

# Η κίνηση είναι το «φάρμακο» για το μέλλον!

Ενημέρωση και συμβουλές στους πολίτες από τους φυσικοθεραπευτές της Αχαΐας στην πλ. Γεωργίου

**Προβλήματα στον αυχένα και στην σπονδυλική στήλη ταλαιπωρούν πολύ κόσμο, άτομα ηλικίας από 30 έως και 50 ετών, οι οποίοι έσπευσαν να ενημερωθούν και να λάβουν συμβουλές από τους ειδικούς, τους φυσικοθεραπευτές, προχθές το πρωί, στην πλατεία Γεωργίου.**

Από τις 10 το πρωί έως τις 2 το μεσημέρι, οι φυσικοθεραπευτές της περιοχής μας με τη συνδρομή των τελειόφοιτων σπουδαστών του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του ΑΤΕΙ Αιγίου, παρέιχαν ενημέρωση και συμβουλές στους πολίτες για την αξία της κίνησης και της άσκησης για μια καλύτερη υγεία στο μέλλον.

Η δράση πραγματοποιήθηκε με αφορμή τον εορτασμό της Πανελληνίας Ημέρας Φυσικοθεραπείας που τιμάται κάθε 8η Σεπτεμβρίου και στόχο είχε την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας μας για την αξία της κίνησης και τα οφέλη της φυσικοθεραπείας.

Εξάλλου, αυτό το μήνυμα επέλεξε για την φετινή του ενημερωτική καμπάνια ο Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, τονίζοντας ότι «παραμένοντας κινητικά δραστήριοι επενδύεις για το μέλλον, ανεξάρτητα από την ηλικία».

«Θέλουμε τους ανθρώπους κινητικά υγιείς και δραστήριους για το μέλλον», υπογράμμισε η πρόεδρος του Περιφερειακού Παραρτήματος του Συλλόγου **Αμαλία Παπαδοπούλου**, δρώντας ικανοποιημένη για το ενδιαφέρον του κόσμου.

Πολλοί ήταν μάλιστα και αυτοί που θέλησαν να απαντήσουν στα ειδικά ερωτηματολόγια του Συλλόγου για τις πτώσεις στην Τρίτη Ηλικία, για τα προβλήματα αυχενικής μοίρας και της οσφυαλγίας.

«Δυστυχώς, τα προβλήματα της καθημερινότητας σωματοποιούνται και επιβαρύνονται από τους αγχογόνους παράγοντες που σχετίζονται με



Από αριστερά, τα μέλη του Δ.Σ. του Περιφερειακού Συλλόγου Θεόδωρος Δούβρης, Παναγιώτης Μουτούσης, ο φυσικοθεραπευτής του ΕΟΠΥΥ Γιάννης Σταθόπουλος, η πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Αμαλία Παπαδοπούλου, ο προϊστάμενος του ΤΕΙ Φυσικοθεραπείας Αιγίου Ηλίας Τσέπης και ο ταμίας του Συλλόγου, Γιώργος Σκανδάμης, κατά την διάρκεια της προχθεσινής εκδήλωσης στην πλατεία Γεωργίου



Ο προϊστάμενος του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του ΑΤΕΙ Αιγίου Ηλίας Τσέπης με αρκετούς τελειόφοιτους σπουδαστές έδωσαν ακαδημαϊκό χαρακτήρα στην ενημερωτική εκδήλωση

τον σύγχρονο τρόπο ζωής, την κρίση και τις συνέπειές της», δήλωσε για να καταδείξει την αξία της άσκησης και της κίνησης σ' όλες τις

ηλικίες.

Υπενθύμισε δε, ότι σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η μειωμένη κινητικότητα και η ελλειψής σωματική δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που οδηγούν σε καρδιακό νοσήματα, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη και καρκίνο παγκοσμίως και έχει ορίσει την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας ως προτεραιότητα για την υγεία. Για την συμμετοχή του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του ΑΤΕΙ Αιγίου στην εκδήλωση πρόκειμένου να εκλάβει και ακαδημαϊκό χαρακτήρα, μας μίλησε ο προϊστάμενός του, **δρ. Ηλίας Τσέπης**, τονίζοντας πως υπάρχουν όμοια σινερε-

γασία με το Περιφερειακό Τμήμα.

