

Πανελλήνιος Σύλλογος φυσικοθεραπευτών

Ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας

30 Σεπτεμβρίου

Με το Νόμο 4486/2017 καθιερώθηκε η Ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας την 30^η Σεπτεμβρίου.

Ο Π.Σ.Φ. έχει την ευθύνη για τον προσδιορισμό του ειδικότερου περιεχομένου και της μορφής των εν λόγω δράσεων, οι οποίες σαν αποκλειστικό στόχο έχουν την προαγωγή και αγωγή υγείας.

Στα πλαίσια αυτά έχει αναλάβει και έχει σχεδιάσει την υλοποίηση δράσεων σε Πανελλαδικό επίπεδο.

Φέτος την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου 25-29 Σεπτεμβρίου καλούνται τα μέλη να υλοποιήσουν το πρόγραμμα πρόληψης των πτώσεων των ηλικιωμένων.

Έτσι τα ιδιωτικά και δημόσια φυσικοθεραπευτήρια θα δέχονται δωρεάν τους ηλικιωμένους για να υποβληθούν στις δοκιμασίες για την πρόληψη των πτώσεων.

Επίδειξη τεσσάρων βασικών Ασκήσεων

Εάν έχετε προβλήματα που επηρεάζουν την κινητικότητά σας απευθυνθείτε στον Φυσικοθεραπευτή σας.

Διδάξτε 4 από τις παρακάτω ασκήσεις

(Ενδεικτικές Ασκήσεις από το Πρόγραμμα Otago άσκηση για δύναμη & ισορροπία <http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2014/02/Otago-Greek-Booklet.pdf>)

Επί τόπου βάδιση

- Σταθείτε όρθιοι, με το κορμί στητό (αν χρειάζεται, κρατάτε την καρέκλα σας)
- Αρχίστε να βαδίζετε επί τόπου
- Αν νιώσετε σταθεροί, αρχίστε να αιωρείται το ένα χέρι ή και τα δύο καθώς βαδίζετε
- Συνεχίστε το επιτόπιο βάδισμα για 1 με 2 λεπτά



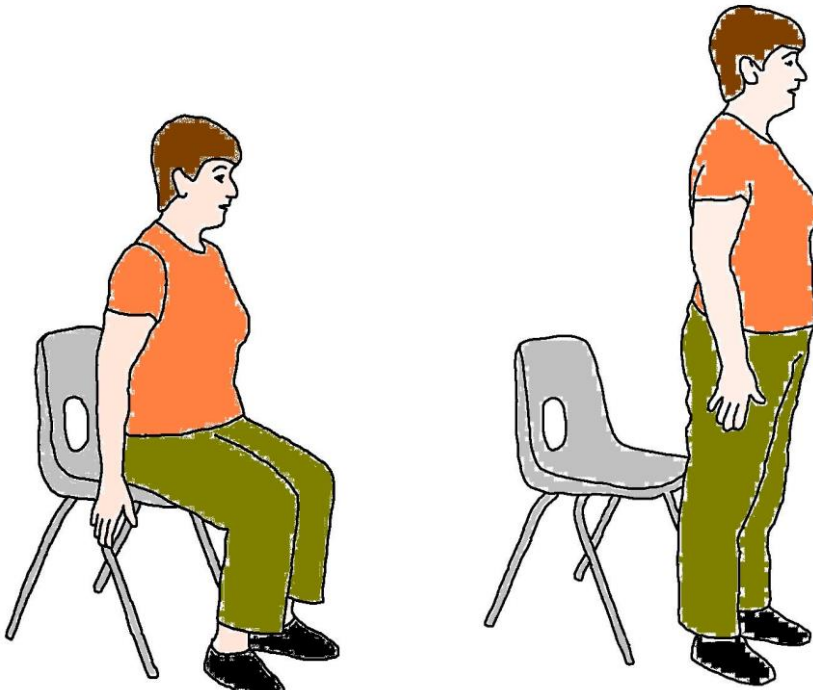
Σήκωμα στις μύτες

- Σταθείτε στητοί με τα πόδια στο πλάτος των ισχίων κρατώντας το στήριγμά σας
- Σηκώστε τις πτέρνες σας αργά, κρατώντας το βάρος σας πάνω απ' τα μεγάλα σας δάχτυλα
- Αποφύγετε να κλειδώνουν τα γόνατα σας
- Χαμηλώστε τις πτέρνες σας αργά
- Επαναλάβετε 10 έως 20 φορές
- Κάθε φορά τεντώστε μετρώντας αργά μέχρι το 3 και κατεβάστε μετρώντας αργά μέχρι το 5



