



● Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΕΥ ΖΗΝ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

*Σημαντική η άσκηση για τη
διαχείριση όλων των μορφών
φλεγμονώδους αρθρίτιδας*

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της **Φυσικοθεραπείας**, που φέτος εστιάζει στην οστεοαρθρίτιδα, ο **Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών** τονίζει τον σημαντικό ρόλο της **Φυσικοθεραπείας** στην αποκατάσταση και το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα. Στη σχετική ανακοίνωση του Συλλόγου τονίζονται μεταξύ άλλων τα εξής:

- 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 αρθριτίδα 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.
- 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.



Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στο ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα

Σημαντική η άσκηση για τη διαχείριση όλων των μορφών φλεγμονώδους αρθρίτιδας
Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Φυσικοθεραπείας, που φέτος εστιάζει στην οστεοαρθρίτιδα, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών τονίζει τον σημαντικό ρόλο της Φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση και το ευ ζην των ασθενών με οστεοαρθρίτιδα. Στη σχετική ανακοίνωση του Συλλόγου τονίζονται μεταξύ άλλων τα εξής:

– 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.

-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 Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας, δημιούργησε σχετικό ενημερωτικό υλικό που διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: [World PT Day 2023: information sheets \(Greek\) | World Physiotherapy](#).



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

Από

Άννα Σταυράκη -

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 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

📌 <https://iatro.gr/>

📅 Publication date: 11/09/2023 19:11



🔗 link



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.

#####