

1. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Μέσο: ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΩΡΑ

Ημ. Έκδοσης: . . . 11/09/2023 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 11/09/2023

Σελίδα: 20



Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας με φετινό θέμα την Οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951.

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει μεταξύ άλλων γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

- Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα ο-



ποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας.

- Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές.

- Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων

των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

- Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

- Είναι σημαντικό να μένει δραστήριος και να κινείται όταν έχεις αρθρίτιδα.

- Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σω-

ματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

- Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία / ευκαμψία και τη μείωση του πόνου.

- Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.



«Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8η Σεπτεμβρίου 2023»

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε έτος στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία
Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας. Το φετινό θέμα έρχεται σε συνέχεια του θέματος του 2022, το οποίο εστίαζε στην οστεοαρθρίτιδα. Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία.

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση- περιλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πως να ασκείται με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας/κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πως να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΕΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία/ευκαμψία και να μειωθεί ο πόνος. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη.



Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά. Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: World PT Day 2023:

information sheets (Greek) | World Physiotherapy

ΓΙΑ ΤΟ Κ.Δ.Σ. ΤΟΥ Π.Σ.Φ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΛΥΜΠΕΡΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ

Αρκαδία

Υγεία

Αργολίδα



«Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8η Σεπτεμβρίου 2023» «Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8η Σεπτεμβρίου 2023»

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε έτος στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία
Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας. Το φετινό θέμα έρχεται σε συνέχεια του θέματος του 2022, το οποίο εστίαζε στην οστεοαρθρίτιδα. Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία.

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση- περιλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πως να ασκείται με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας/κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πως να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΕΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία/ευκαμψία και να μειωθεί ο πόνος. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει



σημαντικά οφέλη.

Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά. Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#)

ΓΙΑ ΤΟ Κ.Δ.Σ. ΤΟΥ Π.Σ.Φ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΛΥΜΠΕΡΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ



Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8η Σεπτεμβρίου 2023

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε έτος στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας. Το φετινό θέμα έρχεται σε συνέχεια του θέματος του 2022, το οποίο εστίαζε στην οστεοαρθρίτιδα.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείται με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητάς σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας/κίνησης.



8 Σεπτεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

???? Στο ΙΑΣΩ Θεσσαλίας γιορτάζουμε την Ημέρα της φυσικοθεραπείας, καθώς η πρωτοποριακή συνεργασία του Νοσοκομείου μας με το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας Animus, δίνει καθημερινά στους ασθενείς μας το αποκλειστικό προνόμιο της αντιμετώπισης των αναγκών αποκατάστασής τους. Η έμπειρη ομάδα φυσικοθεραπευτών του Animus, σε συνεργασία με τον εξειδικευμένο ιατρό φυσικής αποκατάστασης και τους θεράποντες ιατρούς προσαρμόζουν το πρόγραμμα αποκατάστασης στις ανάγκες κάθε ασθενή και το εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του στο ΙΑΣΩ Θεσσαλίας. ????

???? Όταν υπάρχει ανάγκη για επέκταση του θεραπευτικού προγράμματος, υπάρχει η δυνατότητα συνέχισης στο Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας Animus, με ειδικά προνόμια αποκλειστικά για τους ασθενείς μας. ????

📍 <https://www.voria.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 23:59

📊 Similar Stats ranking (Greece): 128

🔗 [link](#)



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας – Ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα

Voria.gr

08/09/2023

23:58

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951.

Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα.

Διαβάστε περισσότερα στο e-farmako.gr

Οστεοαρθρίτιδα: Πώς μπορεί να βοηθήσει η φυσικοθεραπεία;

από HS Team

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα. Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας. Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας. Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους. Τα συμπτώματα της δύναται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα. Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης. Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου. Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ. Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό. Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο

📌 <https://healthstories.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 21:23

📊 Similar Stats ranking (Greece): 2434

🔗 [link](#)



μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο:



News4Health.gr Αφιερωμένη στην οστεοαρθρίτιδα η σημερινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα

📍 <https://www.news4health.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 19:06

📊 Similar Stats ranking (Greece): 5855

🔗 [link](#)



με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (NIA). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της NIA και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).



