1. Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ALZHEIMER

Μέσο: . . . . . .HEALTH DAILY
Ημ. Έκδοσης: . . .22/09/2020 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .23/09/2020
Σελίδα: 8

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - http://www.innews.gr

Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ALZHEIMER

Καταλυτικός ο ρόλος της

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Alzheimer, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει τον καταλυτικό ρόλο της φυσικοθεραπευτικής άσκησης στη διαχείριση ασθενών με Alzheimer. Όπως αναφέρεται, 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 και την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα. Επιπλέον, διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας και βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα. 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.

Σημειώνεται ότι σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα, το υπουργείο Υγείας αναφέρει τα εξής: «Φέτος, η Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ τιμάται εν μέσω μιας παγκόσμιας πανδημίας που απειλεί την ανθρωπότητα. Η Covid-19 υποχρέωσε πολλές χώρες, ανάμεσά τους και την Ελλάδα, να λάβουν πολύ αυστηρά μέτρα Δημόσιας Υγείας, με αποτέλεσμα τα άτομα με άνοια που ζουν στην Ελλάδα να είναι αναγκασμένα να ζουν απομονωμένα στα σπίτια τους, τηρώντας αυστηρά μέτρα υγιεινής.

Η απομόνωση και η μειωμένη επικοινωνία με τους οικείους τους, προκαλεί στα άτομα με άνοια επιπλέον νοητικά προβλήματα και δυσκολίες στη διαχείριση της καθημερινότητας, ενώ η φροντίδα τους γίνεται ακόμα πιο δύσκολη. Μελέτη της εταιρείας Αλτσχάιμερ Αθηνών έδειξε ότι η πανδημία επιδείνωσε τη διανοητική κατάσταση και τη συμπεριφορά των ατόμων με άνοια και αύξησε το ψυχολογικό και το πρακτικό φορτίο των φροντιστών».

http://iatronea.gr/

Publication date: 22/09/2020 09:39

Alexa ranking (Greece): 0

https://www.iatronea.gr/o-rolos-tis-fysikotherapeytikis-askisis-sti-diacheirisi-asthen...

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:

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.

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

http://iatronea.gr/

Publication date: 22/09/2020 09:39

Alexa ranking (Greece): 0

https://www.iatronea.gr/o-rolos-tis-fysikotherapeytikis-askisis-sti-diacheirisi-asthen...

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://www.palo.gr/

Publication date: 22/09/2020 13:46

Alexa ranking (Greece): 529

http://www.palo.gr/ygeia/pws-i-fysikotherapeia-mporei-na-apalynei-ta-symptwmata...

Πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Η μετάβαση στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις. Ρωτήσαμε τον Σταύρο Σταθόπουλο, Φυσικοθεραπευτή εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών Γ.Ν.Α "Ο Ευαγγελισμός", Δ/ντης & Καθ. Μ.Π.Ε Παν/μίου "G. Marconi", Ρώμης, Ιταλία για το πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει Τις εξάψεις Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον 16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45...

Omorfamystika.gr · πριν από 34 λεπτά ·

http://iatro.gr/

Publication date: 22/09/2020 12:50

Alexa ranking (Greece): 0

https://iatro.gr/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zoi-ton-gynaikon-me-emminopaysi/

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στην ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η μετάβαση στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις. Τα στοιχεία αυτά παραθέτει ο κ.

Σταθόπουλος Σταύρος

- Φυσικοθεραπευτής εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών
- Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός»
- Δ/ντης & Καθ. Μ.Π.Ε Παν/μίου “G. Marconi”, Ρώμης, Ιταλία
- Συντονιστής Επιστημονικού τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» (Π.Σ.Φ) & εκπρόσωπος του στην Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία (I.O.P.T.M.H), υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T)
- Γραμματέας Δ.Σ του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Ενεργό Διαβίωση στην Ψυχική Υγεία (E.N.A.L.M.H)
- Μέλος του Δικτύου της W.C.P.T για προώθηση της υγείας στη ζωή και την εργασία (H.P.L.W)
- Physioplus certified in: Exercise, health and patterns in physical activity & Physical Activity as EBP in Mental Health”
- Οργανωτικός Γραμματέας του περιφερειακού τμήματος Αττικής του Π.Σ.Φ-Ν.Π.Δ.Δ

\Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών”, που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις & παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά

Εξάψεις

- Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους)
- Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής ,biofeedback,κλπ.)

Κολπική ξηρότητα και / ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν

- στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων
- σε ασκήσεις πυελικού εδάφους
- στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το

http://iatro.gr/
Publication date: 22/09/2020 12:50
Alexa ranking (Greece): 0
https://iatro.gr/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zoi-ton-gynaikon-me-emminopaysi/

περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

Πόνος στις αρθρώσεις / **Μυοσκελετικός πόνος**

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών

Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες & τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό κίνδυνο

Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

http://iatro.gr/

Publication date: 22/09/2020 12:50

Alexa ranking (Greece): 0

https://iatro.gr/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zoi-ton-gynaikon-me-emminopaysi/

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνοπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως.Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε.

