



Αν έχεις προβλήματα που πιστεύεις ότι σε εμποδίζουν να ασκηθείς, ρώτησε τον Φυσικοθεραπευτή σου. Είναι ο εξειδικευμένος επαγγελματίας υγείας για να σε συμβουλευσει.

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΝΠΔΔ**

Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών WCPT
Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT
Λ. Αλεξάνδρας 34 - 11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210 8213905 - 210 8213334 / fax 210 8213760
www.psf.org.gr • e-mail: ppta@otenet.gr



This leaflet has been produced by:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2012



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org

Απόδοση στα ελληνικά του φυλλαδίου της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας Πανελληνίος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών – Ν.Π.Δ.Δ.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ**
ΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΔΙΚΑΙΟΥ



Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 8 Σεπτεμβρίου 2012 Fit for Life



**Αν θέλεις να είσαι υγιής,
μείνε δραστήριος
σε όλη σου τη ζωή**



Αν θέλεις να είσαι υγιής, μείνε κινητικά δραστήριος σε όλη σου τη ζωή

Οι άνθρωποι που παραμένουν κινητικά δραστήριοι είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να εργάζονται και να απολαμβάνουν την συμμετοχή τους στις κοινωνικές δραστηριότητες χωρίς να χρειαστεί να βασιστούν σε άλλους.

Η αδράνεια μπορεί τελικά να προκαλέσει αναπηρία και είναι υπεύθυνη για εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο. Μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή νόσο, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, διαβήτη και καρκίνο.

Ποτέ δεν θα είσαι πολύ νέος ή πολύ ηλικιωμένος για να παραμείνεις δραστήριος – μισή μόνο ώρα μέτριας άσκησης (σαν το γρήγορο περπάτημα) μέσα στην ημέρα αρκεί για να κάνει τη διαφορά.



Τι είδους άσκηση?

Οι ενήλικες χρειάζονται 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας – όπως ποδηλασία, κολύμβηση ή γρήγορο περπάτημα – πέντε ημέρες την εβδομάδα.

Εναλλακτικά, οι ειδικοί συστήνουν 20 λεπτά έντονης δραστηριότητας – οτιδήποτε σε κάνει να αυξήσεις την αναπνευστική και καρδιακή σου συχνότητα – τρεις ημέρες την εβδομάδα.

Επίσης **οι ενήλικες** πρέπει να διατηρούν ένα δυνατό μυϊκό σύστημα. Οι ειδικοί συνιστούν ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα.

Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται 60 λεπτά μέτριας έως έντονης φυσικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

Ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών χρειάζονται 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας ανά εβδομάδα.

Οι έρευνες δείχνουν ότι αν όλοι μας συνηθίζαμε να περπατάμε με μια ταχύτητα γύρω στα 5χιλ/ώρα τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, περίπου το 30% των θανάτων από καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο θα είχαν αποφευχθεί.

Πώς οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν

Οι Φυσικοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι στο να βοηθούν στην αποκατάσταση της κινητικότητας και την επίτευξη της ανεξαρτησίας των ασθενών τους. Διαθέτουν προχωρημένη αντίληψη των μηχανισμών που θα συμβάλλουν να διατηρηθεί η κίνηση του σώματος ακόμη και σε περιπτώσεις ασθένειας ή αναπηρίας.

Διατηρώντας τους ανθρώπους φυσιολογικά δραστήριους, οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη:

- του πόνου
- της καρδιακής νόσου και του εγκεφαλικού επεισοδίου
- του διαβήτη
- του καρκίνου

Οι φυσικοθεραπευτές, βελτιώνουν την κινητικότητα και την δυνατότητα ανεξαρτησίας ασθενών που βιώνουν τις παραπάνω παθολογίες, αλλά και άλλων όπως:

- η αρθρίτιδα
- η νόσος του Parkinson
- οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού
- οι πνευμονοπάθειες
- οι τραυματισμοί και οι ακρωτηριασμοί