8 Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου και καθιερώθηκε ακριβώς την ημέρα κατά την οποία ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μία ημέρα στην οποία οι φυσικοθεραπευτές μπορούν:

- Να επιδείξουν τον σημαντικό ρόλο του επαγγέλματος για την υγεία και την ευημερία του παγκόσμιου πληθυσμού.
- Να αναβαθμίσουν το προφίλ του επαγγέλματος.
- Να διεξαγάγουν μία εκστρατεία εκ μέρους του επαγγέλματος και των ασθενών τους σε κυβερνήσεις και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Η ημέρα σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας σε όλο τον κόσμο.

Είναι μια ευκαιρία να αναγνωρισθεί το έργο που οι φυσικοθεραπευτές κάνουν για τους ασθενείς τους και την κοινότητα.

Η Παγκόσμια Φυσιοθεραπεία στοχεύει να υποστηρίξει τόσο τα μέλη της όσο και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις προσπάθειές τους για την προώθηση του επαγγέλματος και στην πρόοδο της παγκόσμιας υγείας, χρησιμοποιώντας την Παγκόσμια Ημέρα ως επίκεντρο.

Ο Πρόεδρος του Π.Τ. Αργολίδας – Αρκαδίας

Βασίλης Γ. Σιδέρης

[Share on Facebook](#)

[Tweet](#)

[Follow us](#)

[Αποθήκευση](#)



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας – Ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους. Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

- Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού
- Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ
- Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Μορφές φλεγμονώδους αρθρίτιδας

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

- Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.
- Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.
- Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύναται να ποικίλλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.
- Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.
- Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητάς σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.
- Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.
- Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΓ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΓ.



- Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη.
 - Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.
 - Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά. Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.
- Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).



Φυσικοθεραπεία: Προσφέρει ανακούφιση στους ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας είναι αφιερωμένη στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας μέσω της φυσικοθεραπευτικής άσκησης, η οποία αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των συγκεκριμένων ασθενών

ΥΓΕΙΑΜΟΥ.GR TEAM

08/09/2023 14:45:29

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

- Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

- Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

- Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

- Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

- Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

- Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

- Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

- Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει τον ασθενή να ασκηθεί με ασφάλεια, να αυξήσει τα επίπεδα της δραστηριότητας, να θέσει στόχους και να βρει την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας/κίνησης.

- Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

- Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

- Άνθρωποι με αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα



άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη.

- Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

- Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο εδώ.



Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας αφιερωμένη στην οστεοαρθρίτιδα

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα.

- Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

- Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

- Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύναται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

- Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να καθοδηγήσει τους ασθενείς να ασκούνται με ασφάλεια, να αυξήσουν τα επίπεδα της δραστηριότητάς τους, να θέτουν στόχους και να βρискουν την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει ένα παιδί να κάνει τις δραστηριότητες που του αρέσουν.



Φυσικοθεραπεία: Προσφέρει ανακούφιση στους ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας είναι αφιερωμένη στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας μέσω της φυσικοθεραπευτικής άσκησης, η οποία αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των συγκεκριμένων ασθενών

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

- Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

- Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

- Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

- Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

- Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

- Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύναται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

- Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

- Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει τον ασθενή να ασκηθεί με ασφάλεια, να αυξήσει τα επίπεδα της δραστηριότητας, να θέσει στόχους και να βρει την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας/κίνησης.

- Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

- Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

- Άνθρωποι με αξονική/αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το

📍 <https://ygeiamou.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 15:58

📊 Similar Stats ranking (Greece): 204

🔗 [link](#)



να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη.

- Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

- Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο εδώ.



8 Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου και καθιερώθηκε ακριβώς την ημέρα κατά την οποία ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951.

Είναι μία ημέρα στην οποία οι φυσικοθεραπευτές μπορούν:

- Να επιδείξουν τον σημαντικό ρόλο του επαγγέλματος για την υγεία και την ευημερία του παγκόσμιου πληθυσμού.
- Να αναβαθμίσουν το προφίλ του επαγγέλματος.
- Να διεξαγάγουν μία εκστρατεία εκ μέρους του επαγγέλματος και των ασθενών τους σε κυβερνήσεις και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Η ημέρα σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας σε όλο τον κόσμο.

Είναι μια ευκαιρία να αναγνωρισθεί το έργο που οι φυσικοθεραπευτές κάνουν για τους ασθενείς τους και την κοινότητα.

Η Παγκόσμια Φυσιοθεραπεία στοχεύει να υποστηρίξει τόσο τα μέλη της όσο και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις προσπάθειές τους για την προώθηση του επαγγέλματος και στην πρόοδο της παγκόσμιας υγείας, χρησιμοποιώντας την Παγκόσμια Ημέρα ως επίκεντρο.

Ο Πρόεδρος του Π.Τ. Αργολίδας - Αρκαδίας

Βασίλης Γ. Σιδέρης

Αργολίδα

Αρκαδία

Υγεία



Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας με θέμα την... Οστεοαρθρίτιδα

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας με θέμα την... Οστεοαρθρίτιδα

08/09/2023

1649

Αρχική Παθήσεις

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

 150w,

<https://healthpharma.gr/wp-content/uploads/2023/09/osteotherapy-768x494.jpg> 768w,

<https://healthpharma.gr/wp-content/uploads/2023/09/osteotherapy-300x193.jpg> 300w,

<https://healthpharma.gr/wp-content/uploads/2023/09/osteotherapy-696x448.jpg> 696w,

<https://healthpharma.gr/wp-content/uploads/2023/09/osteotherapy-1068x687.jpg> 1068w,

<https://healthpharma.gr/wp-content/uploads/2023/09/osteotherapy.jpg> 1280w"

sizes="(max-width: 696px) 100vw, 696px">

ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.



Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πως να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πως να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

Photo: Pixabay

ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ οστεοαρθρίτιδα φυσικοθεραπεία



Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

ΠΗΓΗ



Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμια Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμια Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύναται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πως να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πως να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα



άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

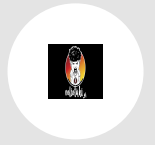
Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά. Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

📍 <https://voliotaki.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 14:40

📊 Similar Stats ranking (Greece): 3571

🔗 [link](#)



Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας με φετινό θέμα την Οστεοαρθρίτιδα

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Ακολουθήστε μας στο Google News

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού
Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ
Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία
Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας. Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους. Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύναται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα. Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου. Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ. Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία / ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου,

📍 <https://www.asfalisinet.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 14:33

📊 Similar Stats ranking (Greece): 14701

🔗 [link](#)



ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό. Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά. Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (ΝΙΑ). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΝΙΑ και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).

📌 <https://www.nextdeal.gr/>

📅 Publication date: 08/09/2023 14:09

📊 Similar Stats ranking (Greece): 2384

🔗 [link](#)



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας!

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα!

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού.

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ.

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία.

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι...

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΕΔΩ



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας!

Health Newsroom

Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα!

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό το οποίο μεταφράστηκε στα Ελληνικά από το Κεντρικό Διοικητικό Συμβούλιο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών και είναι διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).



Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους.

Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι:

Να αναδείξει το σημαντικό ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού

Να αναδείξουν οι φυσικοθεραπευτές το επαγγελματικό τους προφίλ

Να προωθηθεί το επάγγελμα του Φυσικοθεραπευτή στις κυβερνήσεις και στην κοινωνία

Το ενδιαφέρον της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι στραμμένο στην αρθρίτιδα, με μια εις βάθος μελέτη μερικών μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας.

