



**ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ
ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ ΤΗΝ
ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ
ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥΣ,
ΕΝΩ ΕΠΙΦΕΡΕΙ ΚΑΙ
ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ
ΠΟΡΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΣΥ**

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΑΛΛΙΔΩΝΗΣ
lkallidonis@e-typos.com

Η νόσος του Parkinson αποτελεί τη δεύτερη πιο συχνή νευροεκφυλιστική ασθένεια μετά τη νόσο Alzheimer, επηρεάζοντας περίπου το 1-2% του πληθυσμού άνω των 65 ετών. Στην Ελλάδα, ζουν με Parkinson περίπου 20.000 έως 25.000 άτομα, με τον επιπολασμό της νόσου να αυξάνεται σημαντικά μετά τα 60-65 έτη και να είναι συχνότερη στους άνδρες. Το βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της νόσου είναι ότι περιορίζει την κινητικότητα των ασθενών και μειώνει την αυτονομία τους -ακόμη και για απλά καθημερινά πράγματα- προκαλώντας τρέμουλο, δυσκαμψία, βραδυκίνηση και διαταραχές της ισορροπίας.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας σε ασθενείς με Parkinson

Παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή, η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της κινητικότητας, της λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής των ατόμων με Parkinson, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει σημαντικά οικονομικά οφέλη για το σύστημα υγείας.

Στόχοι της φυσικοθεραπείας στη νόσο Parkinson

Η σύγχρονη **φυσικοθεραπευτική** προσέγγιση περιλαμβάνει εξατομικευμένα προγράμματα θεραπευτικής **άσκησης** και εξειδικευμένες τεχνικές, ανάλογα βέβαια με τη βαρύτητα του κάθε περιστατικού. Οι βασικοί στόχοι, σύμφωνα με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ), περιλαμβάνουν:

- **ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ:** Μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων και τις σχετικές νοσηλείες των ασθενών με Parkinson.
- **ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗΣ:** Επιτρέπει καλύ-



ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

τερη διαχείριση των καθημερινών δραστηριοτήτων και μειώνει την ανάγκη για εξωτερική φροντίδα.

► ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΩΣΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ:

Διορθώνει τη χαρακτηριστική καμπυλική στάση που παρουσιάζουν οι πάσχοντες.

► ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΒΑΔΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΙΝΗΣΗΣ:

Ενισχύει τον ρυθμό και τον συγχρονισμό των βημάτων, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων.

► ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:

Υποστηρίζουν τη βέλτιστη αναπνευστική λειτουργία και περιορίζουν επιπλοκές της νόσου.

Η έγκαιρη παρέμβαση και η τακτική συμμετοχή σε προγράμματα **φυσικοθεραπείας** επιβραδύνουν την εξέλιξη των κινητικών διαταραχών, ενισχύουν την αυτονομία και μειώνουν την ανάγκη συνεχούς ιατρικής φροντίδας. Για τον λόγο αυτόν κρίνεται απαραίτητο η φυσικοθεραπεία να αρχίζει όσο το δυνατόν νωρίτερα από τη στιγμή της διάγνωσης.

Βασικά σημεία φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης για τους ασθενείς με Parkinson

Οι πρακτικές που υποστηρίζονται από τις σύγχρονες έρευνες περιλαμβάνουν:

► ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΩΙΜΗ ΝΟΣΟ:

Επιβραδύνει τη λειτουργική έκπτωση και μειώνει μακροπρόθεσμα νοσηλείες.

► ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ:

Υψηλής συχνότητας, απαιτητική αλλά ασφαλής, με συνδυασμό διαφορετικών λειτουργικών προκλήσεων.

► ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ «ΠΑΓΩΜΑΤΟΣ» ΒΑΔΙΣΗΣ:

Οργανώνεται μετά από αξιολόγηση πολλαπλών παραγόντων (κινητικών, γνωσιακών, συναισθηματικών).

► ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ:

Σημαντική για τη μείωση επείγουσας νοσηλείας και εξοικονόμηση πόρων του ΕΣΥ.

► ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ:

Ενισχύει δεξιότητες όπως η γραφή, μειώνοντας ανάγκες για εξωτερική υποστήριξη.

Σαφή τα οφέλη της φυσικοθεραπείας για τον ασθενή

«Η φυσικοθεραπεία», σύμφωνα με τον ΠΣΦ, «εκτός από τα οφέλη που αναφέρονται ανωτέρω, προσφέρει επίσης ενίσχυση της ψυχολογίας και της κοινωνικής συμμετοχής των πασχόντων, ενώ μελέτες έχουν δείξει πως ασθενείς που ακολούθησαν εξειδικευμένη φυσικοθεραπεία είχαν λιγότερες επιπλοκές και χρειάστηκαν συνολικά λιγότερες συνεδρίες σε σύγκριση με όσους ακολούθησαν συμβατική θεραπεία, μειώνοντας τον αριθμό επισκέψεων και τη φαρμακευτική υποστήριξη».

Οφέλη και για το Εθνικό Σύστημα Υγείας

Η εφαρμογή εξειδικευμένης φυσικοθεραπείας στους παρκινσονικούς ασθενείς αποφέρει:

► ΜΕΙΩΣΗ ΣΥΝΧΕΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙ-

ΔΑΣ: Οι ασθενείς διατηρούν μεγαλύτερη αυτονομία.

► ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΝΟΣΗΛΕΙΕΣ ΚΑΙ

ΕΠΑΝΕΙΣΑΓΩΓΕΣ: Εξοικονόμηση πόρων για νοσοκομεία και κλινικές.

► **ΜΕΙΩΣΗ ΔΑΠΑΝΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ:** Το μέσο καθαρό οικονομικό όφελος από τη φυσικοθεραπεία εκτιμάται στα 6.626 δολάρια ανά συνεδρία (τα στοιχεία αφορούν στην Αυστραλία, όπου έγινε σχετική μελέτη κόστους), επιβεβαιώνοντας ότι η επένδυση στην εξειδικευμένη αποκατάσταση είναι ταυτόχρονα κλινικά και οικονομικά αποδοτική.

«Συνεπώς, η ενσωμάτωση της **φυσικοθεραπείας** στις δομές και του δικού μας Εθνικού Συστήματος Υγείας για τους ασθενείς με Parkinson δεν είναι μόνο ιατρικά ωφέλιμη, αλλά και στρατηγικά επωφέλιμη για τη βιωσιμότητα του συστήματος», επισημαίνει ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών.

Συχνές ερωτήσεις - απαντήσεις για ασθενείς με Parkinson

1 ΠΟΤΕ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ;

Συνιστάται όσο το δυνατόν νωρίτερα μετά τη διάγνωση ή εάν εμφανίζονται προβλήματα ισορροπίας ή κινητικότητας.

2 ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί την κίνηση και:

- Διατηρεί την αυτονομία στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Προσφέρει συμβουλές για βοηθήματα και εξοπλισμό.
- Δίνει οδηγίες για ασφαλή μετακίνηση στο σπίτι και έξω από αυτό.
- Βελτώνει στάση, βάδιση και αναπνευστική λειτουργία.

3 ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΩ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ;

Η τακτική, μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην ανακούφιση κινητικών συμπτωμάτων. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να συντάξει πρόγραμμα **άσκησης** στο σπίτι ή να προτείνει ομαδική θεραπευτική άσκηση, ενισχύοντας κινητικότητα και ψυχική ευεξία.

Συμπερασματικά

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί βασικό εργαλείο στην αντιμετώπιση της νόσου Parkinson. Προστατεύει την κινητικότητα και την αυτονομία των ασθενών, βελτιώνει την ποιότητα ζωής τους και ταυτόχρονα συνεισφέρει ουσιαστικά στην εξοικονόμηση πόρων του Εθνικού Συστήματος Υγείας, αποδεικνύοντας ότι η έγκαιρη και εξειδικευμένη παρέμβαση είναι επένδυση σε υγεία, λειτουργικότητα και οικονομία. 🍏