



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

### Επιστημονικό Τμήμα "Καρδιαγγειακή και Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία – Αποκατάσταση" (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α.)

#### 29 Σεπτεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

Η 29<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου κάθε έτους είναι αφιερωμένη στην καρδιά, ένα από τα βασικά όργανα του ανθρώπινου σώματος. Βασική λειτουργία είναι η μεταφορά αίματος και οξυγόνου στα υπόλοιπα όργανα εξασφαλίζοντας την εύρυθμη λειτουργία τους. Παγκοσμίως, το ένα τρίτο των θανάτων οφείλονται σε νόσους της καρδιάς και των αγγείων ενώ στην Ελλάδα το έμφραγμα (ισχαιμία μυοκαρδίου) αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου.

Τα συμπτώματα των ασθενών με προβλήματα καρδιάς και αγγείων ενδέχεται να εμφανιστούν αιφνίδια ή να εγκατασταθούν σταδιακά αναλόγως την παθολογία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η δύσπνοια, η κόπωση, η ζάλη και η μειωμένη ικανότητα για άσκηση. Η αγνόηση των συμπτωμάτων επιδεινώνει τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία των ασθενών και μπορεί να αποβεί μοιραία.

Η Αμερικάνικη Ένωση Καρδιαγγειακής και Πνευμονικής Αποκατάστασης συνιστά τη συμμετοχή ασθενών σε προγράμματα αποκατάστασης υπό την καθοδήγηση επαγγελματιών υγείας, όπως οι φυσικοθεραπευτές. Υποψήφιοι για συμμετοχή στα προγράμματα αποκατάστασης είναι ασθενείς που έχουν υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια, που έχουν υποβληθεί σε χειρουργεία στεφανιαίας παράκαμψης (bypass) ή μεταμόσχευση καρδιάς μετά από έγκριση του θεράποντος ιατρού.

- Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια κατά τη συμμετοχή τους σε εξατομικευμένα προγράμματα αποκατάστασης παρουσιάζουν οφέλη στην ικανότητα για άσκηση, στη λειτουργικότητα και στην ποιότητα ζωής τους. Επίσης, έχουν παρατηρηθεί βελτιώσεις στη λειτουργία της καρδιάς και ειδικότερα στο κλάσμα εξώθησης και την αριστερή κοιλία της καρδιάς.
- Η συμμετοχή ασθενών μετά από χειρουργείο στεφανιαίας παράκαμψης σε προγράμματα που περιέχουν αερόβια άσκηση και ασκήσεις ενδυνάμωσης οδηγεί σε βελτιωμένη ικανότητα για άσκηση και ποιότητα ζωής, με τα οφέλη να είναι μεγαλύτερα όταν συνδυάζονται διαφορετικά είδη άσκησης.
- Η συμμετοχή υποψήφιων για μεταμόσχευση καρδιάς σε συνεδρίες προεγχειρητικής φυσικοθεραπείας βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, τη λειτουργικότητα τους και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών. Μετεγχειρητικά, η συμμετοχή τους σε προγράμματα αποκατάστασης είναι ασφαλής και έχει οφέλη, όπως η μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης και των δεικτών φλεγμονής.

Οι φυσικοθεραπευτές ως επαγγελματίες υγείας μπορούν να καθοδηγήσουν με ασφάλεια τους ασθενείς με προβλήματα καρδιάς και αγγείων σε εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους και περιορίζοντας τις νοσηλείες και τα ποσοστά θνητότητας.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) και το Επιστημονικό Τμήμα Καρδιαγγειακής και Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας-Αποκατάστασης (Ε.Τ.Κ.Α.Φ.Α) με το παρόν Δελτίο Τύπου στοχεύουν στην ενημέρωση σχετικά με τη συμβολή της φυσικοθεραπείας στην υγιή λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων.