

## Φυσικοθεραπεία και μυοσκελετικές παθήσεις

**Μ**ια νέα έκθεσή του Εθνικού Ινστιτούτου Έρευνας για την Υγεία (NIHR) της Μεγάλης Βρετανίας δείχνει ότι οι επενδύσεις σε υπηρεσίες φυσικοθεραπείας για μυοσκελετικές παθήσεις βελτιώνουν τα αποτελέσματα των ασθενών και μειώνουν το συνολικό κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Το NIHR ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 2006, στο πλαίσιο της στρατηγικής της κυβέρνησης του Ηνωμένου Βασιλείου για την έρευνα για καλύτερη υγεία, και χρηματοδοτείται από το υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Αυτή η θεματική ανασκόπηση συγκεντρώνει περισσότερες από 30 δημοσιευμένες μελέτες σχετικές με τη φυσικοθεραπεία, οι οποίες χρηματοδοτούνται από το NIHR, και επιλεγμένες μελέτες από άλλους ερευνητικούς οργανισμούς, που έχουν διαφοροποιήσει τη φροντίδα σε περιπτώσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η οσφυαλγία και ο χρόνιος πόνος στο γόνατο.

Οι μυοσκελετικές παθήσεις είναι η κύρια αιτία πόνου και αναπηρίας στο Ηνωμένο Βασίλειο και πλήττουν περισσό-



ΤΟΥ  
ΠΕΤΡΟΥ  
ΛΥΜΠΕΡΙΔΗ

τερους από έναν στους τέσσερις ανθρώπους.

Η φυσικοθεραπεία είναι σημαντική για την πρόληψη και τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων των μυοσκελετικών παθήσεων.

**Τα αποτελέσματα από την ανασκόπηση του Εθνικού Ινστιτούτου Έρευνας για την Υγεία (NIHR) της Μεγάλης Βρετανίας:**

- Η επένδυση σε φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση υψηλής ποιότητας προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ασθενών οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα, μειώνει περαιτέρω τις εξετάσεις, τη θεραπεία και μειώνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

- Οι φυσικοθεραπευτές που παρέχουν συμβουλές σχετικά με την οσφυαλγία μειώνουν την απουσία από την εργασία κατά μέσο όρο περίπου 5 ημέρες.

- Η τηλεφωνική αξιολόγηση από τους φυσικοθεραπευτές μείωσε τον συνήθη χρόνο αναμονής στις 7 ημέρες σε σύγκριση με έναν συνηθισμένο μέσο χρόνο αναμονής 34 ημερών για επαφή με φυσικοθεραπευτή,

- Ένα πρόγραμμα αποκατάστασης, συμπεριλαμβανομένης της στοχευμένης θεραπευτικής άσκησης, μειώνει τον πόνο στις αρθρώσεις του γόνατος και το συνολικό κόστος περίθαλψης.

- Ένα επιβλεπόμενο πρόγραμμα διατάσεων και θεραπευτικής άσκησης βελτίωσε τη λειτουργικότητα των ανθρώπων με ρευματοειδή αρθρίτιδα.

- Υπάρχουν τεράστιες ενδείξεις ότι η θεραπευτική άσκηση και η δραστηριότητα είναι αποτελεσματικές και πρέπει να αποτελούν βασική θεραπεία στον μυοσκελετικό πόνο.

Η ανασκόπηση δείχνει ότι η επένδυση σε υπηρεσίες φυσικοθεραπείας για τις μυοσκελετικές παθήσεις βελτιώνουν τα αποτελέσματα των ασθενών και εξοικονομούν κόστος για την υγειονομική περίθαλψη.

Έτσι, καθημερινά, ολοένα και περισσότερες μελέτες αποδεικνύουν τον αποτελεσματικό τρόπο αντιμετώπισης αυτού του είδους των παθήσεων από τους φυσικοθεραπευτές, με την εφαρμογή της εξατομικευμένης θεραπευτικής άσκησης, και παράλληλα αποδεικνύουν την ανάγκη εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων σε μεγάλους πληθυσμούς και στη χώρα μας.

Ο φυσικοθεραπευτής στην Ελλάδα έχει την κατάλληλη εκπαίδευση και μπορεί να εφαρμόζει προγράμματα θεραπευτικής άσκησης σε μυοσκελετικές, καρδιαγγειακές, νευρολογικές, γυναικολογικές, μεταβολικές και άλλες παθήσεις.

**Ο κ. Πέτρος Λυμπερίδης είναι πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.**