



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού: Ο ρόλος της θεραπευτικής άσκησης και του φυσικοθεραπευτή, στους ασθενείς με χρόνιες παθήσεις των νεφρών

Η 8^η Μαρτίου έχει καθιερωθεί - εδώ και 11 χρόνια – ως η Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού. Κάθε τέτοια ημέρα, επαγγελματίες υγείας, κυβερνητικοί παράγοντες, το ευρύ κοινό, διασημότητες και ασθενείς από κάθε χώρα, ενώνονται έτσι ώστε να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν τις τοπικές τους κοινωνίες για τη σημασία της σωστής λειτουργίας του νεφρικού συστήματος στη συνολική υγεία του ανθρώπου αλλά και για να μειώσουν τη συχνότητα εμφάνισης και τον αντίκτυπο της νεφρικής νόσου και των συγγενών ασθενειών.

Η Χρόνια Νεφρική Νόσος (ΧΝΝ) είναι η διαταραχή, ποικίλης αιτιολογίας, κατά την οποία προοδευτικά χάνονται οι φυσιολογικές λειτουργίες του νεφρού. Η ΧΝΝ χωρίζεται σε 5 διαδοχικά στάδια. Το στάδιο 5 χαρακτηρίζεται από νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, στην οποία πραγματοποιείται αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση που είναι αναγκαίες θεραπείες προκειμένου ο ασθενής να διατηρηθεί στη ζωή.

Η ΧΝΝ αποτελεί σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας και αφορά περίπου το 8-16% του γενικού πληθυσμού παγκοσμίως. Η παγκόσμια αύξηση ποσοστού εμφάνισής της, οφείλεται στην ηλικιακή γήρανση του πληθυσμού, στην παχυσαρκία, στο σακχαρώδη διαβήτη, στην αρτηριακή υπέρταση, στη σπειραματονεφρίτιδα, στην αποφρακτική ουροπάθεια, στη δυσλιπιδαιμία, στη καρδιαγγειακή νόσο, στο κάπνισμα, στην έλλειψη άσκησης, κλπ.

Η έλλειψη άσκησης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη και την εξέλιξη της ΧΝΝ και των σχετικών επιπλοκών της.

Ο φυσικοθεραπευτής, ως πιστοποιημένος επαγγελματίας υγείας με διαρκή επιστημονική εξέλιξη, είναι ο ειδικός για την επιλογή του κατάλληλου προγράμματος άσκησης για τα άτομα με ΧΝΝ.

Τα άτομα με ΧΝΝ και χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας έχουν περισσότερες επιπλοκές που σχετίζονται με την καρδιαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία. Επιπρόσθετα, υγιή άτομα με χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι 10 φορές πιο πιθανό να αναπτύξουν ΧΝΝ, ενώ άτομα άνω των 65 ετών με ΧΝΝ, σταδίου 2 ή 3, που ασκούνται τακτικά, εμφανίζουν μείωση κατά 37% του ρυθμού απώλειας της νεφρικής λειτουργίας (Κουφάκη, 2014).

Η εύκολη κόπωση και η μείωση της λειτουργικής ικανότητας είναι χαρακτηριστικά προβλήματα που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΝΝ. Συνεπώς, η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη μείωση των συμπτωμάτων της νόσου, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενή και στη μείωση της ταχύτητας εξέλιξης της νόσου (Kirkman, 2014), ακόμη και στο στάδιο της αιμοκάθαρσης (Κουφάκη, 2014), ως εκ τούτου **ο φυσικοθεραπευτής έχει σημαντικό και ουσιαστικό ρόλο** στη διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης αυτών των ασθενών.

Τα προγράμματα άσκησης που συμμετέχουν οι ασθενείς με ΧΝΝ είναι διάρκειας 2-6 μηνών και περιλαμβάνουν αερόβια άσκηση (όπως βόδιση μέτριας έντασης ή ποδήλατο), εξειδικευμένες ασκήσεις με βαράκια άνω και κάτω άκρων, ενημέρωση του ασθενή γύρω από τη νόσο και εκπαίδευσή του για την καλύτερη διαχείρισή της.

Τα άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια **πρέπει να απευθύνονται στους φυσικοθεραπευτές** που είναι υπεύθυνοι για την οργάνωση και εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων άσκησης.

Τα οφέλη από την αερόβια άσκηση έγκεινται στην ευεργετική της δράση για αύξηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και της μυϊκής δύναμης, ενώ η άσκηση με βαράκια έχει αποδειχθεί ευεργετική για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και την αύξηση της δύναμης.

Επομένως, εάν κάποιος πάσχει από τη νόσο, ανεξάρτητα από το στάδιο στο οποίο βρίσκεται, θα ωφεληθεί να συζητήσει με τον θεράποντα ιατρό του την συμμετοχή του σε ένα τακτικό πρόγραμμα μετρίως έντασης άσκησης με σκοπό:

- να ενισχυθεί η εμπιστοσύνη και η αποτελεσματικότητά του στην εκτέλεση δραστηριοτήτων
- την εξασθένηση της φθοράς της φυσικής λειτουργίας και των συναφών περιορισμών στις καθημερινές δραστηριότητες
- τη μείωση της ταχύτητας εξέλιξης της νόσου και
- τη βελτίωση της ποιότητας ζωής

Το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιοαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) προάγει, αναγνωρίζει, αλλά και ενημερώνει το ευρύ κοινό, για τη σημασία της συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης υπό τις οδηγίες και την επίβλεψη του φυσικοθεραπευτή, για καλύτερη καρδιοαγγειακή και αναπνευστική λειτουργία, με στόχο τη μείωση εμφάνισης ασθενών με ΧΝΝ.