



Σχόλιο στο Φυσικοθεραπεία:11 τομείς στους οποίους μας βοηθά στην εμμηνόπαυση από τον/την Έλλη

by



Θεοχάρης 09/23/2020, 9:14 MM **2** Σχόλια

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης που διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των γυναικών.

Η μετάβαση στην **εμμηνόπαυση** μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις.

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών», που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις και παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά συνιστάται για:

1.Τι εξάψεις:

-Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον 16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους).

-Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής, biofeedback, κλπ.)

2.Κολπική ξηρότητα και/ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν:

-στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων

-σε ασκήσεις πυελικού εδάφους

-στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

3. Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

4. Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

5.Πόνος στις αρθρώσεις/μυοσκελετικοί πόνοι

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.



6. Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

7. Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

8. Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών

Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

9. Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες και τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

10. Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

11. Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνόπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε.

Ευχαριστούμε θερμά τον φυσικοθεραπευτή Σταύρο Σταθόπουλο, εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή στην αποκατάσταση νευρολογικών και νευροψυχολογικών δυσχερειών του Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός», για τις πολύτιμες επιστημονικές του συμβουλές.

plus.queen.gr

Read Later

Add to Favourites

Add to Collection

Report



Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στη ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η μετάβαση στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις. Ο φυσιοθεραπευτής και επιστημονικός συνεργάτης της ΕΛΕΤΕΜ, Σταύρος Σταθόπουλος, αναλύει.

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών», που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, από 1999



Οι **φυσικοθεραπευτές** είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις & παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά

Εξάψεις

- Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπόμενης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βόδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ή-πιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον 16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους)
- Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής, biofeedback, κλπ.)

Κολπική ξηρότητα και / ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν

- στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων
- σε ασκήσεις πυελικού εδάφους
- στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου



Πόνος στις αρθρώσεις / Μυοσκελετικός πόνος

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

1. Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών

Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

2. Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες & τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

3. Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

4. Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

«Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνόπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε» καταλήγει ο κ. Σταθόπουλος.



Health ανα Tag:

- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ
- ΓΥΝΑΙΚΕΣ

📍 <https://www.news4health.gr/>

📅 Publication date: 23/09/2020 18:05

🌐 Alexa ranking (Greece): 798

🔗 <https://www.news4health.gr/ygeia/4003/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-sti-zoi-ton-gy...>





Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στη ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας

στην ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Η μετάβαση στην εμμηνόπαυση μπορεί να έχει διάφορες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μιας γυναίκας και η ικανότητα αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών μπορεί να επηρεαστεί από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, το εισόδημα, το επίπεδο εκπαίδευσης, την εργασιακή ζωή και τις κοινωνικές σχέσεις.

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» το επιστημονικό τμήμα «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών», που από το 2019 είναι ισότιμο μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημης υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστο μέρος της διεπιστημονικής ομάδας προσέγγισης, διενεργούν εξατομικευμένες αξιολογήσεις & παρέχουν κατάλληλες στρατηγικές διαχείρισης για την υγεία των βελτιώνοντασέτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Ενδεικτικά

Εξάψεις

- > Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή επιβλεπομένης θεραπευτικής άσκησης αερόβιου τύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιας έως μέτριας έντασης (έντονες ασκήσεις φέρνουν ακριβώς το αντίθετο αποτέλεσμα) για τουλάχιστον 16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμενα λεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλά αεριζόμενους χώρους)
- > Τεχνικές χαλάρωσης (εκπαίδευση αναπνοής, biofeedback, κλπ.)

