



## ΠΑΣΙΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

κέντρο φυσικοθεραπείας

### 1.....

**Μύθος:** Η φυσικοθεραπεία είναι επώδυνη.

**Γεγονός:** Οι φυσικοθεραπευτές επιδιώκουν να ελαχιστοποιούν τον πόνο και την ταλαιπωρία, ακόμα και αν είναι χρόνιες ή επίμονες οι παθήσεις.

Εργάζονται σε αυστηρά πλαίσια για να σας βοηθήσουν να θεραπεύσετε και να αποκαταστήσετε την κίνηση σας με τη χρήση της θερμότητας, του ψύχους, του νερού, της μάλαξης, της κίνησης των θεραπευτικών τεχνικών και μεθόδων, όσο και με την βοήθεια της τεχνολογίας.

### 2.....

**Μύθος:** Η φυσικοθεραπεία ενδείκνυται μόνο για τραυματισμούς και ατυχήματα.

**Γεγονός:** Η φυσικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει μια διαφορετική ομάδα ανθρώπων που θέλουν απλά να παραμείνουν ενεργοί και να βελτιώσουν εφ' όρου ζωής την κίνηση τους.

Οπότε δεν είναι απαραίτητο έχετε υποστεί κάποια βλάβη στην υγεία σας ώστε να προβείτε στην φυσικοθεραπεία. Στόχος σας μπορεί να αποτελεί και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας σας μέσω αυτών των θεραπειών.

### 3.....

**Μύθος:** Η χειρουργική επέμβαση είναι η τελική / μόνη επιλογή.

**Γεγονός:** Από τη θεραπεία της εκφυλιστικής νόσου του δίσκου, των διαφόρων μορφών οστεοαρθρίτιδας του γόνατος μέχρι και προβλήματα του μνίσκου, η φυσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί κατά καιρούς τόσο αποτελεσματική όσο και η χειρουργική επέμβαση.

Συνεπώς, η χειρουργική επέμβαση δεν είναι η μόνη σας επιλογή. Συμβουλευτείτε έναν φυσικοθεραπευτή για να δείτε τις εναλλακτικές λύσεις. Σε πολλές περιπτώσεις, η φυσικοθεραπεία έχει αποδειχθεί εξίσου σημαντική με την ίδια την χειρουργική επέμβαση.

### 4.....

**Μύθος:** Η φυσικοθεραπεία είναι μια τέχνη όχι επιστήμη

**Γεγονός:** Ένας από τους πιο συνηθισμένους μύθους.

Στην πραγματικότητα όμως, οι φυσικοθεραπευτές είναι οι αρμόδιοι για την αξιολόγηση, τη διάγνωση και τη θεραπεία των συμπτωμάτων διαφόρων παθήσεων. Η συμβολή τους μπορεί να διαδραματίσει έναν σπουδαίο ρόλο στην υγεία του ασθενή.

## 5.....

**Μύθος:** Αντιμετωπίζει μόνο μυϊκούς πόνους

**Γεγονός:** Οι φυσικοθεραπευτές είναι εξειδικευμένοι για τη θεραπεία ενός μεγάλου φάσματος παθήσεων και η τεχνογνωσία τους δεν περιορίζεται στους μυϊκούς πόνους.

Συνθήκες όπως η αποκατάσταση του αιθουσαίου, η παράλυση, οι αθλητικοί τραυματισμοί, ο χρόνιος πόνος, η αποκατάσταση της πνευλικής επιφάνειας και πολλά άλλα μπορούν να αντιμετωπιστούν με φυσικοθεραπεία.

## 6.....

**Μύθος:** Η θεραπεία απαιτεί πολύ χρόνο

**Γεγονός:** Ένας άλλος κοινός μύθος γύρω από τη φυσικοθεραπεία είναι ότι χρειάζεται μεγάλη χρονική περίοδο για την θεραπεία.

Αν και η φυσικοθεραπεία στοχεύει στην πλήρη αποκατάσταση και όχι μόνο στην προσωρινή ανακούφιση, τα αποτελέσματα είναι συνήθως ορατά μέσα σε λίγες μόνο συνεδρίες.

Ανάλογα με τη σοβαρότητα του προβλήματος, το σχέδιο θεραπείας μπορεί να ποικίλει και να είναι διαφορετικό ανάλογα με την περίπτωση όμως τα αποτελέσματα είναι ορατά από τα πρώτα βήματα.

## 7.....

**Μύθος:** Αποτελεί έναν εκσυγχρονισμένο όρο για τη θεραπεία μασάζ

**Γεγονός:** Η φυσικοθεραπεία και το μασάζ είναι δύο ξεχωριστές κατηγορίες.

Η φυσικοθεραπεία είναι μια πρακτική που θεραπεύει τον πόνο, τις διάφορες παθήσεις και αναπηρίες, ενώ από την άλλη, το μασάζ αποτελεί μια δημοφιλή πρακτική για χαλάρωση.

Εκτός αυτού, η φυσικοθεραπεία βασίζεται σε μελέτη του ιατρικού ιστορικού, την φυσική εξέταση και τη διάγνωση.

## 8.....

**Μύθος:** Οι φυσικοθεραπείες πρέπει να γίνονται κάθε μέρα

**Γεγονός:** Δεν είναι δεδομένο καθώς εξαρτάται το είδος του προβλήματος και το πλάνο θεραπείας.

Ο φυσικοθεραπευτής ως ανεξάρτητος επιστήμονας και επαγγελματίας καλείται σε συνεργασία με τον ειδικό ιατρό και τον ασθενή του να συναποφασίσουν ένα πλάνο αποκατάστασης.