

# Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στη βελτίωση της υπνικής άπνοιας |



Ο

**Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), με το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α), ενημερώνει το κοινό για τη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης, πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής του κατάλληλου προγράμματος άσκησης για την καλύτερη ποιότητα ζωής των ασθενών με άπνοια ύπνου. Αναπνευστικές διαταραχές του ύπνου ή υπνική άπνοια ή άπνοια ύπνου αποτελούν μία κατηγορία παθήσεων, που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η χαλάρωση των μυών του λάρυγγα, που οδηγεί σε μερική ή πλήρη απόφραξη του αεραγωγού, καθώς και ο αυξημένος δείκτης μάζας σώματος, αποτελούν τις κύριες αιτίες εμφάνισης του συνδρόμου αυτού (Erswhitebook, 2015). Η άπνοια ύπνου είναι μία συνήθης και προοδευτικά επιδεινούμενη χρόνια νόσος, με κύριο σύμπτωμα την υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Καθώς η νόσος εξελίσσεται μπορεί να οδηγήσει σε καρδιοαγγειακού τύπου διαταραχές (λ.χ. υπέρταση), ακόμη και στην αύξηση του κινδύνου για αιφνίδιο καρδιακό θάνατο και γνωστικές δυσλειτουργίες. Η φυσικοθεραπεία συμβάλλει στον περιορισμό των επεισοδίων άπνοιας κατά τη διάρκεια του ύπνου και στη μείωση άλλων παθήσεων, που σχετίζονται με τη νόσο αυτή (Erswhitebook, 2015). Η άπνοια ύπνου σε ήπιες περιπτώσεις μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη μείωση του σωματικού βάρους, τη διακοπή καπνίσματος και την ένταξη σε τακτικό πρόγραμμα άσκησης. Στις βαρύτερες περιπτώσεις, όταν δηλαδή ο αριθμός των απνοιών ξεπερνά τις 15 ανά ώρα, τότε αντιμετωπίζεται με τη χρήση συσκευής μηχανικού αερισμού (CPAP). Ένας δραστήριος τρόπος ζωής μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη στη γενική βελτίωση της υγείας. Η άσκηση, είτε υπό τη μορφή της αύξησης της σωματικής δραστηριότητας, είτε ως μέρος οργανωμένου προγράμματος άσκησης με την καθοδήγηση φυσικοθεραπευτή, μπορεί να:**

- περιορίσει σημαντικά τα συμπτώματα της νόσου

- • δράσει προληπτικά στη μείωση εμφάνισης συνοδών νοσημάτων που σχετίζονται με το σύνδρομο αυτό
- • βελτιώσει τη λειτουργική ικανότητα των μυών του σώματος, συμπεριλαμβανομένου των μυών γύρω από την περιοχή του λαιμού, οι οποίοι παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση των επεισοδίων της άπνοιας (Verma et al., 2016)
- • βελτιώσει τη λειτουργία του καρδιοαγγειακού συστήματος, περιορίζοντας τις επιπτώσεις της άπνοιας ύπνου σε αυτό (Zou & Hedner, 2015). Συνεπώς, η καθοδήγηση του ασθενή σε πιο υγιεινό τρόπο ζωής με διαχείριση του σωματικού βάρους του και με αύξηση της φυσικής του δραστηριότητας, μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη μείωση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το σύνδρομο της άπνοιας ύπνου.ourlife.gr

URL:

<https://goo.gl/kHQ7MI>

Keyword: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

Date: 2017-03-16, 00:54:59

Source: rethemnosnews.gr