

Δελτίο Τύπου

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8 Σεπτεμβρίου 2020

«Αποκατάσταση και Covid-19»

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας έχει επικεντρωθεί γύρω από το ζήτημα της αποκατάστασης μετά από Covid-19 λοίμωξη και στον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη θεραπεία των ατόμων.

Η καμπάνια έχει επικεντρωθεί στα ακόλουθα καίρια σημεία:

- Η θεραπευτική άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση ενός ατόμου από Covid-19 λοίμωξη
- Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην κίνηση, μπορούν να καθοδηγήσουν τους ανθρώπους στον ορθό τρόπο που η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση
- Οι άνθρωποι που έχουν νοσηλευτεί μετά από σοβαρή Covid-19 λοίμωξη θα χρειαστούν αποκατάσταση και συνεδρίες φυσικοθεραπείας για να μπορέσουν να αναρρώσουν από τις επιπτώσεις της νόσου
- Η χρήση τηλεθεραπείας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση και υποστήριξη από έναν φυσιοθεραπευτή για να τις επιπτώσεις από COVID-19 λοίμωξη. Η τηλεθεραπεία μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τις συμβατικές μεθόδους υγειονομικής περίθαλψης για τη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας

Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας, στα αρχικά στάδια της αλλά και στην πορεία της αποκατάστασης, για άτομα που αναρρώνουν μετά από σοβαρές επιπτώσεις της COVID-19 λοίμωξης.

Ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης και ειδικών αναπνευστικών ασκήσεων, από τον φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση από Covid-19

Η άσκηση είναι σημαντική για την αποκατάσταση σου από τον Covid-19 και προσαρμόζεται στις ανάγκες σου. Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην κίνηση, μπορούν να σου δείξουν πως η θεραπευτική άσκηση μπορεί να σε βοηθήσει:

- στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- στη μείωση της δύσπνοιας
- στην αύξηση της μυϊκής δύναμης

- στη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού
- στη βελτίωση της σκέψης σας
- στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης
- στην αύξηση της εμπιστοσύνης
- στη βελτίωση της ενέργειάς σας

Όσο πιο δραστήριος είσαι τόσο πιο γρήγορα θα επανέλθει η δύναμή σου και θα αναρρώσουν οι πνεύμονές. Η παρακολούθηση της πορείας σου είναι το κλειδί.

Αν και είναι σημαντικό να ξεκουραστείτε, οι φυσικοθεραπευτές σας συνιστούν να κάνετε τακτικά σύντομα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης αντί για λιγότερες μεγαλύτερης διάρκειας συνεδρίες. Ασκήσεις για να δοκιμάσετε:

- Άρση από καθιστή σε όρθια θέση
- επί τόπου βάρδια
- ανέβασμα σκαλιών
- περπάτημα
- περπάτημα στις «μύτες» των ποδιών
- περπάτημα στις φτέρνες
- στήριξη στο ένα πόδι
- στήριξη κορμού στον τοίχο και απομάκρυνση

Η Φυσικοθεραπεία είναι το κλειδί για την αποκατάστασή σου από Covid-19

Εάν αισθάνεστε δυσφορία, υπερβολική κόπωση ή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση και μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας ή το γιατρό σας.

Σύνδρομο κόπωσης μετά την Covid-19 λοίμωξη: Έως και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από την COVID-19 λοίμωξη, μπορεί να αναπτύξουν σύνδρομο μετα-ϊικής κόπωσης (PVFS). Εάν αισθάνεστε ότι δεν βελτιώνεστε ή εάν η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε πολύ χειρότερα, μιλήστε με τον φυσιοθεραπευτή σας ή τον ιατρό σας και ζητήστε του να σας αξιολογήσει για το PVFS. Η αποκατάσταση ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.

Μην ξεχνάτε ότι θα πρέπει να απευθύνεστε σε έναν επαγγελματία υγείας – φυσικοθεραπευτή https://psf.org.gr/physio_members.php

Η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T) προτρέπει τους οργανισμούς-μέλη και τους φυσικοθεραπευτές παγκοσμίως, να χρησιμοποιήσουν τα υλικά από την Εργαλειοθήκη για να μεταδώσουν αυτά τα μηνύματα στο κοινό και στις πολιτικές ηγεσίες.

Σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα ΡΤ

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις **8 Σεπτεμβρίου**, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Το 2020, η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας έγινε Παγκόσμια Φυσικοθεραπεία. Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας είναι η μέρα όπου οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους:

- να επιδείξουν τον σημαντικό ρόλο της φυσικοθεραπείας στην υγεία και την ευημερία του παγκόσμιου πληθυσμού
- να αναβαθμίσουν του προφίλ του επαγγέλματος
- να προωθήσουν τη σημαντικότητα του επαγγέλματος τόσο προς τους ασθενείς όσο και στις πολιτικές ηγεσίες που είναι υπεύθυνες για τη χάραξη πολιτικής

Η ημέρα αυτή, σηματοδοτεί την παγκόσμια ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας. Είναι μια ευκαιρία να αναγνωριστεί το έργο που παρέχουν οι φυσικοθεραπευτές στους ασθενείς και στην κοινότητά τους.

Η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T) έχει δημιουργήσει μια εργαλειοθήκη με υποστηρικτικό υλικό, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους οργανισμούς-μέλη. Αυτή περιλαμβάνει:

- αφίσες-για προβολή σε δημόσιους χώρους
- Infographics-για προβολή και διανομή σε ασθενείς και το κοινό
- Πληροφορίες και πηγές για πρόσθετη ανάγνωση – στο υλικό μπορείτε να βρείτε αναφορές για περισσότερες πληροφορίες και επιπλέον πόρους και σχετικούς συνδέσμους ιστοσελίδων

Το παραπάνω υλικό έχει ως κεντρική ιδέα την συνεργασία της παγκόσμιας κοινότητας φυσικοθεραπείας.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας θα προωθείται ευρέως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιώντας το #worldrtday.