



Αν έχεις προβλήματα υγείας που πιστεύεις ότι επηρεάζουν
την κινητική σου δραστηριότητα,
συμβουλέψου τον φυσικοθεραπευτή σου.

Οι φυσικοθεραπευτές είναι οι ειδικοί επαγγελματίες υγείας
σε θέματα παθολογίας της ανθρώπινης κίνησης.



Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών WCPT
Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT
Λ. Αλεξάνδρας 34 - 11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210 8213905 - 210 8213334 / fax 210 8213760
www.psf.org.gr • e-mail: ppta@otenet.gr



This leaflet has been produced by:
World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre, 11 Belgrave Road
London SW1V 1RB - United Kingdom
www.wcpt.org

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8 Σεπτεμβρίου 2013 Fit for the future

Κινητικά υγιής και δραστήριος για το μέλλον

Δεν είσαι ποτέ πολύ νέος
ή πολύ ηλικιωμένος για να ξεκινήσεις...

Απόδοση στα ελληνικά του φυλλαδίου της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, για την
Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας
Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών - Ν.Π.Δ.Δ.



Κινητικά υγιής και δραστήριος για το μέλλον

Οι άνθρωποι που παραμένουν κινητικά δραστήριοι είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να εργάζονται και να απολαμβάνουν τη συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες χωρίς να χρειαστεί να βασιστούν σε άλλους.

Η κινητική αδράνεια μπορεί τελικά να προκαλέσει αναπηρία και είναι υπεύθυνη για εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο. Δύναται να οδηγήσει σε καρδιακή νόσο, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη και καρκίνο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη καθιστική ζωή για τα παιδιά, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα με τους μύες και τα οστά τους για την υπόλοιπη ενήλικη ζωή τους.

Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι οι ηλικιωμένοι που δεν έχουν ικανή κινητική δραστηριότητα, μειώνουν σημαντικά την ποιότητα ζωής τους, και αυξάνουν την πιθανότητα να χρειάζονται σύντομα βοήθεια.

Δεν είσαι ποτέ πολύ νέος ή πολύ ηλικιωμένος για να παραμείνεις δραστήριος – μισή μόνο ώρα μέτριας άσκησης (σαν το γρήγορο περπάτημα) μέσα στην ημέρα αρκεί για να κάνει τη διαφορά.

Τι σημαίνει κινητικά δραστήριος;

Οι **ενήλικες** χρειάζονται 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας –όπως ποδηλασία, κολύμβηση ή γρήγορο περπάτημα– 5 ημέρες την εβδομάδα.



Εναλλακτικά, οι ειδικοί συστήνουν 20 λεπτά έντονης δραστηριότητας, οτιδήποτε σε κάνει να αυξήσεις την αναπνευστική και καρδιακή σου συχνότητα, 3 φορές την εβδομάδα.

Επίσης οι ενήλικες πρέπει να διατηρούν ένα δυνατό μυϊκό σύστημα. Οι ειδικοί συνιστούν ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

Τα **παιδιά και οι έφηβοι** χρειάζονται 60 λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

Άνθρωποι άνω των 65 ετών, χρειάζονται 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας ανά εβδομάδα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι αν όλοι μας συνηθίζαμε να περπατάμε με μια ταχύτητα γύρω στα 5 χλμ/ώρα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, περίπου το 30% των θανάτων από καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο θα είχαν αποφευχθεί.

Πώς οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν

Οι Φυσικοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι στο να βοηθούν στην αποκατάσταση της κινητικότητας και την επίτευξη της ανεξαρτησίας των ασθενών τους. Διαθέτουν σε βάθος γνώση των μηχανισμών που θα συμβάλλουν να διατηρηθεί η κίνηση του σώματος ακόμη και σε περιπτώσεις ασθένειας ή αναπηρίας.

Διατηρώντας τους ανθρώπους φυσιολογικά δραστήριους, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη:

- του πόνου
- της καρδιακής νόσου και του εγκεφαλικού επεισοδίου
- του διαβήτη
- του καρκίνου

Οι φυσικοθεραπευτές, βελτιώνουν την κινητικότητα και τη δυνατότητα ανεξαρτησίας ασθενών που βιώνουν τις παραπάνω παθολογίες, αλλά και άλλων όπως:

- η αρθρίτιδα
- η νόσος του Parkinson
- οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού
- οι πνευμονοπάθειες
- οι τραυματισμοί και οι ακρωτηριασμοί

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά και τους εφήβους που πάσχουν από κακή στάση και μειωμένη ικανότητα άσκησης εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής και της παρατεταμένης επαφής τους με υπολογιστές...

