



4 ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο Αλέξανδρος Σιδέρης, φυσικοθεραπευτής, διευθυντής του Κέντρου Physio Science Clinic, συνησιτά.



Έχω οστεοαρθρίτιδα στα γόνατα και δεν ξέρω αν πρέπει να περπατάω πολύ ή όχι. Τελικά, ποιο είναι το σωστό;

Το να ζητάς από έναν ενεργό άνθρωπο, επαγγελματικά αλλά και κινητικά, να σταματήσει μια δραστηριότητα στην οποία είναι υποχρεωμένος να συμμετέχει λόγω της δουλειάς του ή απλά επειδή τον ευχαριστεί, είναι σαν να του υποβάλλεις την ιδέα ότι πάσχει από κάποια μορφή κινητικής αναπηρίας, οδηγώντας τον αργά ή γρήγορα στο χρόνιο

πόνος και πιθανώς στην κατάθλιψη. Στον αντίποδα, οι διεθνείς κλινικές οδηγίες επιτάσσουν σε γιατρούς και φυσικοθεραπευτές να κάνουν ό, τι μπορούν για τη γρήγορη επανένταξη των ασθενών.

➤ Απλά περπατώντας με γοργό βήμα για μισή ώρα, 5 φορές την εβδομάδα, βάζουμε σταθερά θεμέλια υγείας για τα χρόνια που έρχονται.

➤ Όσοι έχουν προβλήματα υγείας, τα οποία επηρεάζουν τη δυνατότητά τους να ασκούνται, θα πρέπει να ζητούν τη συμβουλή του φυσικοθεραπευτή τους.

