

## World Physical Therapy Day – Světový den fyzioterapie

Již od roku 1951 si každoročně 8. září na celém světě připomínáme Světový den fyzioterapie. Je to také den, kdy byla založena Světová konfederace fyzioterapeutů, jejímž členem je také profesní organizace českých fyzioterapeutů UNIFY ČR.

Poselstvím tohoto dne je snaha zvýšit povědomí společnosti o významu fyzioterapie, o její zásadní roli v udržení populace mobilní, výkonné a samostatné, a to především odpovědných institucí, politiků, plátců péče a poskytovatelů, kteří jsou zodpovědní za vytváření podmínek pro

přístup a dostupnost fyzioterapie. Ale také každý z nás by si měl uvědomit, že přiměřenou pohybovou aktivitou může výrazně přispět k prevenci srdečně – cévních, plicních, ale také onkologických onemocnění, redukovat počet zranění, předcházet bolestem v pohybovém aparátu, prevenci pracovních úrazů a mnoha dalším.

Mnoho členských organizací v Evropě i ve světě organizuje kampaně, setkání a workshopy a představují tak svou nádhernou profesi veřejnosti. WCPT podporuje jed-

notlivé organizace v jejich úsilí a propagaci. Profese fyzioterapeuta je profesí krásnou, naplňující, prospěšnou a zasluhující patřičné společenské uznání a ocenění. Vzdělání ve fyzioterapii je dnes získáváno na univerzitách.

Fyzioterapeut disponuje dokonalou odbornou znalostí systémů těla a dovednostmi k léčbě širokého spektra zdravotních problémů, což umožňuje poměrně nezávislé poskytování péče. Ne vždy je však tato péče takto vnímána a hodnocena.

Ve vyspělých zemích dochází k významnému posílení autonomie profese fyzioterapeutů. Podmínkou profesního rozvoje a udržení si znalostí a dovedností v souladu s poznatky soudobé vědy a výzkumu, a pro poskytování terapie dle zásad medicíny na základech důkazu je celoživotní vzdělávání. Fyzioterapeut je tedy odborníkem v prevenci ztráty a rozvoji nebo návratu schopnosti lidí se pohybovat, pracovat a tedy plnohodnotně žít a pracuje s populací již od narození.

Fyzioterapie v České republice nijak za vyspělým světem nezaostává, v řadě oblastí naopak přinesla světu uznávané koncepty a postupy, stačí jen vzpomenout jména pana profesora Vojty, profesora Lewita, profesora Jandy a profesora Koláře. Na straně druhé jsou oblasti, kde se ve světě můžeme přiučit, a to především v oblasti kardiopulmonální fyzioterapie a obecně např. využitím aerobních forem zátěže také u pacientů s Parkinsonovou nemocí, roztroušenou sklerózou, po mozkové příhodě a dalších. Nutná je však také odpovědnost k sobě samému a aktivní přístup nemocných k terapii.

Věřím, že si tento den připomenou nejen fyzioterapeuti, ale také naši pacienti. A bude pro nás připomenutím, že se při výkonu své profese nemáme za co stydět, můžeme být právem hrdí a také nás všechny povede k zamýšlení, co můžeme vylepšit sami a politici si uvědomí, že i jejich podpora je zapotřebí.

*Mgr. Vladan Toufar, prezident UNIFY ČR  
Vedoucí fyzioterapeut Nemocnice Břeclav, p.o.*





## Movement for Health

World Physical Therapy Day

Pohybem ke zdraví

Jak lidé stárnou, pohyb se pro ně stává stále těžším a kvalita života klesá.

Fyzioterapeuti hrají klíčovou roli v pomoci lidem se ztrátou nebo poklesem funkční zdatnosti, ztrátou soběstačnosti a samostatnosti, způsobenou nejrůznějšími onemocněními nebo úrazy a s tím související omezení jejich možností zapojit se do sociálních, společenských a ekonomických aktivit života. Mnoha lidem se dostane adekvátní podpory a fyzioterapie. K mnoha se však stále nedostává, což má velký dopad na rodinu, komunitu a společnost včetně ztráty globálního ekonomického výkonu.

### Z průzkumů Světové zdravotnické organizace (WHO) vyplývá že:

- Více než třetina lidí starších 70 let nedosahuje minimální míry potřebné fyzické aktivity
- V roce 2050 bude na Zemi 343 milionů lidí starších 80 let
- V roce 2050 více jak 2 miliardy světové populace bude starší 60 let
- Fyzická aktivita střední intenzity snižuje rizika vzniku funkčních omezení až o 50%
- Fyzicky aktivní starší lidé mají o 40%-50% nižší úmrtnost
- V rozsáhlé studii prováděné u amerických žen staršího věku, bylo prokázáno, že vyšší fyzická aktivita snížila o 40-50% rizika

všech příčin kardiovaskulárních nemocí a úmrtí na rakovinu

### PÁDY:

- Pády a úrazy u osob starších 65 let tvoří 28% - 35%, se zvyšujícím se věkem procento úrazů souvisejících s pádem vzrůstá dle statistik WHO na 42%.
- 10-25% pádů způsobí vážná zranění, přitom skupinové rehabilitační programy a instruktáž odborného fyzioterapeuta dokáží riziko pádů redukovat až o 29%; individuální rehabilitační programy až o 32%

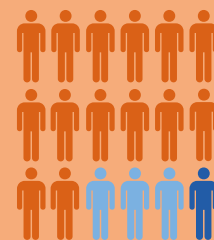
### DEMENCE:

- Fyzická aktivita může snížit riziko demence až o 20%
- Přitom až 10 miliónům nových případů diagnostikování demence v celosvětovém měřítku by se dalo předcházet, pokud by dospělí znali doporučení pro správnou fyzickou aktivitu.
- Fyzioterapie podporuje mobilitu, nezávislost a kvalitu života

### MRTVICE:

- Na mozkovou příhodu ročně zemře 6 miliónů lidí, 5 miliónů přežije s těžkým poškozením.
- Už středně těžká fyzická zátěž může toto riziko snížit až o 11% - 25%

# Pohyb prodlužuje život



Světová populace do roku 2050

9,6 miliardy lidí  
2 miliardy ve věku 60 let a více  
400 milionů lidí ve věku 80 a více

Fyzicky aktivní lidé mají:

**o 50%**

nižší riziko funkčního omezení



**o 40%**

nižší úmrtnost



## Mrtvice

**6**

milionů úmrtí každoročně

**5**

milionů natrvalo invalidní



Fyzioterapie pomáhá lidem dosáhnout jejich fyzický potenciál po cévní mozkové příhodě a snižuje opakované náklady na zdravotní péči

## Demence

**20%**

rizika demence může být způsobeno fyzickou nečinností

**10ti**  
milionům

případů demence lze u starších lidí předcházet doporučenou tělesnou aktivitou

Fyzioterapeuti dokáží podpořit pohyblivost, nezávislost a kvalitu života u lidí s demencí

## Prevence pádů

**32%**

všech lidí nad 70 let zažívá pády

**10-25%**

utrpí vážná poranění



Fyzioterapeutické řízení cvičební programy pro starší lidi redukuje pády o 32%

Kontaktujte fyzioterapeuta - kvalifikovaného odborníka na správný pohyb a cvičení



Movement for Health

World Physical Therapy Day



World Confederation for Physical Therapy

www.wcpt.org