

# Φάρμακο στην κατάθλιψη η τακτική αερόβια άσκηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν και η ειδικότητα της φυσικοθεραπείας θεωρείται για πολλούς παρεξηγημένη στην Ελλάδα και όχι μόνο, ωστόσο η συνδρομή της είναι πολύτιμη στη βελτίωση πολλών πτυχών της σωματικής, αλλά εν τέλει και της ψυχικής μας υγείας. Μάλιστα, σε πρόσφατη ημερίδα ανακοινώθηκε τεχνική για περιπτώσεις ανθεκτικής κατάθλιψης, που μέχρι πρόσφατα εφαρμοζόταν μόνο από νευρολόγους και ψυχιάτρους, αλλά τον τελευταίο χρόνο γίνεται και από τους φυσικοθεραπευτές. Το ενδιαφέρον είναι ότι η ανακοίνωση γίνεται σε μία περίοδο που η κατάθλιψη αυξάνεται γεωμετρικά σε παγκόσμιο επίπεδο, γι' αυτό και τον φετινό Απρίλιο, η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας ήταν αφιερωμένη σε αυτήν. Στην Ελλάδα των μνημονίων, σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, μόνον για το 2016 από τους σχετικούς κωδικούς συνταγογράφησης 634.126 συμπολίτες μας έπασχαν από κατάθλιψη, οι δε παραχθείσες αντίστοιχες συνταγές ήταν 3.101.164.

**«Τριπλάσια, από τα επίσημα ποσοστά, η κατάθλιψη στην Ελλάδα»**

Όπως δηλώνει όμως στο Πρακτορείο Fm και στην εκπομπή 104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ,

ο γενικός γραμματέας του επιστημονικού τμήματος φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία, του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, Σταύρος Σταθόπουλος, τα επίσημα στοιχεία για την κατάθλιψη στη χώρα μας δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. «Γιατί αυτά είναι που συνταγογραφήθηκαν ηλεκτρονικά με κύρια αιτία την κατάθλιψη. Ο βαριά καταθλιπτικός ασθενής που δεν θέλει να δει τον ψυχίατρο του, δεν έχει καταγραφεί. Επίσης συνυπάρχουσες καταστάσεις, που προκαλούν κατάθλιψη, όπως π.χ. χρόνιος πόνος, σακχαρώδης διαβήτης, πάρκινσον, εγκεφαλικά, δεν καταγράφονται σε αυτά τα ποσοστά. Άρα, πραγματικά μιλάμε για ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό, που δυστυχώς ίσως να αγγίζει και το τριπλάσιο από τα επίσημα νούμερα». Με αφορμή αυτή την αυξητική τάση στην Ελλάδα, οι Έλληνες φυσικοθεραπευτές, εναρμονιζόμενοι με τα διεθνή πρότυπα, το περασμένο Σάββατο 13 Μαΐου στο Δώμα του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός» πραγματοποίησαν μία πολύ ενδιαφέρουσα ημερίδα υπό τον τίτλο «Εξειδικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση στην κατάθλιψη». Το πρόγραμμα της ημερίδας εκπονήθηκε σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Οργάνωσης για τη Φυσικοθεραπεία στην Ψυχική Υγεία. Ο κύριος Σταθόπουλος που ήταν ο πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής, στη συνέντευξη του στο Πρακτορείο Fm, μιλά για τα όπλα που έχουν στη φαρέτρα τους οι φυσικοθεραπευτές προκειμένου να βοηθούν και αυτοί από την πλευρά τους, αυτή την τόσο διαδεδομένη νόσο της ψυχής.

### **Διακρανιακός μαγνητικός ερεθισμός για ασθενείς που δεν τους βοηθούν τα φάρμακα**

«Στην ημερίδα μιλήσαμε για τον επαναληπτικό διακρανιακό μαγνητικό ερεθισμό, ο οποίος γίνεται σε περιπτώσεις που ο ασθενής δεν ανταποκρίνεται στα φάρμακα και τις ψυχοθεραπείες. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια από ψυχιάτρους και νευρολόγους, τον τελευταίο χρόνο όμως γίνεται και από μας τους φυσικοθεραπευτές. Και εξηγώ την τεχνική: Στην ουσία ακουμπάμε ένα πηνίο στο κεφάλι, το οποίο μεταδίδει μαγνητικά πεδία και διεγείρει νευρικά κύτταρα, τα οποία σχετίζονται με την κατάθλιψη. Χρειάζεται περίπου ένα τρίμηνο συνεδριών για να υπάρξουν αποτελέσματα, αλλά είναι η μόνη λύση, παγκοσμίως αποδεκτή, για περιστατικά μείζονος κατάθλιψης. Όσον αφορά άλλες τεχνικές όπως η μάλαξη, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, η βιοανάδραση, κ.λπ. χρήζουν περαιτέρω επιστημονικής μελέτης προκειμένου να τεκμηριωθεί ότι έχουν άριστα αποτελέσματα στην κατάθλιψη».

