

Stqarrija għall-istampa.

L-importanza u l-gharfien tal-fizjoterapija fis-sahha tal-bniedem beda hafna zmien ilu fost l-antiki Griegi illi kienu wasslu għal fehma illi l-kapacità biex wiehed jhaddem gismu sew kien instrumentali bhala element vitali fis-sahha. Din il-filosofija, illum, tibqa tghodd u ghandha rwol fundamentali fl-gharfien tal-abilità u fil-promozzjoni tal-ahjar attività fizika fejn din tkun limitata minn mard jew kondizzjonijiet illi jillimitaw l-abilità. B'hekk nifhmu u napprezzaw illi l-fizjoterapija illum saret parti essenzjali fil-kura tas-sahha madwar id-dinja.

Il-kontribuzzjoni tal-fizjoterapija u l-importanza tagħha kibret b'rata magħgla f'dawn l-ahhar snin. Dan għaliex il-bniedem qed jghix aktar fit-tul, u qed jghix hajja aktar magħgla u mhabbta aktar minn qatt qabel, bil-mard u l-kondizzjoniet illi qed jifgħu piz akbar fuq is-sahha fizika tal-bniedem.

Kull sena, madwar id-dinja, fizjoterapisti jahdmu ma' miljuni ta' nies u jghinuhom sabiex ittaffu l-effetti tax-xjuhija, mard u incidenti.

In-natura unika tal-professjoni tal-fizjoterapija hija wahda hollistika li tispjeczjalizza fil-moviment tal-bniedem. Kull sena, f'Settembru, l-World Confederation for Physiotherapy tiddeka hin u rizorsi biex tagħraf lin-nies dwar il-fizjoterapija u l-kontribut tagħha fis-sahha, sabiex permezz ta' kampanji, jindirizzaw problemi particolari u joffru informazzjoni siewja fil-harsien tas-sahha.

Din is-sena t-tema tal-kampanja hija 'Movement for Health' li tfisser 'kampanja favur hajja attiva'. Il-fizjoterapisti jidentifikaw problemi, limitazzjoniet u nuqqas ta' abilità fizika illi jnaqqsu l-indipendenza tal-individwu. Huma mharrga biex jannalizzaw il-bidu tal-problemi, jidentifikaw mezzi biex jgħelbuhom u jahdmu biex itejbu l-potenzjal u l-abilità tal-bniedem. Ix-xogħol ma jiegħfx biss hawn imma jkompli billi l-fizjoterapisti jixprunaw stil ta' hajja adegwat. B'hekk ukoll jkun qad jahdmu fil-qasam tal-harsien tas-sahha.

Ir-ricerka tindika illi il-fizjoterapija qegħda tagħti kontribut siewi fil-kura tas-sahha u fil-harsien ta' kundizzjonijiet bħal ugiegh fid-dahar, problemi ta' bilanc u muskolatura dagħjfa; il-fizjoterapisti joffru programm ta' ezercizzju għall-kundizzjonijiet bħal-mard tal-qalb, dijabete, obesità, puplesiji, mard tal-pulmun u pressjoni għolja. Dawn kollha jirrizultaw minn mgieba li mhux tajba għas-sahha; il-fizjoterapija tghin lin-nies affetwati sabiex jghixu hajja aktar indipendenti.

Huwa b'dan il-hsieb illi l-Malta Association of Physiotherapists sejra tagħti l-kontribut tagħha f'din il-kampanja internazzjonali. Għandna zewg għanijiet, l-ewwel wiehed illi nkabbru l-gharfien tal-fizjoterapija fil-kura tas-sahha u t-tieni biex inxandru messagg ta' hajja msejsa fuq il-prevenzjoni ta' mard u l-promozzjoni ta' stil ta' hajja xieraq.

Ghall-din l-okkazzjoni hejjejna filmat qasir illi ha jintwera lil pubbliku malti u lill-pazjenti ta' Mater Dei fuq lis-skrijns illi jinsabu ma'genb is-soddod. Hemm arangamenti biex jigu organizzati attivitajiet f'dipartimenti tal-fizjoterapija fl-isptarijiet.

Din is-sena il-messagg huwa fuq l-obezià.

Huwa maghruf illi madwar id-dinja l-obezià saret epidemija illi hija fost l-akbar zfdi fil-qasam tas-sahha ghas-seklu l-gdid. Biex nifhmu ahjar din il-problema u l-impatt taghha fis-socjetà hemm il-bzonn li wiehed ihares lejn il-figuri:

Tlett mija u hamsin miljun bniedem jbatu bl-obezià

L'fuq minn mijun u nofs adult u 20 miljun tifel u tifla that l-età ta' 5 snin ghandhom piz zejzed.

