

# FYZIOTERAPIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



**1 ze 4**

lidí se během svého života setkal s psychickými problémy



**1 ze 6**

lidí se v posledních sedmi dnech setkal s psychickými problémy

**Duševní poruchy jsou celosvětově jedna z hlavních příčin celkové nemocnosti.**

Lidé s vážnými duševními poruchami umírají průměrně o

**10-20 let dříve,**

často z důvodu srdeční nemoci.



**70%**

předčasných úmrtí u pacientů s duševním onemocněním je spojeno s poruchami pohybového systému.

**Fyzioterapeuti často pracují s lidmi, kteří kromě dlouhodobého zdravotního problému, trpí také depresemi.**

**20%**

lidí s osteoartrózou trpí depresí nebo úzkostí



**33%**

lidí po cévní mozkové příhodě trpí depresí



**38%**

lidí se sarkopenií /úbytkem svalové hmoty/ trpí depresí



**Cvičení je vědecky podložená léčba pro osoby s depresí.**

**Jaké jsou výhody pohybové aktivity?**

**=**

Ochrana před vznikem deprese

Prevence rozvoje psychických problémů

Pro pacienty s depresí a schizofrenií platí, že pokud cvičí pod dohledem fyzioterapeuta, je méně pravděpodobné, že přestanou cvičit

Zlepšení kvality života a psychické odolnosti u lidí, kteří již pocítili duševní problémy

U lidí s depresí podporuje účinek antidepresivní léčby

**Začni cvičit. Zůstaň aktivní. Porad' se se svým fyzioterapeutem**



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



**UNIFY**



**World Confederation  
for Physical Therapy**  
[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)