Κολπική ξηρότητα και / ή σεξουαλική δυσλειτουργία

Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν

- ✓ στην ορθή χρήση κολπικών λιπαντικών ή διαστολέων
- ✓ σε ασκήσεις πυελικού εδάφους
- ✓ στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ψυχιατρικής Εταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιο θεραπευτικό αποτέλεσμα σε ήπια-μέτρια κατάθλιψη όπως με αυτό της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας

Διαταραχές ύπνου

Οι κατάλληλες συστάσεις για τις αναγκαίες αλλαγές στον τρόπο ζωής, τα προγράμματα άσκησης καθώς και οι τεχνικές χαλάρωσης θα βοηθήσουν στην βελτίωση του ύπνου

Πόνος στις αρθρώσεις / Μυοσκελετικός πόνος

Ο έλεγχος βάρους και η τακτική άσκηση συνιστώνται ως οι καλύτερες θεραπείες για τον μυοσκελετικό πόνο, ιδιαίτερα η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια καλή εναλλακτική λύση, γιατί μειώνεται η καταπόνηση των μύων και των αρθρώσεων.

Γνωστικές αλλαγές

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων μπορεί να φέρει απώλεια μνήμης και δυσκολία συγκέντρωσης. Η τακτική και δομημένη άσκηση δρα τόσο προληπτικά όσο και βελτιωτικά των συμπτωμάτων.

Μακροχρόνιες επιδράσεις της εμμηνόπαυσης

Οστεοπόρωση και πυκνότητα των οστών



Μελέτες δείχνουν ότι οι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να βοηθήσουν στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με την κατάλληλη άσκηση. Η άσκηση αντίστασης έχει ισχυρότερο οστεογενές αποτέλεσμα και για να είναι αποτελεσματική το μηχανικό της φορτίο πρέπει να υπερβαίνει εκείνο των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.

Σύνθεση σώματος

Στη μετεμμηνοπαυσιακή περίοδο οι γυναίκες συχνά αυξάνουν το κεντρικό κοιλιακό λίπος, μειώνουν τις ενεργειακές δαπάνες & τον ρυθμό μεταβολισμού. Τα τακτικά προγράμματα προσωποποιημένης άσκησης συνεισφέρουν στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και της ενεργειακής δαπάνης, προωθώντας την απώλεια κοιλιακών λιπών.

Καρδιαγγειακές παθήσεις,

Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο

Ισορροπία

Η ανεπάρκεια οιστρογόνων έχει συνδεθεί με μειωμένη ισορροπία σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το «Otago Exercise Program ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ασκήσεων που δημιουργήθηκε μετά από έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Otago της Νέας Ζηλανδίας, βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων, μέσω της ενδυνάμωσης και της βελτίωσης της ισορροπίας.

Η φυσικοθεραπεία στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των εμμηνοπαυσιακών γυναικών είναι ευρέως χρησιμοποιούμενη παγκοσμίως. Στην Ελλάδα είναι ακόμα ένας ανεκμετάλλευτος πόρος. Ας την εκμεταλλευτούμε.

Σταθόπουλος Σταύρος

- Φυσικοθεραπευτής εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών
- Γ.Ν.Α «Ο Ευαγγελισμός»
- Δ/ντης & Καθ. Μ.Π.Ε Παν/μίου "G. Marconi", Ρώμης, Ιταλία
- Συντονιστής Επιστημονικού τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία» του Ν.Π.Δ.Δ «Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών» (Π.Σ.Φ) & εκπρόσωπος του στην Διεθνή Οργάνωση Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία (Ι.Ο.Ρ.Τ.Μ.Η), υποομάδας της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας (W.C.P.T)
- Γραμματέας Δ.Σ του Ευρωπαϊκού Δικτύου για την Ενεργό Διαβίωση στην Ψυχική Υγεία (E.N.A.L.M.H)
- Μέλος του Δικτύου της W.C.P.T για προώθηση της υγείας στη ζωή και την εργασία (H.P.L.W)
- Physioplus certified in: Exercise, health and patterns in physical activity & Physical Activity as EBP in Mental Health"
- Οργανωτικός Γραμματέας του περιφερειακού τμήματος Αττικής του Π.Σ.Φ-Ν.Π.Δ.Δ