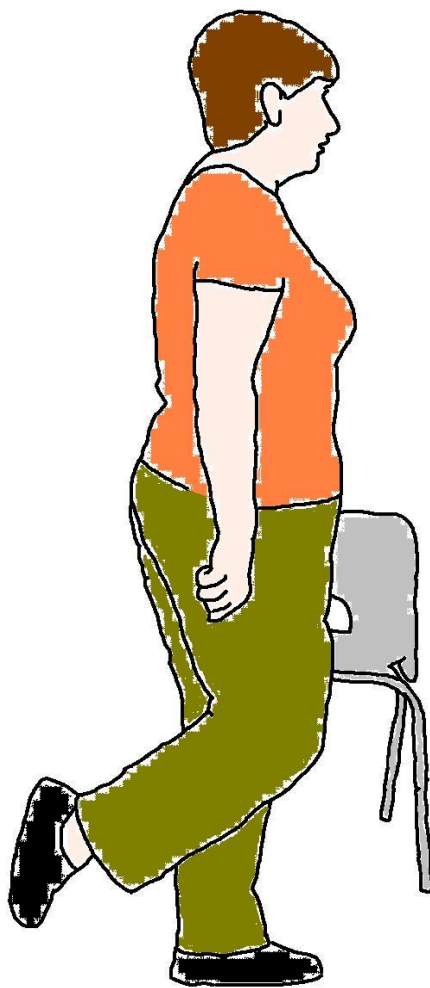
Σηκώματα με τη χρήση των χεριών

- Σταθείτε καθιστοί – στητοί κοντά στο μπροστινό χείλος της καρέκλας.
- Τοποθετήστε τα πόδια σας λίγο πίσω.
- Σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός.
- Σηκωθείτε (σπρώχνοντας με τα χέρια σας την καρέκλα αν χρειάζεται).
- Κάνετε πίσω μέχρι τα πόδια σας να ακουμπήσουν την καρέκλα.
- Αργά χαμηλώστε τους γλουτούς σας να ακουμπήσουν ξανά στην καρέκλα, βάζοντας τα χέρια να πιάσουν την καρέκλα αν χρειάζεται.
- Επαναλάβετε ____ φορές.



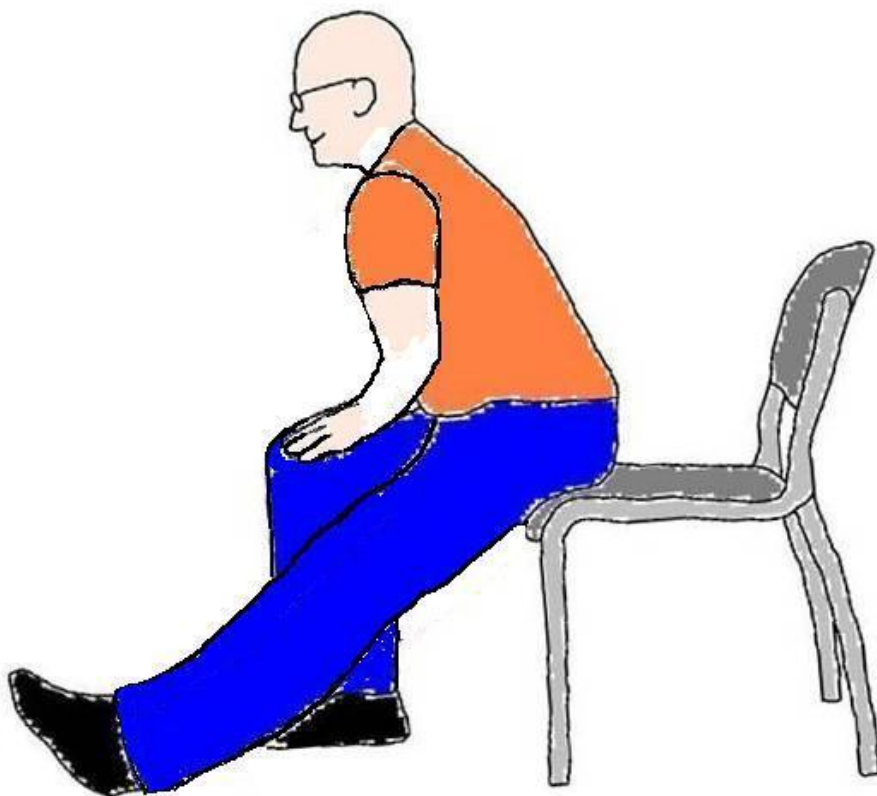
Όρθιοι στο ένα πόδι, με στήριξη

- Σταθείτε κοντά και κρατάτε το στήριγμά σας
- Ισορροπήστε στο ένα πόδι διατηρώντας το γόνατο του ποδιού που πατάει στο έδαφος μαλακό και τη στάση του σώματος ορθή
- Κρατήστε τη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



Διάταση του πίσω μέρους του μηρού

- Σιγουρευτείτε ότι κάθεστε ακριβώς στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Ισιώστε το ένα πόδι τοποθετώντας την πτέρνα στο έδαφος
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο άλλο πόδι, μείνετε στητοί και ψηλοί
- Σκύψτε προς τα εμπρός με ίσια την πλάτη μέχρι να νιώσετε το τέντωμα στο πίσω μέρος του μηρού
- Κρατάτε για 10 – 15 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



6

Σηκώματα των δαχτύλων των ποδιών

- Σταθείτε στητοί κρατώντας το στήριγμά σας
- Σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών φέρνοντας το βάρος σας
- πίσω στις φτέρνες σας χωρίς να πετάγονται οι γλουτοί προς τα πίσω
- Κρατείστε για ένα δευτερόλεπτο
- Χαμηλώστε αργά τα δάχτυλα
- Επαναλάβετε 10 φορές



Για τα συνολικά ασκησιολόγια στα ελληνικά επισκεφτείτε:

- <http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2014/02/Otago-Greek-Booklet.pdf>
- <http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2014/01/PSSB-Greek-Booklet.pdf>
- <http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2014/02/Chair-Greek-Booklet.pdf>
- http://www.phys.teilam.gr/arximidis2/docs/Enimerotika_filladia/filladio_gia_asthen_eis.pdf.
- http://www.phys.teilam.gr/arximidis2/docs/Enimerotika_filladia/Filladio_gia_fisikot_herapeftes.pdf

Άλλες ελληνικές αναφορές:

- <http://profound.eu.com/?s=greek>

Χρήσιμα video:

- <http://profound.eu.com/?s=video&category=479&year=&month=&format=&go=&sortby=DESC>
- <http://profound.eu.com/online-video-falls-prevention-class-greek/>
- <https://www.youtube.com/playlist?feature=c4-feed-u&list=PLX-jzYKsCv6-ChbcMMCuixrt-MMhWi-EF>