



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ-  
ΛΑΚΩΝΙΑΣ

Ταχ. Δ/ση : Θεμιστοκλέους 48, Καλαμάτα  
Ταχ. Κώδικας : 24100  
Πληροφορίες : Βακκά Κέλλυ & Πεφάνης Γεώργιος  
Τηλέφωνο : 6936513420 & 2721093536  
FAX : 2721097323  
E-mail : [ptmessinias@psf.org.gr](mailto:ptmessinias@psf.org.gr)  
Website : <http://psf.org.gr/pt-messinias>

Αρ. Πρωτοκ: 554  
Ημερομηνία: 19/09/2017

ΠΡΟΣ:  
Μ.Μ.Ε.

ΚΟΙΝ:

**ΘΕΜΑ: Δελτίο Τύπου - Δράσεις του Π.Σ.Φ στα πλαίσια της Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας (30η Σεπτεμβρίου).**

Πρόσφατα καθιερώθηκε η **Ημέρας Μυοσκελετικής Υγείας**, στις **30 Σεπτεμβρίου**, με τον Νόμο 4486/2017.

Στα πλαίσια της ημέρας, το Περιφερειακό Τμήμα Μεσσηνίας-Λακωνίας του Π.Σ.Φ., καλεί όλα τα μέλη του, την τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου (**25-29 Σεπτεμβρίου**) να **δέχονται ελεύθερα στις ιδιωτικές και δημόσιες δομές ηλικιωμένους πολίτες** προκειμένου να υποβληθούν στις σχετικές δοκιμασίες για την **πρόληψη των πτώσεων**, ώστε να διερευνηθεί ο κίνδυνος πτώσεων σε περιπτώσεις έλλειψης δύναμης ή ισορροπίας.

Στους ηλικιωμένους όταν εκτιμηθεί ότι υπάρχει πρόβλημα δύναμης και ισορροπίας θα δοθεί πρόγραμμα ασκήσεων και θα γίνει επανεκτίμηση σε 30 ημέρες, προκειμένου να καταγραφούν τα αποτελέσματα βελτίωσης.

Επίσης, θα εφοδιάζονται με ενημερωτικά φυλλάδια και γενικές οδηγίες.

Μήνυμα της δράσης είναι το **‘ΔΩΣΕ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΟΥ’**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

- Μειώνεται κατά 50% ο κίνδυνος κινητικού περιορισμού των ανθρώπων με φυσική δραστηριότητα

- Περισσότεροι από το 1/3 των ανθρώπων πάνω από 70 χρόνων αδυνατούν να ακολουθήσουν τις βασικές κατευθυντήριες οδηγίες για σωματική άσκηση.
- Τουλάχιστον το 32% του πληθυσμού πάνω από 70 χρονών έχουν μία πτώση ετησίως.
- 10-25% αυτών που πέφτουν θα υποστούν έναν σοβαρό τραυματισμό.
- Η φυσικοθεραπεία με καθοδηγούμενα ατομικά προγράμματα ασκήσεων μειώνει τις πτώσεις κατά 32%.

Οι Φυσικοθεραπευτές είναι ειδικοί στο να βοηθούν ανθρώπους που δεν μπορούν να ακολουθήσουν πρόγραμμα άσκησης –λόγω ασθένειας ή προχωρημένης ηλικίας– να γίνουν πιο δραστήριοι.

Δουλεύουν με όλους τους ανθρώπους για να μεγιστοποιήσουν την κίνηση τους.

Μετά από τραυματισμό ή ασθένεια, οι υπηρεσίες αποκατάστασης που παρέχονται από τους Φυσικοθεραπευτές βοηθούν τους ανθρώπους να επιτύχουν τους στόχους τους.

**ΓΙΑ ΤΗΝ Δ.Ε. ΤΟΥ Π.Τ. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ-ΛΑΚΩΝΙΑΣ**

**Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΒΑΚΚΑ ΚΕΛΛΥ**

**ΠΕΦΑΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ**