https://timeforgoodnews.gr/
Publication date: 21/09/2020 18:45
Alexa ranking (Greece): 0
https://timeforgoodnews.gr/2020/09/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%...

Σημαντικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer

21/9/2020

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με τη νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια»

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική και δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

- Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
- Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
- Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

https://timeforgoodnews.gr/
Publication date: 21/09/2020 18:45
Alexa ranking (Greece): 0
https://timeforgoodnews.gr/2020/09/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%...

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

- Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)

-Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

-Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως

-Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

- Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

- Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στη θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

Πηγήhttps://www.iatronet.gr

Πηγή φωτογραφίας: https://secure.gravatar.com

http://iatro.gr/

Publication date: 21/09/2020 17:19

Alexa ranking (Greece): 0

https://iatro.gr/katalytikos-o-rolos-tis-fysikotherapeytikis-askisis-sti-diacheirisi-asthe...

Καταλυτικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: ***«Ας μιλήσουμε για την άνοια»***

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το **ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική** αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα **Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας** του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

- Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
- Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιοαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
- Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη *Γήρανση και την Υγεία,* καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα *αρχικά στάδια* της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν *προγράμματα θεραπευτικής άσκησης,* ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται **μόνον** από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

http://iatro.gr/

Publication date: 21/09/2020 17:19

Alexa ranking (Greece): 0

https://iatro.gr/katalytikos-o-rolos-tis-fysikotherapeytikis-askisis-sti-diacheirisi-asthe...

*Οι **γενικές συστάσεις** πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):*

- Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)
  - Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
  - Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως
  - Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες
- Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
- Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως
- Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

- Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)
  - Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους
  - Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)
  - Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους
- Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)
- Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

- Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες
  - Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).
  - Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)
  - Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).
- Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)
- Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στην θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

Ας την συντογογραφήσουμε λοιπόν!

- ΕΤΙΚΕΤΕΣ
- alzheimer
- φυσικοθεραπευτικής άσκησης

https://www.news4health.gr/
Publication date: 21/09/2020 16:50
Alexa ranking (Greece): 798
https://www.news4health.gr/ygeia/pagkosmia-imera-altsxaimer-kathoristikos-o-rol...

Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ: Καθοριστικός ο ρόλος της άσκησης για την αποφυγή της νόσου

Καταλυτικός έχει αποδειχθεί ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer.

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας. Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

1. Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
2. Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
3. Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
4. Συντηρούν το σωστό βάρος
5. Μειώνουν τα καρδιοαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
6. Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
7. Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025. Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer. Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών. Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

https://www.news4health.gr/
Publication date: 21/09/2020 16:50
Alexa ranking (Greece): 798
https://www.news4health.gr/ygeia/pagkosmia-imera-altsxaimer-kathoristikos-o-rol...

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

Θεραπευτικές ασκήσεις για τη νόσο Alzheimer

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)

1. Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
2. Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως
3. Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)

- Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους
- Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)
- Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες

- Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).
- Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)
- Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στην θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης. Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης. Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας

Health ανα Tag:

- ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ
- ΝΟΣΟΣ
- ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
- ΑΣΚΗΣΗ

https://logo-therapy.com/
Publication date: 21/09/2020 13:35
Alexa ranking (Greece): 0
https://logo-therapy.com/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9...

Σημαντικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με τη νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια»

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική και δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

-Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

-Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως

-Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

https://logo-therapy.com/

Publication date: 21/09/2020 13:35

Alexa ranking (Greece): 0

https://logo-therapy.com/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9...

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στη θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

Πηγή: iatronet.gr

Κοινοποιήστε:

- Πατήστε για κοινοποίηση στο Facebook(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
- Κλικ για κοινοποίηση στο Twitter(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
- Κλικ για κοινοποίηση στο Pinterest(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
- Κλικ για κοινοποίηση στο Tumblr(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
- Κλικ για κοινοποίηση στο Pocket(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
- Κλικ για κοινοποίηση στο Reddit(Ανοίγει σε νέο παράθυρο)
-

https://www.iatronet.gr/
Publication date: 21/09/2020 12:23
Alexa ranking (Greece): 329
https://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/57750/simantikos-o-rolos-ti...

Σημαντικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer

Η θεραπευτική άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, και επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της.