### **Γιατί η θεραπευτική άσκηση πρέπει να επιβλέπεται από φυσικοθεραπευτή**

Στην ημερίδα έγινε αναφορά και στην άσκηση που όλοι γνωρίζουμε πόσο βοηθά τους καταθλιπτικούς ασθενείς. «Η καθοδηγούμενη ή επιβλεπόμενη θεραπευτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τη θεραπεία της κατάθλιψης. Δηλαδή 45-60 λεπτά αερόβια άσκηση (βάδισμα, κολύμβηση, ποδηλασία) μέτριας έντασης 3-5

φορές την εβδομάδα, για 4 μήνες τουλάχιστον, φέρνει εξαιρετικά αποτελέσματα». Και βέβαια το ερώτημα που προκύπτει αβασάνιστα είναι αν χρειάζεται κάποιος καθοδήγηση για να περπατήσει ή να κολυμπήσει. Ο κος Σταθόπουλος είναι κατηγορηματικός. «Στην προκειμένη περίπτωση η άσκηση παίζει το ρόλο του φαρμάκου. Κι όπως όλα τα φάρμακα δεν κάνουν καλό σε όλους, έτσι και η θεραπευτική άσκηση χρειάζεται τον ειδικό. Όπως στα φάρμακα ο γιατρός δίνει την κατάλληλη δόση, έτσι και στην άσκηση ο φυσικοθεραπευτής κάνει ανάλυση της συνταγογράφησης της άσκησης. Π.χ στο βάδισμα πρέπει να μετρηθεί η ακριβής ένταση, πόσους σφυγμούς πρέπει να φτάσει κάποιος κατά τη διάρκεια, ή ποια είναι τα τρικ που χρειάζονται, για να επιτευχθεί ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα.»

### **Έκκληση στο υπ. Υγείας να συνταγογραφούνται φυσικοθεραπείες για ασθενείς εκτός νοσοκομείων**

Όσον αφορά τη συνταγογράφηση των φυσικοθεραπειών για την κατάθλιψη ο κος Σταθόπουλος επισημαίνει:« Στην Ελλάδα έχουμε το εξής παράδοξο που αντίκειται και στα δικαιώματα των ασθενών, καθότι ένα από τα βασικά τους δικαιώματα είναι η συνέχιση της φροντίδας τους. Οι Έλληνες ψυχίατροι δεν έχουν δικαίωμα να συνταγογραφούν συνεδρίες φυσικοθεραπείας, εκτός νοσοκομείων. Για αυτό, παρόλο που από το Μάρτιο ο υπουργός Υγείας μας ενέταξε με νόμο του κράτους στους επαγγελματίες που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Ελλάδα, του απευθύνουμε έκκληση να κάνει μία τροποποίηση στην υπουργική απόφαση, έτσι ώστε οι ψυχίατροι να μπορούν να συνταγογραφούν φυσικοθεραπείες και για τους ασθενείς που παίρνουν εξιτήριο από το νοσοκομείο, προκειμένου να μη σταματάνε τη θεραπεία τους».

### **Για την ιστορία**

- Από το 2011 η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας αναγνωρίζει τους φυσικοθεραπευτές ως ειδικούς στην κίνηση και την άσκηση, με εμπειριστατωμένη γνώση των προδιαθεσικών παραγόντων, της παθολογίας και των πιθανών επιπτώσεων σε όλα τα ανθρώπινα συστήματα και τους θεωρεί ως ιδανικούς επαγγελματίες για την επιλογή, προώθηση, καθοδήγηση, συνταγογράφηση και διαχείριση της άσκησης.

-Το 2014 ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών ως νομικό πρόσωπο δημοσίου δικαίου συστήνει το επιστημονικό τμήμα της φυσικοθεραπείας στην ψυχική υγεία.

-Το 2016 το επιστημονικό τμήμα Φυσικοθεραπείας στην Ψυχική Υγεία του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, γίνεται μέλος στην Παγκόσμια Ένωση

Φυσικοθεραπευτών για την Ψυχική Υγεία.

\*Ο κύριος Σταύρος Σταθόπουλος είναι φυσικοθεραπευτής στον Ευαγγελισμό και καθηγητής μεταπτυχιακών προγραμμάτων επιμόρφωσης στο Τηλεματικό Πανεπιστήμιο Ρώμης Guglielmo Marconi

ΠΗΓΗ:ΑΠΕ-ΜΠΕ