



ΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

29/06/2022

Δελτίο Τύπου

Ολοκληρώθηκε το ερευνητικό πρόγραμμα ΒαδίΖΩ του Δήμου Περιστερίου σε συνεργασία με το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής για τη βοήθεια των δημοτών που αντιμετωπίζουν προβλήματα οστεοαρθρίτιδας γόνατος.



Η έρευνα διεξήχθη υπό την αιγίδα του τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (ΠΑ.Δ.Α) και το Δήμο Περιστερίου. Η μελέτη έλαβε χώρα από τον Σεπτέμβριο του 2020 ως και το Φεβρουάριο του 2022. Το βραβευμένο στο Ηνωμένο Βασίλειο πρόγραμμα Escaperaine εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στο Δήμο μας με την αρωγή του Αντιδημάρχου Περιστερίου Ιατρού κ. Μπεκιάρη. Η ερευνητική προσπάθεια πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της μεταδιδακτορικής έρευνας της Μαρίας Μουτζούρη, Επίκουρης Καθηγήτριας με επιβλέποντα καθηγητή τον κύριο Γεώργιο Γιόφτσο, Καθηγητή Φυσικοθεραπείας Α΄ Βαθμίδας στο Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

Δήλωσαν συμμετοχή **60 δημότες** με πόνο στο γόνατο, και τελικά κατάφεραν να ολοκληρώσουν τη μελέτη 44 δημότες.

Τίτλος της έρευνας: «Η επίδραση ενός συνδυαστικού πλαισίου αισθητηριο-κινητικής άσκησης και στρατηγικών διαχείρισης χρόνιου πόνου στον πόνο, τη λειτουργικότητα και τη φυσική δραστηριότητα ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος: Εφαρμογή του στην περιοχή της Δυτικής Αττικής.».

Δημότες που είχαν διαγνωστεί με οστεοαρθρίτιδα γόνατος και πιθανόν να είχαν συμφωνήσει με τον ιατρό τους ότι είναι απαραίτητη η φυσικοθεραπεία δήλωσαν συμμετοχή έπειτα από δημοσιοποίηση της έναρξης της μελέτης.



Πρόγραμμα
"Βαδίζω"

ΔΗΜΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ

για ενίσχυση φυσικής δραστηριότητας & μείωσης πόνου για άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

> Ελάτε να συμμετέχετε δωρεάν σε θεραπευτικό πρόγραμμα άσκησης μέσω διαδικτύου & διαδρομών περιπατου στο Δήμο σας.

ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
210 5783266 [8.00πμ - 2.00μμ]

ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

> Επικοινωνία Δρ. Μ. Μουτζουρη
Φυσικοθεραπεύτρια, μεταδιδακτορική ερευνήτρια
moutzouri_marie@yahoo.com

> ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Καθηγητής Γ. Γιόφτας - Τηλ.: 210 5387475
Πρόεδρος Τμήματος Φυσικοθεραπείας

Η φυσικοθεραπευτική πράξη μέσω της εφαρμογής ασκήσεων αποτελεί μια συνηθισμένη αλλά και αποτελεσματική παρέμβαση για την αποκατάσταση της

δυσλειτουργίας αυτής.

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας με τη μορφή βάδισης σε φυσικό περιβάλλον και ασκήσεων και συμβουλευτικής για τη διαχείριση του πόνου φάνηκε να επιφέρει γρηγορότερα αποτελέσματα, με λιγότερο πόνο και βελτιωμένη ποιότητα ζωής, χωρίς μεγάλη επιβάρυνση στα γόνατα.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε επισκέψεις μεταπτυχιακών φοιτητών-φυσικοθεραπευτών για την εκπαίδευση και καθοδήγηση των δημοτών σε ασκήσεις αλλά και χαρτογραφημένες διαδρομές βάδισης. Οι θεραπευτικές ασκήσεις με ηλεκτρονική υποστήριξη (μέσω πλατφόρμας με ενημερωτικό υλικό και ενδεδειγμένο πρόγραμμα ασκήσεων) ακριβώς όπως συστήνεται στην οστεοαρθρίτιδα γόνατος από τη διεθνή αρθρογραφία - και συνοδευόμενες από ένα πλάνο οδηγιών με συμβουλές και για τη διαχείριση του πόνου στο σπίτι. Για τις ανάγκες του προγράμματος οι δημότες επισκέπτονταν την ιστοσελίδα <http://westwalks.uniwa.gr/> του Πανεπιστημίου. Οι συνεδρίες με τις ασκήσεις πραγματοποιούνταν 2 φορές την εβδομάδα και η διαδικασία διήρκεσε συνολικά 6 εβδομάδες. Οι δημότες επιβλέπονταν από φυσικοθεραπευτή ως και 12 εβδομάδες.

The screenshot shows the 'West Walks' website interface. At the top left is the logo and name 'West Walks'. Below it is a section titled 'Πρόσκληση' (Invitation) with a blue button. The main content area is divided into two columns. The left column features several icons and text boxes: 'escape pain' logo, 'Πώς είναι? ΣΑΡΗΣ' (How is it? SARIS), 'Οστεοαρθρίτιδα γόνατος' (Knee Osteoarthritis), 'Γρήγοροι Συναρμώσεις/Αποσυναρμώσεις' (Quick Assemblies/Disassemblies), 'Διαδίκτυο - Ψαχάκια' (Internet - Puzzles), and 'Οι Εβδομαδιαίοι Καλύτεροι μου' (My Weekly Bests). The right column is titled 'Οι Εβδομαδιαίες Ασκήσεις μου' (My Weekly Exercises) and includes a sub-heading 'Συμβουλευτικό υλικό και ασκήσεις (σε τη μορφή βίντεο) για το εβδομαδιαίο πρόγραμμα σας για 6 εβδομάδες.' (Consultative material and exercises (in video format) for your weekly program for 6 weeks). Below this is a table showing the schedule:

Εβδομάδα Ασκήσεων	Συμβουλευτικό Υλικό	1η Συνεδρία	2η Συνεδρία
Εβδομάδα 1η			
Εβδομάδα 2η			

Επιπλέον ακολουθούσαν προκαθορισμένους περιπάτους σε εξωτερικό αστικό και φυσικό περιβάλλον τριγύρω της οικίας τους για συγκεκριμένο χρόνο και με

συγκεκριμένη συχνότητα εβδομαδιαίως. Οι διαδρομές διαβατισμένης δυσκολίας ήταν ασφαλείς και περιείχαν πάρκα αναψυχής, εμπορικά κέντρα κτλ.



Το πρωτόκολλο της μελέτης δημοσιεύτηκε σε διεθνές περιοδικό. Αξίζει να αναφερθεί ότι στην έρευνα είχε απονεμηθεί υποτροφία από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών.

Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε το ενημερωτικό δελτίο και συμμετείχατε στην ερευνητική μας προσπάθεια, μια πρωτοποριακή για το Δήμο μας δράση.