



World
PT Day
2026

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

8 Σεπτεμβρίου 2026

Καρδιαγγειακή νόσος
και αγγειακό εγκεφαλικό
επεισόδιο



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΚΙΝΗΣΗ, ΣΕ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας και της σωματικής δραστηριότητας στην **πρόληψη**, τη **διαχείριση** και την **αποκατάσταση**



Πανελλήνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών

#WorldPTDay



World
PT Day
2026

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, ημέρα ίδρυσης της World Physiotherapy το 1951. Είναι μια ευκαιρία να αναδειχθεί ο ρόλος των φυσικοθεραπευτών στην προαγωγή της υγείας και στην υποστήριξη των ανθρώπων και των κοινοτήτων.



Το θέμα του 2026

Για την περίοδο 2026–2029, η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας επικεντρώνεται στα μη μεταδιδόμενα νοσήματα. Το επίκεντρο του 2026 είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας και της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη, διαχείριση και αποκατάσταση της καρδιαγγειακής νόσου και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.



Μη μεταδιδόμενα νοσήματα (MMN)



43
εκατ.

θάνατοι από
MMN το 2021



18
εκατ.

άτομα πέθαναν
πριν από τα 70 έτη



73%

των θανάτων
από MMN σημειώθηκαν
σε χώρες χαμηλού και
μεσαίου εισοδήματος

Τι αυξάνει τον πιθανό κίνδυνο;



σωματική
αδρανοποίηση



ανθυγιεινή
διατροφή



κάπνισμα



επιζήμια
κατανάλωση
αλκοόλ



ατμοσφαιρική
ρύπανση

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη



Πολλά MMN μπορούν να προληφθούν ή να καθυστερήσουν.
Μικρές, καθημερινές συνήθειες κάνουν μεγάλη διαφορά.



Τα πιο πολλά MMN μπορούν να προληφθούν ή να καθυστερήσουν.
Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει να κάνεις υγιεινές επιλογές
και να παραμείνεις δραστήριος.





World
PT Day
2026

ΚΙΝΗΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως. Κάθε χρόνο στοιχίζουν τη ζωή σε περισσότερα από **20,5** εκατομμύρια ανθρώπους — πάνω από το **30%** όλων των θανάτων. Το **85%** αυτών οφείλεται σε καρδιακή προσβολή και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.



1 στους 4

θα υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια της ζωής του, **όμως σχεδόν όλα μπορούν να προληφθούν.**



30 λεπτά άσκησης,
5 φορές την εβδομάδα =
μείωση του κινδύνου για
εγκεφαλικό κατά **25%**

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν να:



εντοπίζονται
άτομα με
αυξημένο κίνδυνο



σχεδιάζονται
ασφαλή,
εξατομικευμένα
προγράμματα
άσκησης



ενθαρρύνεται η
τακτική σωματική
δραστηριότητα



προάγεται η
έγκαιρη ανίχνευση
και δράση



υποστηρίζεται
η διαχείριση
μακροχρόνιων παθήσεων
και η αλλαγή
καθημερινού
τρόπου ζωής

Οδηγίες για τη δραστηριότητα



Ενήλικες:
150–300 λεπτά
αερόβιας
δραστηριότητας
την εβδομάδα



Παιδιά και
έφηβοι:
60 λεπτά
την ημέρα



Μυϊκή
ενδυνάμωση:
2 ημέρες την
εβδομάδα



Μηραιωμένοι
ενήλικες:
δύναμη και
ισορροπία
3 ημέρες την
εβδομάδα



Περιορισμός
καθιστικού
χρόνου



31% των ενηλίκων και **80%** των εφήβων
δεν έχουν τα προτεινόμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday

3



World
PT Day
2026

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Η αποκατάσταση είναι ουσιαστικό μέρος της ανάρρωσης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Βοηθά τους ανθρώπους να επιστρέψουν στις καθημερινές δραστηριότητες, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και υποστηρίζει την ανεξαρτησία. Συνήθως ξεκινά μέσα στις πρώτες 48 ώρες, μόλις το άτομο είναι ιατρικώς σταθερό.



Μορφές εγκεφαλικού



Ισχαιμικό εγκεφαλικό:

προκαλείται από θρόμβο αίματος που αποφράσσει αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο.



Αιμορραγικό εγκεφαλικό:

προκαλείται από ρήξη και αιμορραγία αιμοφόρου αγγείου στον εγκέφαλο.



Παροδική ισχαιμική προσβολή:

μια προσωρινή απόφραξη, γνωστή και ως 'μίνι εγκεφαλικό', που μπορεί να είναι προειδοποιητικό σημάδι.

Πώς βοηθά η φυσικοθεραπεία



βελτίωση κίνησης και δύναμης στα άνω και κάτω άκρα



επανεκμάθηση βάδισης και βελτίωση αντοχής



βελτίωση ισορροπίας και μείωση του κινδύνου πτώσης



αντιμετώπιση δυσκαμψίας, πόνου και μυϊκής ανελαστικότητας



βελτίωση φυσικής κατάστασης, διάθεσης και διαχείρισης κόπωσης



εξάσκηση σε καθημερινές δραστηριότητες και υποστήριξη της ανεξαρτησίας



Μίλησε με τον **φυσικοθεραπευτή** σου σήμερα για το πώς μπορείς να αυξήσεις **με ασφάλεια** τη δραστηριότητά σου.

