

## **Άρθρο για το πώς οι φυσικοθεραπευτές βοηθούν τους ανθρώπους ανεξαρτήτου ηλικίας να παραμείνουν κινητικά δραστήριοι.**

Η κίνηση και η άσκηση είναι θεμελιώδεις στο να οδηγήσουν σε μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή ανεξάρτητα από την ηλικία. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) ενημερώνει πως η μη άσκηση είναι μια από τις αιτίες που οδηγούν σε θανάτους παγκοσμίως και έχει ορίσει την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ως προτεραιότητα για την υγεία.

Η έλλειψη άσκησης είναι ένας σημαντικός παράγοντας ρίσκου για τις χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες όπως τα καρδιακά προβλήματα, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο, τα χρόνια αναπνευστικά προβλήματα και τον διαβήτη – παθήσεις οι οποίες πλέον έχουν την ευθύνη για το 60% του συνόλου των θανάτων. Επιπλέον η έλλειψη άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια αναπηρία..

Το επάγγελμα της **Φυσικοθεραπείας**, γνωστό σε πολλές χώρες και σαν **Φυσιοθεραπεία**, βοηθά κάθε χρόνο εκατομμύρια ανθρώπων στην πρόληψη και τον έλεγχο των επιπτώσεων των μη μεταδοτικών ασθενειών. Επίσης και στις επιπτώσεις από την έλλειψη δραστηριότητας στην καθημερινότητα, το γήρας, τις ασθένειες, το άγχος και την πίεση της ζωής.

Οι Φυσικοθεραπευτές ειδικεύονται στην ανθρώπινη κίνηση και στη φυσική δραστηριότητα. Αναγνωρίζουν φυσικούς και άλλους παράγοντες που εμποδίζουν τους ανθρώπους να είναι όσο ενεργητικοί και ανεξάρτητοι θα μπορούσαν να είναι και βρίσκουν τρόπους για να τους ξεπεράσουν.

Κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, οι Φυσικοθεραπευτές ανά τον κόσμο χρησιμοποιούν την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας ώστε **να επιστήσουν την προσοχή στην συμβολή του επαγγέλματος στην υγεία των ασθενών** σε προσωπικό και εθνικό επίπεδο. Το μήνυμα είναι “Κίνηση για την Υγεία”. Φέτος προωθούμε το μήνυμα πώς **παραμένοντας δραστήριος επενδύεις για το μέλλον, ανεξάρτητα από την ηλικία**. Θέλουμε τους ανθρώπους “**Κινητικά υγιείς και δραστήριους για το μέλλον**”.

Για τους ηλικιωμένους, υπάρχει σχεδόν πάντα η δυνατότητα να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές και ευτυχισμένο μέλλον. Διοργανώνω σεμινάρια και εργαστήρια ανά τον κόσμο, παρουσιάζοντας τους τρόπους που οι ηλικιωμένοι όπως επίσης και ασθενείς με χρόνια προβλήματα μπορούν να βελτιώσουν την υγεία τους γνωρίζοντας πώς να ασκηθούν με ασφάλεια και υπό την επίβλεψη και τις οδηγίες των φυσικοθεραπευτών.

Τα αποτελέσματα της γήρανσης, δυστυχώς, ξεκινούν από την τρίτη δεκαετία και επιβραδύνονται μόνο αν διατηρούμε έναν υγιή τρόπο ζωής. Καθώς μεγαλώνουμε ο λιπώδης ιστός αυξάνεται ενώ η αερόβια ικανότητα και ο μυϊκός ιστός μειώνονται αν δεν ασκούμε αρκετά. Αυτό σημαίνει πως λιγότερο οξυγόνο λαμβάνεται από σημαντικά όργανα και ως συνέπεια αυτού η καθημερινή άσκηση γίνεται όλο και δυσκολότερη. Η καθημερινή άσκηση μπορεί να αλλάξει αυτόν τον φαύλο κύκλο αντιστρέφοντας την πτωτική τάση του οργανισμού και να οδηγήσει σε μια περισσότερο ποιοτική και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Μελέτες έχουν δείξει πως ηλικιωμένα άτομα που ασχολούνται με συχνή φυσική δραστηριότητα επιδεικνύουν βελτίωση στην ισορροπία, τη δύναμη, το συντονισμό, τον έλεγχο της κίνησης, την ελαστικότητα και την αντοχή. Επίσης έρευνες έχουν δείξει πόσο αποτελεσματικοί είναι οι φυσικοθεραπευτές στη θεραπεία αλλά και στην πρόληψη του οσφυϊκού πόνου, στα προβλήματα των αρθρώσεων, σε προβλήματα αστάθειας και μείωσης της δύναμης, καθώς και σε περιπτώσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης και παχυσαρκίας.

Στο άλλο άκρο του ηλικιακού φάσματος, η φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά. Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση άσθματος, προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος και κατάθλιψη όπως και άλλων μη μεταδοτικών ασθενειών. Η ελλιπής δραστηριότητα και η κακή στάση κατά την παιδική ηλικία μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε μυοσκελετικά προβλήματα τα οποία θα έχουν επιπτώσεις κατά την ενήλικη ζωή.

Ωστόσο αν τα παιδιά συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες μπορούν να αποφύγουν πολλές από αυτές τις καταστάσεις. Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να τα βοηθήσουν στο να ξεπεράσουν προβλήματα που πιθανά περιορίζουν την ικανότητα τους να κινηθούν.

**“Η φυσική δραστηριότητα αυτή καθαυτή δεν σημαίνει απαραίτητα περισσότερο υγιείς ανθρώπους, αλλά περισσότερο ευτυχισμένους και παραγωγικούς είτε κατά την νεότητα είτε μεγαλώνοντας. Είναι ο καιρός για όλους μας να κάνουμε ότι μπορούμε για να είμαστε υγιείς τώρα αλλά και στο μέλλον.”**

Η πρόεδρος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας για τη Φυσικοθεραπεία

**Marllyn Moffat, WCPT Pres Ident**

WCPT 2013

Απόδοση στα Ελληνικά