



«Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2022»: Αφιερωμένη στην πρόληψη της οστεοαρθρίτιδας

Η 8η Σεπτεμβρίου έχει καθιερωθεί από την Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας (WCPT) ως Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας. Στόχο έχει να αναδείξει το έργο των φυσικοθεραπευτών και να ενημερώσει το κοινό για τις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων που χρειάζονται φυσικοθεραπεία. Όπως αναφέρει σε σχετική ανακοίνωση, η κα Κριαρά Μαριλένα, Φυσικοθεραπεύτρια -MSc Παιδιατρική φυσικοθεραπεία, «Φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την πρόληψη, την αντιμετώπιση και την αποκατάσταση των προβλημάτων της κίνησης. Αποσκοπεί στην βελτίωση της λειτουργικότητας, της φυσικής κατάστασης και της ανεξαρτησίας. Απευθύνεται σε κάθε ηλικία και εξειδικεύεται σε πολλούς τομείς.

Η φετινή ημέρα Φυσικοθεραπείας είναι αφιερωμένη στην πρόληψη της οστεοαρθρίτιδας. Η οστεοαρθρίτιδα είναι ο πιο κοινός τύπος αρθρίτιδας. Τα συμπτώματά της συνήθως είναι πόνος στις αρθρώσεις, περιορισμός της κίνησης και οίδημα στην άρθρωση. Η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη για όλα τα άτομα με οστεοαρθρίτιδα, ανεξαρτήτου ηλικίας, με ήπια ή πιο σοβαρά συμπτώματα. Το πρόγραμμα ασκήσεων εξατομικεύεται στις ανάγκες και τους στόχους του κάθε ατόμου. Η φυσικοθεραπεία πετυχαίνει μυϊκή ενδυνάμωση, αύξηση εύρους κίνησης και βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Μία σειρά από ασκήσεις μειώνουν τον κίνδυνο καταγμάτων, πιθανές πτώσεις σε μεγαλύτερα άτομα και μπορούν να προλάβουν ή να καθυστερήσουν την ανάγκη για χειρουργείο. Η οστεοαρθρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία. Μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας για τον σχεδιασμό ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης, βασισμένο στις ανάγκες σας».