Εορτασμός της Παγκόσμιας Μέρας Υγείας από το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας –Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α.) του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.)

Κάθε χρόνο στις 7 Απριλίου εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, η οποία επικεντρώνεται σε σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας και η επιστήμη της φυσικοθεραπείας προσφέρει σημαντικά οφέλη σε αυτήν. Η 7η Απριλίου 2017 είναι αφιερωμένη στην κατάθλιψη. Η κατάθλιψη θα αποτελέσει τη 2η σε συχνότητα νόσο που προκαλεί αναπηρία έως το 2020, μετά τα καρδιοαγγειακά νοσήματα.

Η κατάθλιψη αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης ψυχοσωματικών ή λειτουργικών συνδρόμων (ή διαταραχών ή ασθενειών). Τα ψυχοσωματικά σύνδρομα είναι ιατρικές σωματικές διαταραχές που εμφανίζουν διάφορα σωματικά συμπτώματα, κυρίως, στο γαστρεντερολογικό, αναπνευστικό και καρδιοαγγειακό σύστημα. Στην τέταρτη έκδοση του Εγχειρίδιου Διαγνωστικής και Στατιστικής των Γνωστικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV˙ DSMD IV, 1994) περιλαμβάνεται μια υποκατηγορία που επιτρέπει να καθορίζονται ο τύπος των ψυχολογικών ή συμπεριφορικών παραγόντων που επηρεάζουν την ιατρική κατάσταση του ασθενούς. Η συχνή βίωση καταστάσεων που προκαλούν κατάθλιψη πιθανά οδηγεί σε αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, όπως υψηλή πίεση αίματος, αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος. Μερικά ψυχοσωματικά σύνδρομα είναι ο μη καρδιακός θωρακικός πόνος, το άσθμα, το σύνδρομο υπεραερισμού.

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας καθίσταται σημαντική και αναγκαία, συμβάλλοντας ουσιαστικά στο προσδόκιμο και στην ποιότητα ζωής των ασθενών, αλλά και στον εξορθολογισμό των οικονομικών πόρων της υγείας. Πλούσια αρθρογραφία αναδεικνύει τη θεραπεία αυτών των ψυχοσωματικών συνδρόμων. Η γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση, που περιλαμβάνει την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, τεχνικές αναπνοής και τροποποίηση αρνητικών σκέψεων, έχει χρησιμοποιηθεί για τη μείωση συμπτωματολογίας του μη καρδιακού θωρακικού πόνου (Mourad et al., 2016; Berg et al., 2015; Tyrer et al. 2015).

Στόχος της παρέμβασης ήταν η μείωση της συμπαθητικής και η αύξηση της παρασυμπαθητικής δραστηριότητας, μειώνοντας το καρδιοαγγειακό τόνο και τροποποιώντας τη νευροενδοκρινική λειτουργία (Meeus et al., 2015). Η μάλαξη συμβάλλει: (α) στην ύπαρξη ηρεμίας, ξεκούρασης και χαλάρωσης, (β) στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης, (γ) στη μείωση των επιπέδων του άγχους και αντίληψης πόνου και (ε) στη μείωση των επιπέδων διέγερσης (Lamas et al., 2016). Η βιοανατροφοδότηση αποτελεί μια μέθοδο επαναφοράς της ισορροπίας του αυτόνομου συστήματος και της μείωσης της συμπαθητικής δραστηριότητας (Graef et al., 2016; Secic et al., 2016; Sielski et al., 2016). Άλλες μορφές άσκησης, όπως βάδιση, κολύμπι, ποδηλασία, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής ατόμων με ψυχοσωματικές διαταραχές (δηλαδή, αύξηση αυτοπεποίθησης και αυτο-αποτελεσματικότητας, μείωση της κατάθλιψης). Τέλος, χρησιμοποιείται η γιόγκα ως εναλλακτική θεραπεία. Όλες αυτές οι θεραπείες βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ασθενών με ψυχοσωματικά σύνδρομα, αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση, την αυτο-αποτελεσματικότητα, και μειώνοντας την κατάθλιψη.

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) μέσω δράσεων, προάγει, αναγνωρίζει, εκπαιδεύει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής της κατάλληλης θεραπείας-αποκατάστασης για την καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών με κατάθλιψη.