«Αυτό που αποβλέπει ο φυσικοθεραπευτής είναι η φυσική αποκατάσταση. Ζητούμενο δεν είναι μόνον να μην πονάει, αλλά και η κίνηση και η άσκηση που έχουν μεγάλη αξία. Ετσι λοιπόν, φυσικοθεραπεία και άσκηση είναι αλληλένδετα και αυτό θέλουμε να αναδείξουμε», τόνισε.

Παράλληλα, σημείωσε πως το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του ΑΤΕΙ Αιγίου απέδειξε και με τις φετινές βάσεις ότι είναι βιώσιμο και αξίζει ιδιαίτερης προσοχής, ενώ υπογράμμισε ότι θα πρέπει και στην χώρα μας η φυσικοθεραπεία να γίνει αντικείμενο σπουδών πανεπιστημιακής εκπαίδευσης. Θερμή ήταν η ανταπόκριση των φυσικοθεραπευτών της Πάτρας, οι οποίοι εντελώς δωρεάν παρέιχαν τις υπηρεσίες τους, ενώ εξέτασαν σε αρκετές περιπτώσεις και πολίτες που ζήτησαν τις συμβουλές τους για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν.

Τέλος, να αναφέρουμε ότι από σήμερα Δευτέρα 9 Σεπτεμβρίου μέχρι και την Παρασκευή 13 Σεπτεμβρίου, τα ιδιωτικά εργαστήρια φυσικοθεραπείας και στην Πάτρα όπως και σε όλη τη χώρα θα δέχονται τους πολίτες δωρεάν για μία συνεδρία φυσικοθεραπευτικής εξέτασης και αξιολόγησης.

**ΕΛΕΝΗ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ**

ΚΩΣΤΑΣ  
«ΔΕ  
ΕΠΙΟ  
ΤΩΝ

Με τους κ...  
κείας μετά  
σαντίνος  
υπάρχει πε  
γίνει πριν α  
ληφθεί μετ  
ταθέσεις.  
«Όχι, δεν  
αναγκαία  
δικών, δηλ  
γός Παιδε  
ριακής».  
«Πιστεύω  
καλιστικές  
συμβάλουν  
ώστε να μ  
απαντώντα  
ων από μα  
Διαβεβαιών  
τη διαθεσιμ  
θώς περιμ  
λόγησης,  
στεύω ότι  
ζικές μονι  
οδηγήσει  
ιδρύματα»  
Αναφέρει  
ρά της βιά  
ξημένες απ  
τρα για να  
ων και των

ΠΟΛΙΤΙΚ  
«Να

Ο Σύλλογος  
νωσή του  
των μελών  
μένων στο  
να τεθούν  
γηση του  
(ΤΑΣ) Ν. Α  
Σύμφωνα μ  
πληθώρα  
1. Μεγάλε  
αποκατά  
σμό του  
πυρκαγι  
υποθέσει  
2. Το μεγ  
μότητα  
αλλά και  
νεργάζο  
3. Στο σεν  
τα δύο τ  
όλων τ  
κεντρωμ  
κνύει ότι  
την πολ  
λάδα κα  
σομογενε

Προς

Στους 20  
ου φορέα  
θούν στο  
Λαχαναγο  
Τύπο, οι  
Αποκεντρ  
λάδας κα

**MEDIA  
STROM**

γιατί ο ύπνος είναι ζωή

**1) ΚΟΡΙΝΘΟΥ & ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ 90**  
(δεξιά προς Μίνι Περιμετρική) ΠΑΤΡΑ  
ΤΗΛ. & FAX: 2610 430777  
e-mail: patra1@mediastrom.gr

**2) ΓΟΥΝΑΡΗ 58 & ΙΩΑΝΝΟΥ ΒΛΑΧΟΥ 1 - ΠΑΤΡΑ**  
ΤΗΛ. & FAX: 2610 335060