

## **Σε τι ακριβώς μπορεί να βοηθήσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης;**

Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει σε ένα πλήθος προβλημάτων. Χαρακτηριστικά, η θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην:

- μείωση του πόνου
- βελτίωση της κινητικότητας
- βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής
- βελτίωση της ισορροπίας
- βελτίωση της ψυχολογίας
- βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας
- βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας
- βελτίωση της λειτουργικότητας
- βελτίωση της ποιότητας ζωής
- βελτίωση της συμμετοχής
- πρόληψη υποτροπών ή άλλων τραυματισμών

## **Ποιον μπορώ να εμπιστευτώ για να με καθοδηγήσει και να εφαρμόσει ένα κατάλληλο πρόγραμμα θεραπευτικών ασκήσεων για την περίπτωσή μου;**

Παρόλο που η αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής άσκησης είναι αδιαμφισβήτητη για την πλειονότητα των κλινικών καταστάσεων, η εφαρμογή της από μη ειδικούς μπορεί όχι μόνο να μη βοηθήσει αλλά να οδηγήσει και σε αντίθετα αποτελέσματα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν Φυσικοθεραπευτή καθώς είναι ο ειδικός επιστήμονας για την αξιολόγηση, τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης σε παθολογικές και χειρουργικές καταστάσεις.

**βρείτε Φυσικοθεραπευτή στον ιστότοπο του Π.Σ.Φ.:**  
[https://www.psf.org.gr/physio\\_members.php](https://www.psf.org.gr/physio_members.php)



# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

&

# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

## **Τι, γιατί, πως και με ποιόν!**



Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών  
Λεωφ.Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473  
[www.psf.org.gr](http://www.psf.org.gr)

**29ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο ΠΣΦ**  
**29-30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2019**



## Τι είναι η σωματική δραστηριότητα και τι η θεραπευτική άσκηση;

- **Σωματική δραστηριότητα** είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση προκαλείται από τους σκελετικούς μύες με δαπάνη ενέργειας και περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες οποιασδήποτε έντασης πραγματοποιούνται στην διάρκεια της ημέρας ή της νύχτας.
- **Θεραπευτική άσκηση** είναι η συστηματική εκτέλεση σχεδιασμένων σωματικών κινήσεων, στάσεων ή δραστηριοτήτων με σκοπό την θεραπεία ή την πρόληψη βλαβών, την βελτίωση της λειτουργικότητας, την μείωση των κινδύνων και την βελτίωση της γενικής υγείας και της ευεξίας.

## *Είναι σημαντικό να είμαι σωματικά δραστήριος;*

Η σωματική δραστηριότητα έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία καθώς συνδέεται με:

- την βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- την βελτίωση της νευρομυοσκελετικής λειτουργίας
- την αλλαγή της αναλογίας μυϊκής μάζας / λίπους
- τον μεταβολισμό

Επίσης, η τακτική σωματική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη σοβαρών χρόνιων νοσημάτων όπως:

- καρδιαγγειακά νοσήματα
- διαβήτη
- ορισμένες μορφές καρκίνου
- υπέρταση
- παχυσαρκία
- κατάθλιψη
- οστεοπόρωση
- πνευμονοπάθειες

## *Μπορώ να είμαι σωματικά δραστήριος παρόλο που έχω μία συγκεκριμένη πάθηση;*

Φυσικά! Η σωματική δραστηριότητα όχι μόνο δεν αποφεύγεται αλλά συστήνεται στην συντριπτική πλειοψηφία των παθήσεων. Ωστόσο, οι ιδιαιτερότητες κάθε πάθησης και ασθενή καθώς και η ύπαρξη πιθανών αντενδείξεων σε ορισμένες περιπτώσεις, επιβάλλουν να συζητήσετε πρώτα με τον φυσικοθεραπευτή σας για το είδος, την ένταση, τη συχνότητα και την διάρκεια της σωματικής σας δραστηριότητας.

## *Σε ποιες παθήσεις είναι κατάλληλη η θεραπευτική άσκηση;*

Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να εφαρμοστεί με πολύ καλά αποτελέσματα σε ένα μεγάλο εύρος κλινικών καταστάσεων, όπως σε:

- μυοσκελετικές παθήσεις
- νευρολογικές παθήσεις
- αναπνευστικές παθήσεις
- καρδιαγγειακές παθήσεις
- τραυματισμούς/κακώσεις
- δερματολογικές παθήσεις
- αιματολογικές παθήσεις
- ογκολογικοί ασθενείς
- ασθενείς με εγκαύματα
- παιδιατρικές παθήσεις
- γυναικολογικές παθήσεις
- χειρουργημένους ασθενείς
- αθλητές
- ηλικιωμένους