

📍 <https://www.mykosmos.gr/>

📅 Publication date: 24/09/2020 14:36

🌐 Alexa ranking (Greece): 1595

🔗 https://www.mykosmos.gr/loc_mk/news/greece/535393/mporei-h-fusikotherapieia-...



Μπορεί η φυσικοθεραπεία να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη;

Μπορεί η φυσικοθεραπεία να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη;

Κατηγορία: Ελλάδα και Κόσμος · Πηγή άρθρου: [newsbomb.gr](https://www.newsbomb.gr)
24/09/2020 14:16:03



Οι φυσικοθεραπείες δε σε βοηθούν να αντιμετωπίσεις μόνο πόνους στους μύες σου.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο [πατώντας ΕΔΩ](#).

Πηγή άρθρου: [newsbomb.gr](https://www.newsbomb.gr)



Μπορεί η φυσικοθεραπεία να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις την κατάθλιψη;

Οι φυσικοθεραπείες δε σε βοηθούν να αντιμετωπίσεις μόνο πόνους στους μύες σου.

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. Τις 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.



Καταλυτική η φυσικοθεραπεία για ασθενείς με Alzheimer - [Csrindex.gr]

Με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer. Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%). Το σύνθημα για το 2020 είναι: "Ας μιλήσουμε για την άνοια". Σημειώνεται ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer. Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής. Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. Πανελληνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών...

Csrindex.gr · πριν από 1 ώρα 30 λεπτά ·

Με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer. Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%). Το σύνθημα για το 2020 είναι: "Ας μιλήσουμε για την άνοια". Σημειώνεται ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer. Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής. Σύμφωνα με τα Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας του Ν.Π.Δ.Δ. Πανελληνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών...



Καταλυτική η φυσικοθεραπεία για ασθενείς με Alzheimer

Με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης αλλά και για την αφύπνιση και ενεργοποίηση της Πολιτείας η 21η Σεπτεμβρίου, έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα της νόσου Alzheimer.

Κάθε 3 δευτερόλεπτα, κάποιος στον κόσμο εμφανίζει άνοια, με την νόσο Alzheimer να είναι η πιο συχνή μορφή της άνοιας (70%-80%). Το σύνθημα για το 2020 είναι: **«Ας μιλήσουμε για την άνοια»**. Σημειώνεται ότι τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για το **ρόλο της σωματικής άσκησης ως θεραπευτική στρατηγική** αντιμετώπισης των ατόμων με νόσο του Alzheimer.

Πληθώρα μελετών σχετικών με τη νόσο Alzheimer και την άσκηση, έχουν αναδείξει ότι η συστηματική & δομημένη άσκηση, μέσω ποικίλων μηχανισμών, προάγει την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρεί και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες του λόγου, της μνήμης και της προσοχής.

Σύμφωνα με τα **Επιστημονικά Τμήματα Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας και Ψυχικής Υγείας** του Ν.Π.Δ.Δ. Πανελληνίου Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.), τα προγράμματα καθοδηγούμενης ή επιβλεπόμενης θεραπευτικής άσκησης είναι σημαντικά στη διαχείριση των ασθενών με Alzheimer, γιατί:

- Καθυστερούν την έναρξη της συμπτωματολογίας
- Προάγουν την εγκεφαλική λειτουργία, διατηρούν και βελτιώνουν τις γνωστικές λειτουργίες
- Βελτιώνουν την περιπατητική δύναμη οδηγώντας σε ένα καλύτερο πρότυπο βάδισης.
- Συντηρούν το σωστό βάρος
- Μειώνουν τα καρδιοαγγειακά προβλήματα, τον σακχαρώδη διαβήτη, την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, που συχνά μπορεί να παρουσιαστούν ως συν-νοσηρότητα.
- Διατηρούν την κινητικότητα για όσο το δυνατόν περισσότερο και εντός των ορίων ασφάλειας
- Βελτιώνουν τα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως τεκμηριωμένα αναφέρει η Διεθνής Οργάνωση Φυσικοθεραπευτών στην Ψυχική Υγεία, καλυτερεύοντας έτσι την προσαρμογή τους στη θεραπεία, την επικοινωνία τους με το περιβάλλον και την ικανότητα έκφρασης των ιδιαίτερων αναγκών τους με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) αναγνώρισε την βαρύτητα της νόσου και εκπόνησε το παγκόσμιο σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της δημόσιας υγείας στην άνοια 2017-2025.