- ΕΤΙΚΕΤΕΣ
- εμμηνόπαυση

http://omorfamystika.gr/

Publication date: 22/09/2020 12:43

Alexa ranking (Greece): 0

https://omorfamystika.gr/health-wellness/%cf%86%cf%85%cf%83%ce%b9%ce%ba...

Πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης

Ρωτήσαμε τον Σταύρο Σταθόπουλο, Φυσικοθεραπευτή εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός», Δ/ντης & Καθ. Μ.Π.Ε Παν/μίου "G. Marconi", Ρώμης, Ιταλία για το πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να απαλύνει

Τις εξάψεις
Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον 16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά τη φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους) με τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής, biofeedback, κλπ.)

Την κολπική ξηρότητα και τη σεξουαλική δυσλειτουργία
Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν

Την κατάθλιψη
Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

Τις διαταραχές ύπνου
Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

Τον πόνο στις αρθρώσεις και τον μυοσκελετικό πόνο
Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

Τις γνωστικές αλλαγές
Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

Τις μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης όπως

Την οστεοπόρωση και την πυκνότητα των οστών
Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Τη σύνθεση σώματος
Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες και τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

Τις καρδιαγγειακές παθήσεις
Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό κίνδυνο

Την ισορροπία
Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνοπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την

http://omorfamystika.gr/
Publication date: 22/09/2020 12:43
Alexa ranking (Greece): 0
https://omorfamystika.gr/health-wellness/%cf%86%cf%85%cf%83%ce%b9%ce%ba...

εκμεταλλευτούμε.

http://allabouthealth.gr/

Publication date: 23/09/2020 09:12

Alexa ranking (Greece): 0

https://allabouthealth.gr/%ce%b7-%cf%83%cf%85%ce%bc%ce%b2%ce%bf%ce%bb...

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στη ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας

στην ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η μετάβαση στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις.

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «ΠανελλήνιοςΣύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα«Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών", που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας ΣυνομοσπονδίαςΦυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούνεξατομικευμένες αξιολογήσεις & παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνονταςέτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά

Εξάψεις

➢ Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμακαθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικήςάσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης(έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετοαποτέλεσμα) για τουλάχιστον16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμεναλεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλάαεριζόμενους χώρους)
➢ Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής,biofeedback,κλπ.)

Κολπική ξηρότητα και / ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν

✓ στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων
✓ σε ασκήσεις πυελικού εδάφους
✓ στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της ΕυρωπαϊκήςΨυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

Πόνος στις αρθρώσεις / Μυοσκελετικός πόνος

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών

http://allabouthealth.gr/

Publication date: 23/09/2020 09:12

Alexa ranking (Greece): 0

https://allabouthealth.gr/%ce%b7-%cf%83%cf%85%ce%bc%ce%b2%ce%bf%ce%bb...

Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες & τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό κίνδυνο

Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνοπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως.Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε.

Σταθόπουλος Σταύρος

• Φυσικοθεραπευτής εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών
• Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός»
• Δ/ντης & Καθ. Μ.Π.Ε Παν/μίου “G. Marconi”, Ρώμης, Ιταλία
• Συντονιστής Επιστημονικού τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» (Π.Σ.Φ) & εκπρόσωπος του στην Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία (I.O.P.T.M.H), υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T)
• Γραμματέας Δ.Σ του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Ενεργό Διαβίωση στην Ψυχική Υγεία (E.N.A.L.M.H)
• Μέλος του Δικτύου της W.C.P.T για προώθηση της υγείας στη ζωή και την εργασία (H.P.L.W)
• Physioplus certified in: Exercise, health and patterns in physical activity & Physical Activity as EBP in Mental Health”
• Οργανωτικός Γραμματέας του περιφερειακού τμήματος Αττικής του Π.Σ.Φ-Ν.Π.Δ.Δ

https://plus.queen.gr/

Publication date: 23/09/2020 08:43

Alexa ranking (Greece): 301

https://plus.queen.gr/self-improvement/story/3426/fysikotherapeia-pos-symvalei-st...

Φυσικοθεραπεία:11 τομείς στους οποίους μας βοηθά στην εμμηνόπαυση

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης που διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των γυναικών.

Η μετάβαση στην **εμμηνόπαυση** μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις.

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών», που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά συνιστάται για:

1.Τι εξάψεις:

-Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους).

-Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής, biofeedback,κλπ.)

2.Κολπική ξηρότητα και/ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν:

-στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων

-σε ασκήσεις πυελικού εδάφους

-στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

3. Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

4. Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

5.Πόνος στις αρθρώσεις/μυοσκελετικοί πόνοι

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

6. Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

7. Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

https://plus.queen.gr/

Publication date: 23/09/2020 08:43

Alexa ranking (Greece): 301

https://plus.queen.gr/self-improvement/story/3426/fysikotherapeia-pos-symvalei-st...

8. Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών

Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

9. Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες και τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

10. Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό κίνδυνο

11. Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνοπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε.

Ευχαριστούμε θερμά τον φυσικοθεραπευτή Σταύρο Σταθόπουλο, εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή στην αποκατάσταση νευρολογικών και νευροψυχολογικών δυσχερειών του Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός», για τις πολύτιμες επιστημονικές του συμβουλές.