

Μυοσκελετική και Ψυχική Υγεία | ekriti



Την απόλυτη δικαίωση του σοφού ρητού των αρχαίων προγόνων μας «Νους υγιής εν σώματι υγιή» επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των σχετικών μελετών σχετικά με τη συμβολή της μυοσκελετικής υγείας μέσω της θεραπευτικής άσκησης στην ψυχική υγεία, ειδικά στους ηλικιωμένους ανθρώπους.

□ Αυτό ήταν το κεντρικό μήνυμα της συνέντευξης τύπου που έδωσε ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών στην Αίγλη Ζαπείου, στις 27 Σεπτεμβρίου 2018, με αφορμή τον εορτασμό της Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας στις 30 Σεπτεμβρίου.

Τη συνέντευξη τύπου άνοιξε με την ομιλία του ο Αναπλ. Καθηγητής Ψυχιατρικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και επικεφαλής της Ψυχογηριατρικής μονάδας του Αιγινήτειου Νοσοκομείου κ. Αντώνης Πολίτης. Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, η άνοια - που αποτελεί το σημαντικότερο πεδίο της Ψυχογηριατρικής - αποτελεί ένα μείζον ιατρικό αλλά και κοινωνικό πρόβλημα, καθώς υπολογίζεται ότι στην Ευρώπη οι ασθενείς με άνοια είναι σήμερα 6,4 εκατομμύρια, στις ΗΠΑ είναι 5,2 εκατομμύρια, ενώ στην Ελλάδα υπολογίζονται σε περίπου 200.000. Παγκοσμίως ο αριθμός τους υπολογίζεται σε 44 εκατομμύρια και αναμένεται να αγγίξει τα 66 εκατομμύρια μέχρι το 2030 και τα 116 εκατομμύρια μέχρι το 2050.

Όπως διευκρίνισε ο κ. Πολίτης, η νόσος Αλτςχάιμερ δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με τον όρο άνοια, αλλά κατά 80% τα περιστατικά με άνοια οφείλονται σε αυτήν τη σοβαρή νευροεκφυλιστική και πολυπαραγοντική νόσο. Ο κ. Πολίτης υπογράμμισε δε ότι, η άνοια δεν αφορά μόνο τους ηλικιωμένους, καθώς υπάρχει και η προγεροντική άνοια που μπορεί να εμφανιστεί και σε ηλικίες κάτω των 65 ετών, αλλά είναι σίγουρο ότι έχει συνάφεια με την τρίτη ηλικία, χωρίς παράλληλα να αποτελεί και την αιτία εμφάνισής της.

Σύμφωνα με τον κ. Πολίτη, η υγιής λειτουργία του εγκεφάλου συνδέεται με την υγιή λειτουργία της καρδιάς, συνεπώς, όταν αρχίζουμε να φροντίζουμε την καρδιά μας, φροντίζουμε και τον εγκέφαλό μας. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε, όπως τόνισε ο κ. Πολίτης, η άσκηση μαζί με τη μόρφωση διαδραματίζουν τον πιο σημαντικό ρόλο στην πρόληψη, συμβάλλοντας στην εύρυθμη λειτουργία των εγκεφαλικών νευρικών κυττάρων.

Τη σκυτάλη από τον κ. Πολίτη ανέλαβε ο φυσικοθεραπευτής του Νοσοκομείου Ευαγγελισμός και συντονιστής του επιστημονικού τμήματος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών κ. Σταύρος Σταθόπουλος, ως απολύτως αρμόδιος για τη σύνδεση της θεραπευτικής άσκησης με την ψυχική υγεία, καθώς αποτελεί τον εκπρόσωπο της Ελλάδας στη Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία (ΙΟΡΤΜΗ). Όπως υπογράμμισε ο κ. Σταθόπουλος, η θεραπευτική άσκηση είναι από τις πιο ελπιδοφόρες στρατηγικές βελτίωσης της γνωστικής λειτουργίας, της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικής ανεξαρτησίας του ασθενή και επιβραδύνει την πρόοδο της νόσου Αλτςχάιμερ, στην οποία οφείλεται η πλειονότητα των περιστατικών άνοιας.

Σύμφωνα με τον κ. Σταθόπουλο, πληθώρα μελετών στις μέρες μας έχουν αναδείξει ότι η συστηματική άσκηση μέσω μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρώντας και βελτιώνοντας τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής. Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την συχνότητα εμφάνισης νευροεκφυλιστικών ασθενειών και ειδικότερα της νόσου Αλτςχάιμερ. Τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας προστατεύουν σημαντικά (38%) από τη μείωση της γνωστικής ικανότητας, ενώ η χαμηλού έως μέτριου επιπέδου άσκηση, παρουσιάζει επίσης σημαντική προστασία (35%) έναντι των γνωστικών ελλειμμάτων. Παράλληλα, ο κ. Σταθόπουλος τόνισε ότι οι εξατομικευμένες συστάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της νόσου Alzheimer μέσα από ένα θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης πρέπει να δίνονται μόνον από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές.

Κλείνοντας τη συνέντευξη, ο Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών κ. Πέτρος Λυμπερίδης, αναφέρθηκε στη σύνδεση Φυσικοθεραπείας και Μυοσκελετικής Υγείας, με αφορμή την Ημέρα Μυοσκελετικής Υγείας στις 30 Σεπτεμβρίου. Όπως τόνισε ο κ. Λυμπερίδης, η Φυσικοθεραπεία δίνει ξανά ζωή στους ανθρώπους μετά από τραυματισμό ή ασθένεια, ενώ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, αποτελεί μια εξαιρετική επένδυση, καθώς επανεκπαιδεύει την

ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης. Σύμφωνα με τον κ. Λυμπερίδη, οι συμπολίτες μας που υποβάλλονται άμεσα σε προγράμματα φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης έχουν εμφανώς καλύτερα αποτελέσματα, γίνονται λειτουργικοί, συνεχίζουν να ασκούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες, ζουν κοντά στα αγαπημένα τους πρόσωπα και χαίρονται τη ζωή, ενώ αντίθετα, οι άνθρωποι που για οποιοδήποτε λόγο δεν δέχονται τη βοήθεια του φυσικοθεραπευτή, πιθανόν να νιώσουν στην υπόλοιπη ζωή τους απομονωμένοι.

URL:

<http://portal.clipnews.gr/site/shorturl?clipid=148021076>

Keyword: ΛΥΜΠΕΡΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ

Date: 2018-09-28, 07:37:55

Source: ekriti.gr