Παράλληλα, στην παγκόσμια στρατηγική του για τη *Γήρανση και την Υγεία*, καθιστά τη δια βίου σωματική δραστηριότητα σημαντική για την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, τη μείωση του φόρτου υγειονομικής περίθαλψης και τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας, με δέσμευση μεταξύ των κρατών μελών του την μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 15% έως το 2030.

Η φυσικοθεραπεία είναι αναπόσπαστο μέρος της ομάδας διεπιστημονικής προσέγγισης για την αντιμετώπιση του Alzheimer.

Οι φυσικοθεραπευτές συμμετέχουν από τα *αρχικά στάδια* της νόσου, αξιολογώντας τους περιορισμούς δραστηριοτήτων, μέχρι και την εκπόνηση και υλοποίηση προγραμμάτων αντιμετώπισης προσωπικών αναγκών.

Οι φυσικοθεραπευτές, σύμφωνα με την Παγκόσμια Συνομοσπονδία τους σχεδιάζουν, οργανώνουν, και υλοποιούν *προγράμματα θεραπευτικής άσκησης*, ως οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση, με εμπειρισταωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα. Αναγνωρίζονται παγκοσμίως ως οι ιδανικοί επαγγελματίες για την επιλογή, την προώθηση, την καθοδήγηση, τη συνταγογράφηση και τη διαχείριση της άσκησης.

Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση, οι εξατομικευμένες συστάσεις θεραπευτικής άσκησης για την νόσο Alzheimer πρέπει να δίνονται **μόνον** από τους πτυχιούχους φυσικοθεραπευτές μέλη του Π.Σ.Φ., για να έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να εναρμονίζονται με τα διεθνή πρότυπα και απαιτήσεις.

Οι **γενικές συστάσεις** πρέπει να πληρούν ή να υπερβαίνουν τα παρακάτω (επιβλεπόμενο ή καθοδηγούμενο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης είτε ατομικά, είτε ομαδικά):

- Τύπος άσκησης: Αερόβια (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, χορός κ.α.)
 - Ένταση: Το 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας
 - Διάρκεια: 20-60 λεπτά ημερησίως
 - Συχνότητα: 3-5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 6-12 εβδομάδες
- Τύπος άσκησης: Δύναμη (αντιστάσεις με μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α. ή με το βάρος του σώματος για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων)



- Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις). Περισσότερες επαναλήψεις με μικρότερο βάρος μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άλγους
- Διάρκεια: 20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ των 6-10 ασκήσεων για όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες)
- Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Τύπος άσκησης: Ευελιξία για μεγάλες μυϊκές ομάδες
 - Ένταση: ήπια (6-12 άνετες επαναλήψεις).
 - Διάρκεια: 20-60 λεπτά ανά συνεδρία (2-4 σετ από κάθε άσκηση)
 - Συχνότητα: 2-3 φορές την εβδομάδα.

Η προσήλωση στην θεραπευτική παρέμβαση είναι ουσιαστικής σημασίας για μια καθοριστική έκβαση της θεραπευτικής άσκησης.

Από τη διεθνή βιβλιογραφία συμπεραίνεται ότι ο ασθενής που χειροτερεύει και πηγαίνει από ήπια σε πιο σοβαρά στάδια της νόσου, αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.

Η θεραπευτική άσκηση είναι παρέμβαση χαμηλού κόστους και κινδύνου, βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών, επιβραδύνει την εξελικτική διαδικασία της νόσου, παρατείνοντας έτσι την παραμονή των ασθενών στα αρχικά στάδια της ασθένειας.