08 listopada 2023

Światowy Dzień Fizjoterapii

Dzisiejszy dzień ma na celu podniesienie świadomości dotyczącej kluczowej roli fizjoterapeutów w utrzymaniu zdrowia oraz sprawności fizycznej w każdej grupie wiekowej. W tym roku Światowy Dzień Fizjoterapii skupia się na problematyce profilaktyki i leczenia zapalenia stawów.

fot. M. Kamiński

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Tegoroczna kampania koncentruje się na następujących kluczowych przesłaniach:

- Zapalenie stawów definiuje się jako ostre lub przewlekłe. Objawy mogą obejmować ból, obrzęk, sztywność i zaczerwienienie, które mogą przyczyniać się do ograniczenia funkcjonalności i sprawności. Zapalenie stawów nie jest pojedynczym stanem, istnieje wiele różnych typów.
- Zapalenie stawów może dotyczyć osób w każdym wieku i o różnej sprawności fizycznej – w tym dzieci, młodzieży i sportowców. Niektóre formy występują częściej u osób starszych.
- Objawy zapalenia stawów mogą zmieniać się z tygodnia na tydzień, a nawet z dnia na dzień. Mogą wpływać na organizm na różne sposoby, wywołując określone objawy. Przy odpowiednim leczeniu można je jednak skutecznie kontrolować.
- Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia są ważne w leczeniu wszystkich postaci zapalnego zapalenia stawów (IA), w tym reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) i osiowej spondyloartropatii (osiowa SpA), oferując liczne korzyści zdrowotne.
- Fizjoterapia jest ważną częścią ogólnego leczenia. Fizjoterapeuta podpowie Ci, jak bezpiecznie ćwiczyć, zwiększać poziom aktywności, wyznaczać cele i znajdować właściwą równowagę między odpoczynkiem a aktywnością.
- Przy zapaleniu stawów ważne jest, by pozostać aktywnym. Fizjoterapeuci są częścią multidyscyplinarnego zespołu, który może pomóc w leczeniu: ocenią Twój stan i możliwości oraz przekażą instrukcje dotyczące radzenia sobie z objawami.
- Osoby z RZS i innymi zapalnymi chorobami są narażone na zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (CVD). Zdrowy styl życia (w tym regularna aktywność fizyczna) jest ważna w leczeniu RZS i zmniejsza ryzyko CVD.
- Osoby z osiową SpA powinny zostać skierowane do fizjoterapeuty w celu rozpoczęcia zindywidualizowanego, ustrukturyzowanego programu ćwiczeń, który pomoże w utrzymaniu elastyczności kręgosłupa i całego ciała, jak również redukowaniu bólu. Kontynuowanie ćwiczeń na dostosowanym poziomie przynosi znaczące korzyści.
- Tylko około jedna trzecia osób żyjących z chorobą zwyrodnieniową stawów pogorszy się z czasem. Niektórzy widzą poprawę w zakresie bólu i sprawności.
- Zapalenie stawów jest często kojarzone z osobami starszymi, ale może również dotknąć dzieci. Większość typów dziecięcego zapalenia stawów jest znana jako młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS).

Fizjoterapia jest obecnie skutecznie stosowana w leczeniu wielu schorzeń i dolegliwości, a cele tego rodzaju oddziaływań różnią się w zależności od konkretnych potrzeb pacjenta. Oddziaływania fizjoterapeutów zatrudnionych w Centrum Wsparcia Opiekunów przeważnie koncentrują się wokół łagodzenia bólu, zwiększenia zakresu ruchu, sprawności i siły mięśniowej, wzmacniania niezależności, redukcji stresu oraz podnoszenia jakości życia chorego. Więcej informacji na temat naszych usług znajdziesz na stronie!

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Źródło: https://world.physio

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT