



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΥΠΝΟΥ - 14 Μαρτίου 2025

Τα τελευταία χρόνια εμφανίζονται πλήθος δεδομένων που αφορούν τη Φυσικοθεραπεία σε άτομα με Διαταραχές Ύπνου (ΔΥ). Άτομα που πάσχουν από πλήθος νόσων όπως για παράδειγμα άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια, παχυσαρκία, άσθμα, χρόνια πόνο ενδέχεται να εμφανίζουν ΔΥ, οι οποίες είναι απαραίτητο να αναγνωρίζονται και να αντιμετωπίζονται με την συνεργασία του φυσικοθεραπευτή και της κατάλληλα καταρτισμένης διεπιστημονικής ομάδας (πχ. Φυσικοθεραπευτής, νοσηλεύτης, ιατρός κλπ.), Σε περίπτωση που εντοπίσει ενδείξεις ΔΥ μέσω της αξιολόγησης, οφείλει να το αναφέρει στην διεπιστημονική ομάδα και να προσφέρει κατάλληλες συμβουλές και θεραπεία με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ύπνου.

Οι ΔΥ είναι ποικίλης αιτιολογίας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα λόγω συχνής εμφάνισης στην κοινότητα είναι η Αποφρακτική Υπνική Άπνοια (από το οποίο πάσχει το 25% έως 46% των ενηλίκων), η Υπνική Άπνοια κεντρικής αιτιολογίας η οποία προκαλεί απορρύθμιση της αναπνοής, καθώς και άλλα σύνδρομα αναπνευστικής δυσλειτουργίας κατά την διάρκεια του ύπνου όπως Σύνδρομο Υποαερισμού και πλήθος Παιδικών Αναπνευστικών Διαταραχών οι οποίες εμφανίζονται λόγω δυσμορφίας προσώπου (π.χ. υποπλασία προσώπου) και ανατομικών δομών όπως μείωση της διαμέτρου του αεραγωγού (π.χ. σε παιδιά με Σύνδρομο Down), λόγω διαταραχών μυϊκού τόνου (π.χ. σε παιδιά με Εγκεφαλική Παράλυση), λόγω μυϊκής αδυναμίας των αναπνευστικών μυών (π.χ. σε νευρομυϊκές παθήσεις) κ.α.

Ο Φυσικοθεραπευτής προσφέρει εξατομικευμένες συμβουλές, όπως η σωστή τοποθέτηση επί κλίνης (π.χ. πλάγια θέση, 30° κλίση ερεισίνωτου κλίνης), διδάσκει τη σωστή χρήση του εξοπλισμού και των ειδικών συσκευών (π.χ. θεραπεία Positive Airway Pressure). Πραγματοποιεί κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις για κάθε περίπτωση όπως ασκήσεις ενδυνάμωσης εισπνευστικών μυών, ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και μείωσης της δράσης των υπερδραστήριων μυών, αύξηση του εύρους κίνησης των περιοχών της ωμικής ζώνης και του αυχένα κ.α. Μέσω συμπεριφορικής θεραπείας προσφέρει καθοδήγηση στη τήρηση θεραπείας των ΔΥ.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) με το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας – Αποκατάστασης (ΕΤΚΑΦΑ), προάγει, αναγνωρίζει και ενημερώνει για την σημασία της πρόληψης, αξιολόγησης και κλινικής εφαρμογής του κατάλληλου προγράμματος αναπνευστικής φυσικοθεραπείας και άσκησης των ασθενών με ΔΥ.