

Αθήνα, 4.9.2018

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



Η φυσικοθεραπεία βοηθάει σημαντικά στις παθήσεις ψυχικής υγείας

8 Σεπτεμβρίου 2018: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Σημαντική είναι η συμβολή της Φυσικοθεραπείας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των ψυχικών διαταραχών. **Φέτος, στις 8 Σεπτεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας, το μήνυμα της εκστρατείας της είναι «Φυσικοθεραπεία και Ψυχική Υγεία».** Η εκστρατεία απευθύνεται στο σύνολο του πληθυσμού, καθώς τα δεδομένα δείχνουν ότι **1 στους 4 ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποιο ζήτημα ψυχικής υγείας τουλάχιστον μια φορά στη διάρκεια της ζωής του και 1 στους 6 ανθρώπους έχει αντιμετωπίσει προσφάτως κάποιο σύνθετο ζήτημα ψυχικής υγείας.** Τα προβλήματα της ψυχικής υγείας αυξάνουν τις πιθανότητες επιδείνωσης της σωματικής υγείας και είναι από τις βασικές αιτίες επιβάρυνσης του κλάδου της υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η σωματική δραστηριότητα και η θεραπευτική άσκηση μπορούν να ωφελήσουν την υγεία της καρδιάς, την αντοχή των οστών, την λειτουργικότητα των αρθρώσεων, την ψυχική υγεία και τη γενικότερη ευεξία, καθώς :

- Προστατεύουν από την εμφάνιση της κατάθλιψης.
- Προλαμβάνουν την εκδήλωση ζητημάτων ψυχικής υγείας.
- Βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας.
- Έχουν αισθητή αντικαταθλιπτική επίδραση σε ανθρώπους που υποφέρουν από κατάθλιψη.
- Ασθενείς με κατάθλιψη και σχιζοφρένεια είναι λιγότερο πιθανό να σταματήσουν την άσκηση όταν παρακολουθούνται από ένα Φυσικοθεραπευτή.

Ο φυσικοθεραπευτής θα ακούσει τον πάσχοντα για να καταλάβει τι έχει μεγαλύτερη σημασία για εκείνον, θα δουλέψει μαζί του για να οργανώσει ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις ανάγκες του, θα σιγουρέψει πως οι στόχοι του είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι και θα τον βοηθήσει να μείνει ενεργός.

Η θεραπευτική άσκηση είναι αποδεδειγμένη μέθοδος θεραπείας ανθρώπων με **κατάθλιψη** και οι Φυσικοθεραπευτές εργάζονται με ασθενείς που έχουν κατάθλιψη σε συνδυασμό με άλλα μακροχρόνια προβλήματα σωματικής υγείας. Το να παραμένει ο πάσχων σωματικά δραστήριος, βοηθά στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής του υγείας. Όσοι αντιμετωπίζουν ανάλογα προβλήματα, καλό είναι να απευθυνθούν και σε Φυσικοθεραπευτή για να ανακαλύψουν την θεραπευτική άσκηση ή την δραστηριότητα που θα τους διασκεδάσει και θα βελτιώσει την ψυχική και σωματική υγεία.

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας (ΠΗΦ) έχει καθιερωθεί και εορτάζεται κάθε χρόνο στις **8 Σεπτεμβρίου**, ημέρα που ιδρύθηκε το **1951 η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπευτών (World Confederation for Physical Therapy - WCPT)**, η οποία συμπληρώνει φέτος 67 χρόνια ζωής. Η ημέρα αυτή σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της Φυσικοθεραπευτικής κοινότητας σε όλο τον κόσμο και έχει ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των συνανθρώπων μας σχετικά με την καθοριστική συμβολή του Φυσικοθεραπευτή στην βελτίωση της υγείας, της κινητικότητας, της ανεξαρτησίας τους και της ποιότητας ζωής.

Η Φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι μια καλή «επένδυση», καθώς «επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης».

Από το 2008, η WCPT καθιέρωσε την «**Κίνηση για την Υγεία**» ως **θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας**. Οι Φυσικοθεραπευτές ως ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με βαθιά και εμπειριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα, είναι οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, προώθηση, καθοδήγηση, συνταγογράφηση και διαχείριση της θεραπευτικής άσκησης. Άσκηση που προάγει την υγεία, την ευεξία και την καλή φυσική κατάσταση.