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με τη νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια»

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική και δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

- Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
- Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
- Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να

https://www.iatronet.gr/
Publication date: 21/09/2020 12:23
Alexa ranking (Greece): 329
https://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/57750/simantikos-o-rolos-ti...

εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

- Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)

-Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

-Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως

-Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

- Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

- Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στη θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

http://allabouthealth.gr/

Publication date: 21/09/2020 11:55

Alexa ranking (Greece): 0

https://allabouthealth.gr/%cf%80%ce%b1%ce%b3%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%...

Παγκόσμια μέρα Alzheimer: Κάθε τρία δευτερόλεπτα κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια

Καταλυτικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer

21η Σεπτεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια»

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και τουστίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ.«Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

• Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
• Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
• Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
• Συντηρούν το σωστό βάρος
• Μειώνουν τα καρδιοαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
• Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
• Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένααναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στηθεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και τηνικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε τηνβαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση τηςλειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελώντου την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την ΠαγκόσμιαΣυνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούνπρογράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση καιτην άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικώνπαραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από

http://allabouthealth.gr/
Publication date: 21/09/2020 11:55
Alexa ranking (Greece): 0
https://allabouthealth.gr/%cf%80%ce%b1%ce%b3%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%...

τους πτυχιούχουςφυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα καιαπαιτήσεις.

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

• Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο,ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)
ο Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
ο Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως
ο Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12εβδομάδες

• Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)
ο Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερεςεπαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους
ο Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)
ο Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

• Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες
ο Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).
ο Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθεάσκηση)
ο Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στην θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνειτην εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

Ας την συντογογραφήσουμε λοιπόν!

Περαιτέρω πληροφόρηση στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις:

neuropost@psf.org.gr

physiopsy@psf.org.gr

https://www.ieidiseis.gr/

Publication date: 21/09/2020 11:40

Alexa ranking (Greece): 197

https://www.ieidiseis.gr/eidiseis/ygeia/item/60481-21i-septemvriou-pagkosmia-ime...

21η Σεπτεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer

Παγκόσμια ημέρα **Alzheimer** σήμερα, 21 Σεπτεμβρίου με το σύνθημα για το 2020 να είνα το: «Ας μιλήσουμε για την άνοια».

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου **Alzheimer**, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας. Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%).

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια».

«Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19».

Ο ρόλος της άσκησης και του φυσικοθεραπευτή

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, επειδή:

-Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας

-Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες

-Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.

Άμεση ενημέρωση τώρα και στο Google News - Ακολουθήστε το iEidiseis.gr στο Google News

-Συντηρούν το σωστό βάρος

-Μειώνουν τα καρδιοαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.

-Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας

-Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για τηναντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούςδραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών. Αναγνωρίζονται δε παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

https://www.ieidiseis.gr/
Publication date: 21/09/2020 11:40
Alexa ranking (Greece): 197
https://www.ieidiseis.gr/eidiseis/ygeia/item/60481-21i-septemvriou-pagkosmia-ime...

Αρκεί οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

https://ekdosi.gr/

Publication date: 21/09/2020 00:00

Alexa ranking (Greece): 0

https://ekdosi.gr/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9%ce%ba...

Σημαντικός ο ρόλος της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer – Επιστήμη & Ζωή – Ειδήσεις

Η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με τη νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%)

Το σύνθημα για το 2020 είναι: «Ας μιλήσουμε για την άνοια»

Ας μιλήσουμε, για να βοηθήσουμε στη διάλυση του φόβου και του στίγματος. Ας μιλήσουμε, για να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να αναζητούν πληροφορίες, υποστήριξη και συμβουλές, κάτι που έχει καταστεί απολύτως απαραίτητο κατά τη διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας COVID-19.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική και δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγουμένης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

- Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
- Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
- Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη Γήρανση και την Υγεία, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα αρχικά στάδια της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπεριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

https://ekdosi.gr/

Publication date: 21/09/2020 00:00

Alexa ranking (Greece): 0

https://ekdosi.gr/%cf%83%ce%b7%ce%bc%ce%b1%ce%bd%cf%84%ce%b9%ce%ba...

Οι γενικές συστάσεις πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

- Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)

-Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας

-Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως

-Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες

- Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

- Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες

-Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).

-Διάρκεια:20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)

-Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στη θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.

Source link