http://www.palo.gr/

Publication date: 27/09/2020 08:45

Alexa ranking (Greece): 529

http://www.palo.gr/eidhseis-ellada/i-fysikotherapeia-stin-zwi-twn-gynaikwn-grafei-o...

Η φυσικοθεραπεία στην ζωή των γυναικών-Γράφει ο Σταύρος Σταθόπουλος*

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 εργασιακήζωή και τις κοινωνικές σχέσεις. Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ "ΠανελλήνιοςΣύλλογοςΦυσικοθεραπευτών" το επιστημονικότμήμα"Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών", που από το 2019 είναι ισότιμομέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημηςυποομάδας της ΠαγκόσμιαςΣυνομοσπονδίαςΦυσικοθεραπείας, από 1999 Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστομέρος 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 δομημένοπρόγραμμακαθοδηγούμενης ή...

Gnomip.gr · πριν από 25 λεπτά ·

https://www.gnomip.gr/
Publication date: 27/09/2020 08:25
Alexa ranking (Greece): 1887
https://www.gnomip.gr/component/k2/150171-%CE%B7-%CF%86%CF%85%CF%83...

Η φυσικοθεραπεία στην ζωή των γυναικών-Γράφει ο Σταύρος Σταθόπουλος*

Το 2014 ιδρύθηκε από το Ν.Π.Δ.Δ «ΠανελλήνιοςΣύλλογοςΦυσικοθεραπευτών» το επιστημονικότμήμα«Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών", που από το 2019 είναι ισότιμομέλος του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την υγεία των γυναικών, επίσημηςυποομάδας της ΠαγκόσμιαςΣυνομοσπονδίαςΦυσικοθεραπείας, από 1999

Οι φυσικοθεραπευτές είναι αναπόσπαστομέρος 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 δομημένοπρόγραμμακαθοδηγούμενης ή επιβλεπομένηςθεραπευτικήςάσκησηςαερόβιουτύπου (βάδιση, χορός, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση) ήπιαςέως μέτριαςέντασης (έντονεςασκήσεις φέρνουνακριβώς το αντίθετοαποτέλεσμα) για τουλάχιστον16 εβδομάδες, 3- 5 φορές την εβδομάδα και για 30-45 συνεχόμεναλεπτά την φορά (προτιμητέο σε ανοιχτούς ή καλάαεριζόμενουςχώρους)
Τεχνικέςχαλάρωσης (εκπαίδευσηαναπνοής ,biofeedback,κλπ.)

Κολπική ξηρότητα και / ή σεξουαλική δυσλειτουργία
Η σεξουαλική υγεία μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά.Οι εξειδικευμένοι φυσικοθεραπευτές είναι σε θέση να εκπαιδεύσουν
στην ορθήχρήσηκολπικώνλιπαντικών ή διαστολέων
σε ασκήσεις πυελικούεδάφους
στις κατάλληλες στάσεις κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.

Κατάθλιψη
Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της ΕυρωπαϊκήςΨυχιατρικήςΕταιρείας (2018), η δομημένη σωματική άσκηση –εν αντιθέσει με την άσκηση μέσω καθημερινών δραστηριοτήτων όπως το περπάτημα με σκοπό τη μετακίνηση έχει το ίδιοθεραπευτικόαποτέλεσμα 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 καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό κίνδυνο

https://www.gnomip.gr/

Publication date: 27/09/2020 08:25

Alexa ranking (Greece): 1887

https://www.gnomip.gr/component/k2/150171-%CE%B7-%CF%86%CF%85%CF%83...

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.

*Ο Σταύρος Σταθόπουλος είναι φυσικοθεραπευτής εξειδικευμένος στην αποκατάσταση νευρολογικών & νευροψυχολογικών δυσχερειών στο 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 Ι.Ο.Ρ.Τ.Μ.Η

http://www.palo.gr/

Publication date: 26/09/2020 01:04

Alexa ranking (Greece): 529

http://www.palo.gr/ygeia/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zwi-twn-gynaikwn-me-e...

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 βελτιώνοντας έτσι τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Ενδεικτικά Εξάψεις ?Συστηματικό και δομημένο πρόγραμμα καθοδηγούμενης ή...

lator.gr · πριν από 7 λεπτά ·

https://www.iator.gr/

Publication date: 26/09/2020 01:00

Alexa ranking (Greece): 10967

https://www.iator.gr/2020/09/26/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zoi-ton-gynaiko...

Η συμβολή της φυσικοθεραπείας στην ζωή των γυναικών με εμμηνόπαυση

Συγγραφέας Σταύρος Σταθόπουλος Γράφτηκε στις 26 Σεπτεμβρίου 2020,

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 βελτιώνοντας έτσι 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 τουλάχιστον16 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.

https://www.iator.gr/

Publication date: 26/09/2020 01:00

Alexa ranking (Greece): 10967

https://www.iator.gr/2020/09/26/i-symvoli-tis-fysikotherapeias-stin-zoi-ton-gynaiko...

Καρδιαγγειακές παθήσεις,
Οι οδηγίες έγκριτων διεθνών οργανισμών αναγνωρίζουν την μετεμμηνοπαυσιακή κατάσταση ως παράγοντα κινδύνου για καρδιοαγγειακές διαταραχές. Εξειδικευμένα προγράμματα αερόβιας άσκησης μπορούν να βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή και να μειώσουν τον καρδιοαγγειακό 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.