Η εκστρατεία του 2023 εστιάζει γύρω από τα παρακάτω κεντρικά σημεία:

Η αρθρίτιδα ορίζεται ως μια οξεία ή χρόνια φλεγμονή των αρθρώσεων. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία και ερυθρότητα, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κινητικότητας και της επιδεξιότητας. Η αρθρίτιδα δεν είναι μόνο μια πάθηση: υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι αρθρίτιδας.

Μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από τη φυσική τους κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας παιδιά, εφήβους και αθλητές. Μερικές μορφές αρθρίτιδας είναι πιο κοινές στους ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα της αρθρίτιδας δύνανται να ποικίλουν από εβδομάδα σε εβδομάδα, ακόμα και από μέρα σε μέρα. Ακόμη επηρεάζει τους ανθρώπους με διαφορετικό τρόπο και κάθε πάθηση εμφανίζει συγκεκριμένα συμπτώματα.

Η συχνή σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας (ΦΑ), περιλαμβάνοντας την ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και την αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) και προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της αποκατάστασης.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε καθοδηγήσει πώς να ασκείσαι με ασφάλεια, να αυξήσεις τα επίπεδα της δραστηριότητας σου, να θέτεις στόχους και να βρίσκεις την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και δραστηριότητας / κίνησης.

Είναι σημαντικό να μένεις δραστήριος και να κινείσαι όταν έχεις αρθρίτιδα. Οι φυσικοθεραπευτές αποτελούν μέλη μιας διεπιστημονικής ομάδας που μπορούν να σε βοηθήσουν να χειριστείς την αρθρίτιδά σου. Μπορούν να αξιολογήσουν την κατάστασή σου και τις ικανότητές σου και να σε καθοδηγήσουν πώς να μένεις δραστήριος και να σε βοηθήσουν να διαχειριστείς τα συμπτώματά σου.

Άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ) και άλλες φλεγμονώδεις παθήσεις των αρθρώσεων έχουν αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων (ΚΠ). Η επιλογή ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, είναι σημαντική για τη διαχείριση της ΡΑ και τη μείωση εμφάνισης ΚΠ.

Άνθρωποι με αξονική / αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα (ΑΣ) θα πρέπει να απευθυνθούν σε έναν φυσικοθεραπευτή, για να αρχίσουν ένα ατομικά προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης, το οποίο θα τους βοηθήσει να διατηρήσουν την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, τη συνολική σωματική ευλυγισία /ευκαμψία και τη μείωση του πόνου. Ακόμα και εάν πονάς, το να συνεχίσεις την άσκηση μέχρι το σημείο που μπορείς, θα σου προσφέρει σημαντικά οφέλη. Μόνο στο 1/3 των ατόμων που ζουν με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) θα επιδεινωθούν τα συμπτώματα

📍 <https://fonografos.net/>

📅 Publication date: 09/09/2023 22:16

📊 Similar Stats ranking (Greece): 4819

🔗 [link](#)



με την πάροδο του χρόνου, ενώ αρκετοί από αυτούς θα παρατηρήσουν μείωση στον πόνο και τον κινητικό περιορισμό.

Η αρθρίτιδα συχνά συνδέεται με τους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα παιδιά.

Οι περισσότεροι τύποι παιδικής αρθρίτιδας είναι γνωστοί ως νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα (NIA). Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της NIA

και θα βοηθήσει εσένα ή το παιδί σου να κάνεις τις δραστηριότητες που σου αρέσουν.

zougla.gr

📍 <http://www.palo.gr/>

📅 Publication date: 09/09/2023 00:39

📊 Similar Stats ranking (Greece): 9952

🔗 [link](#)



8η Σεπτεμβρίου 2023: Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας - Ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μια μέρα που οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους. Η φυσικοθεραπευτική άσκηση αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα. Διαβάστε περισσότερα στο e-farmako.gr