- Πόνος
- Κατάγματα
- Μυοσκελετικές παθήσεις
- Αθλητικές παθήσεις
- Κάρδιο- Αναπνευστικές παθήσεις
- Γυναικολογικές παθήσεις
- Άνοια και ψυχική υγεία
- Παιδιατρικές παθήσεις
- Παθήσεις του νευρικού συστήματος
- Υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης
- Καρκίνος
- Γηριατρικές παθήσεις



### Εγκεφαλικό επεισόδιο

- Κάθε χρόνο 5 εκατομμύρια άνθρωποι μένουν ανάκανοι λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Η μέτρια σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει αυτόν τον κίνδυνο 11-15%.
- Η φυσικοθεραπεία βοηθά τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν τις σωματικές δυνατότητές τους, μειώνει το κόστος φροντίδας και βοηθά στην επανένταξη τους.

### Άνοια

- Η σωματική αδράνεια αυξάνει κατά 20% τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.
- 10 εκατομμύρια περιπτώσεις άνοιας θα μπορούσαν να αποφευχθούν κάθε χρόνο εάν οι ηλικιωμένοι ασκούσαν πιο συχνά.
- Οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βελτιώσουν την κινητικότητα, την ανεξαρτησία και την ποιότητα ζωής ανθρώπων με άνοια.

### Πτώσεις

- Τουλάχιστον το 32% του πληθυσμού πάνω από 70 χρονών έχουν μία πτώση ετησίως.
- 10-25% αυτών που πέφτουν θα υποστούν έναν σοβαρό τραυματισμό.
- Η φυσικοθεραπεία με καθοδηγούμενα ατομικά προγράμματα ασκήσεων μειώνει τις πτώσεις κατά 32%.

Στα πλαίσια της **Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας- 30/9-** που καθιερώθηκε με τον Νόμο 4486/2017, την τελευταία εβδομάδα του **Σεπτεμβρίου (25-29 Σεπτεμβρίου)**, όλες οι ιδιωτικές και δημόσιες δομές Φυσικοθεραπείας θα δέχονται ελεύθερα τους ηλικιωμένους προκειμένου να υποβληθούν στις ειδικές δοκιμασίες για την πρόληψη των πτώσεων.