

## 1. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

Publication: . . .HEALTH DAILY

Date: . . . . .09/03/2018 Clipping Date: . . .10/03/2018

Page: . . . . . 7



### ● ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

*Σημαντικός ο ρόλος της*

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα νεφρού, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών επισημαίνει ότι ο φυσικοθεραπευτής, είναι ο ειδικός για την επιλογή του κατάλληλου προγράμματος άσκησης για τα άτομα με Χρόνια Νεφρική Νόσο (ΧΝΝ). 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, ακόμη και στο στάδιο της αιμοκάθαρσης, 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 βόλτα μέτριας έντασης ή ποδήλατο), εξειδικευμένες ασκήσεις με βάρακια 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.