Dawn il-figuri jhassbu ukoll meta wiehed jaqra illi:

*5% tal-popolazzjoni tbaghti b'ugiegh fid-dahar
180 miljun ruh issoffru b'dajabete*

U il-mard tac-cirrolazzjoni bhall- attackki tal-qalb u puplessiji huma l-kagun ta' 29% tal-imwiet, u dawn il-figuri qed jizdiedu.

Is-sitwazzjoni f'Malta hija allarmanti. Fis-sena 2005, stharrig fost studenti Maltin bejn l'etajiet ta' 7 snin u 11-il sena indika illi ir-rata tal-obezià kienet l-akbar fost il-pajjizi tal-unjoni ewropeja. L- adulti maltin jgorru aktar piz mill-amerikani b'aktar minn 28% tal-irgiel u b'aktar minn 34% tan-nisa irrapurtati b'din il-problema.

Fizjoterapisti, bhala esperti fl-ezercizzju fiziku, ghandhom jinghaqdu biex jiehdu hsieb din l-epidemija.

Hemm zewg strategiji illi jahdmu fl-intervent u l-prevenzjoni tal-problema tal-obezià. L-ewwel wahda hija l-alimentazzjoni u l-ohra hija l-ezercizzju u l-attività fizika. Il-fizjoterapija taghti kontribuzzjoni kbira f'dan il-qasam.

Il- World Confederation for Physiotherapy taghraf li l-attività fizika tinvolvi l-uzu tal-muskoli u minnhabba f'hekk tizdied id-domanda ghall-energija fil-gisem. Din id-domanda hija vitali biex tnaqqas il-piz.

Huwa importanti illi nhaddnu dan il-kuncett fuq bazi nazzjonali biex neghlbu din il-problema ta' obezià. B'hekk inkunu qeghdin innaqqsu l-konsegwenzi illi ggib din il-problema fuq is-sistema tal-kura tas-sahha. B'aktar nies b'sahhithom, il-produttività tal-bniedem tizdied u dan jghin biex l-ekonomija tal-pajjiz titjeb.

Il-parir taghna huwa semplici. Ibqa' attiv.

Tfal that it-18 il-sena ghandhom bzonn siegha ta'ezercizzju kulljum.

L-adulti jehtiegu minn tal-inqas nofs siegha ezercizzju moderat 5 darbiet fil-gimgha jew 20 minuta ezercizzju intensiv 3 darbiet fil-gimgha. Ikun tant ahjar jekk darbtejn f'gimgha jsiru ezercizzji partikolari biex tissahhah il-muskolatura.

Il-mixi huwa ezercizzju ideali biex jithaddmu l-muskoli kollha tal-gisem. Il-parir taghna huwa illi wiehed ghandu jaghmel minn tal-inqas 10,000 pass kulljum. Dan jintlahaq b'mixja ta' bejn nofs siegha u siegha.

Kemm int attiv? Dan jiddependi fuq il-lifestyle index: Nies illi issoltu jqattaw hin twil bil-qieghda jimxu inqas minn 5000 pass kulljum, u dawk illi jhossu li jaghmlu ftit aktar forsi joqorbu is- 7500 pass.

Il-messagg taghna huwa biex tilhaq l-10,000 pass kuljum. Jekk mintix qed taghmel bizzejjed, fittex illi taghmel dan f'perjodu ta' sitt gimghat billi zzid 500 pass kull gimghatejn.

Attivitajiet kardjovaskulari ohra huma ta' fejda wkoll; meta wiehed isuq ir-rota bil-velocita' ta' hames mili fis-siegha tiswa daqs hamsin pass fil-minuta; il-velocita' ta' hmistax –il mil fis-siegha tiswa daqs mija u hamsin pass kull minuta u l-ghawm b'ritmu kostanti jiswa daqs mitt pass kull minuta.

Din il-kampanja favur hajja attiva hija opportunita' ghalina l-fizjoterapisti biex nitkellmu fuq dak li naghmlu, ghala naghmluh, kif naghmluh u ghala l-fizjoterapisti huma esperti tal-muviment, ta' l-attivita' fizika u ta' l-ezercizzju. L-Malta Association of Physiotherapists theggeg lill-membri taghha jipromwovu dan il-messagg u jiddedikaw ftit hin biex ifissru lil dawk li jafu u ma min jiltaqghu l-importanza ta' l-attivita' fizika u l-problemi li ggib maghha l-obezita'.

Il-fizjoterapija taghmel id-differenza.

*John Xerri de Caro
President
Malta Association of Physiotherapists*

*Kuntatt: Maria-Louisa Busuttil
General Secretary MAP
Mobile Number: (+356) 9986 8554
maltaphysio@gmail.com
www.physiomalta.com
Official Address: P.O.Box 56, Msida. MSD 1000*

Final Note: The Malta Association of Physiotherapists aims to maintain and upgrade standards of physiotherapy according to international standards, to promote the profession at a national and international level and to liaise in an advisory capacity, with Health Authorities, Professional Bodies and Voluntary Organizations.

-END-

