17 Σεπτεμβρίου 2016

Φυσικοθεραπεία: Κίνηση για την Υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Η

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας (ΠΗΦ) έχει καθιερωθεί και εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, ημέρα που ιδρύθηκε το 1951 η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπευτών (World Confederation for Physical Therapy – WCPT)), η οποία συμπληρώνει φέτος 65 χρόνια ζωής.

Από το 2008 η WCPT καθιέρωσε την “Κίνηση για την Υγεία” ως θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας ενώ φέτος, το μήνυμα της εκστρατείας της

ΠΗΦ “πρόσθεσε ζωή στα χρόνια σου” απευθύνεται κυρίως στους ηλικιωμένους που δικαιούνται να έχουν όχι μόνο χρόνια πολλά αλλά γεμάτα ζωή και ζωντάνια.
Ιδιαίτερα που αυτή τη χρονιά η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (World Health Organization- WHO) στην 69η Συνέλευσή της το Μάιο του 2016 υιοθέτησε μια Παγκόσμια Στρατηγική και ένα Σχέδιο Δράσης για την Γήρανση και την Υγεία 2016-2020 σύμφωνα με το οποίο ο καθένας μπορεί να απολαμβάνει την ανεξαρτησία του αλλά και την μακροζωία του με υγεία.
Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, δυσχεραίνεται η κίνηση τους και ταυτόχρονα μειώνεται η ποιότητα ζωής. Οι φυσικοθεραπευτές, οι ειδικοί της άσκησης, της κίνησης και της λειτουργίας, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της κινητικότητα και της ανεξαρτησίας. Μέσα από συμβουλές και προγράμματα άσκησης, οι φυσικοθεραπευτές βοηθούν τους ηλικιωμένους ανθρώπους να αποφύγουν μακροπρόθεσμα δυσλειτουργίες που μπορεί να τους καθηλώσουν.
Διατηρώντας τους ανθρώπους δραστήριους και ανεξάρτητους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι μια καλή επένδυση, καθώς “επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης”.
Για το 2016 το ενδιαφέρον της WCPT εστιάζεται στην διατήρηση της κινητικότητας, της ανεξαρτησίας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων ανθρώπων. Η πρόληψη των πτώσεων, της εμφάνισης αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου και του κινδύνου εμφάνισης άνοιας μέσω της θεραπευτικής άσκησης είναι τα βασικότερα σημεία της φετινής εκστρατείας της ΠΗΦ. Οι ηλικιωμένοι που τον 21ο αιώνα θα αποτελούν την πλέον αναπτυσσόμενη ομάδα της ευρωπαϊκής κοινωνίας πρέπει να αντιμετωπιστούν σύμφωνα με τη διακήρυξη αρχών των Ηνωμένων Εθνών για τους ηλικιωμένους που αναφέρεται στην ανεξαρτησία, τη συμμετοχή, τη φροντίδα, την καταξίωση και την αξιοπρέπεια.

Πηγή: capital.gr