

Φυσικοθεραπευτές έκαναν flash mob «ξαφνιάζοντας» τους Βολιώτες

«Αντί να πάρεις φάρμακο, κάνε μία δραστηριότητα»: το μήνυμα αυτό έστειλαν φυσικοθεραπευτές του Βόλου μέσω flash mob που διοργανώθηκε για πρώτη φορά στην πόλη στο πλαίσιο του παγκόσμιου εορτασμού φυσικοθεραπείας.

Το Σάββατο, φυσικοθεραπευτές της πόλης, «ξάφνιασαν» ευχάριστα με τις εμφανίσεις τους, τους Βολιώτες. Ενωσαν τις δυνάμεις τους με το σύλλογο Puerto del Tango και μία ομάδα 17 ατόμων και έγιναν το επίκεντρο της προσοχής σε διάφορα σημεία της πόλης.

Όλοι μαζί επισκέπτονταν καφετέριες και δημόσια σημεία. Κάθονταν σε ένα σημείο, όταν ξαφνικά άρχισε να παίζει δυνατή μουσική. Ένας βιολιστής τους πλησίαζε και τότε όλοι μαζί σπκώνονταν κι άρχιζαν να χορεύουν τάνγκο. Είναι το λεγόμενο flash mob, ένας όρος που επινοήθηκε το 2003 για να περιγράψει μια ξαφνική συγκέντρωση ανθρώπων σε ένα δημόσιο χώρο με σκοπό να εκτελέσουν μια ασυνήθιστη και εξαιρετικά συγχρονισμένη πράξη για ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Ένα δρώμενο που γίνεται κυρίως στη Βόρειο Ευρώπη, τελέστηκε για πρώτη φορά στο Βόλο, με τους φυσικοθεραπευτές να στέλνουν μήνυμα για τη σημασία της κίνησης σε όλες τις ηλικίες με στόχο την καλή υγεία.

Flash mob εμφανίσεις έγιναν σε δύο καφετέριες στον Άγιο Κωνσταντίνο, σε τυροπιτάδικο στην οδό Πολυμέρη, σε καφετέρια στην Αργοναυτών, αλλά



Μέσα από τα δρώμενά τους, φυσικοθεραπευτές και χορευτές έστειλαν μήνυμα για τη σημασία της κίνησης, με στόχο την καλή υγεία

και στον πεζόδρομο της Τάκη Οικονομάκη.

Εκπληκτοι πολίτες που εκείνη τη στιγμή βρίσκονταν στο σημείο, παρακολούθησαν το ασυνήθιστο δρώμενο, τραβούσαν βίντεο και φωτογράφιζαν την ομάδα στις τετράλεπτες εμφανίσεις της.

«Η κίνηση είναι κάτι πολύ απλό. Κάθε ένας μπορεί να επιλέξει κάτι που του αρέσει και να κάνει την κίνηση αυτή σε όποιο σημείο, σε όποια ηλικία. Η κίνηση είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία, ιδίως στην Τρίτη Ηλικία», ανέφερε ο φυσικοθεραπευτής, Αργύρης Περιστερόπουλος.

Σημειώνεται ότι στην Τρίτη Ηλικία, εξαιτίας της έλλειψης κίνησης σημειώνονται οι περισσότερες πτώσεις που είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Το 40% των ατόμων ηλικίας άνω των 75 και 50% ηλικίας άνω των 80 ετών υφίστανται μία ή περισσότερες πτώσεις κάθε χρόνο και από αυτούς περίπου οι μισοί πέφτουν παραπάνω από μία φορές. Οι πτώσεις συνδέονται με αξιολογούμενη θνησιμότητα, νοσηρότητα, μειωμένη λειτουργικότητα, παραμονή στο νοσοκομείο.

ΕΛ. ΧΑΝΟΥ