

1. AGENDA

Μέσο:SHAPE

Ημ. Έκδοσης: ...01/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...04/09/2025

Σελίδα:75

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



| AGENDA: 8/9 |

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ **ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

«Χρειάζομαι φυσικοθεραπεία όταν νιώθω απολύτως υγιής»

Η αλήθεια είναι ότι συνήθως πηγαίνουμε στον **φυσικοθεραπευτή** μας λόγω τραυματισμού ή για αποκατάσταση. Κι όμως, η **φυσικοθεραπεία** βοηθά και έναν υγιή οργανισμό σε:

- Πρόληψη τραυματισμών και μυοσκελετικών δυσλειτουργιών.
- Βελτίωση της ευελιξίας, μείωση της έντασης σε υπερδραστήριους μυς, ενίσχυση της απόδοσης.
- Αντιμετώπιση ήπιων συμπτωμάτων, π.χ. στον αυχένα, στη μέση, στα γόνατα.
- Εκπαίδευση στη σωστή χρήση του σώματος.



| REMINDER: 21/9 |

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ



55-56 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

άνθρωποι ζουν σήμερα με άνοια παγκοσμίως και ο αριθμός αυτός αναμένεται να τριπλασιαστεί σε 130-152 εκατομμύρια μέχρι το 2050.