



ΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΗ ΚΕΡΑΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ  
ΑΡ. ΑΠ. ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟΥ 5433/15-10-2012

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗΣ & ΑΡΩΓΗΣ ΠΑΡΑΠΛΗΓΙΚΩΝ & ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ- ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 6  
Α.Φ.Μ.: 997379956- Δ.Ο.Υ: Α' ΑΘΗΝΩΝ- Αιόλου 104- 10564 Αθήνα, Τηλ: 2105240408/ 2168001932- www.hliaxtida.org.gr

## Στήριξη

Ο Σύλλογος «Ηλιαχτίδα» στηρίζει με λογοθεραπευτική, φυσικοθεραπευτική, ψυχολογική, οικονομική και νομική κάλυψη.

## Ευχαριστήρια

Ευχαριστούμε τα Υπουργεία, τη Γενική Ασφάλεια Αθηνών, Πειραιώς και Πατρών, όλες τις υπηρεσίες του νομού Αττικής, Ρεθύμνου και Χανίων, τον απλό κόσμο που μας στηρίζει και τους εθελοντές μας για το δύσκολο έργο που πραγματοποιούν.

## Ευχαριστήρια προς το ιδιωτικό σχολείο «ΔΕΛΑΣΑΛ»

Ευχαριστούμε πολύ το Ιδιωτικό Σχολείο Δελασάλ για τη θερμή πρόσκληση στην Χριστουγεννιάτικη γιορτή του σχολείου στις 17/12/2017 αλλά και για την ιδιαίτερη τιμή που μας έκανε προσφέροντας στο σύλλογο μας τα



χρήματα από τα έσοδα του Bazar των παιδιών. Η υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων του Συλλόγου ενημέρωσε στο θέατρο τη Διοίκηση, Γονείς, Κηδεμόνες και όλους τους καλεσμένους για την Ηλιαχτίδα και το έργο της. Μετά ακολούθησε η παράσταση των παιδιών την οποία παρακολουθήσαμε με αμείωτο ενδιαφέρον. Τέλος προσφέρθηκαν υπέροχα γλυκά και όλοι θαύμασαν το bazaar των παιδιών και πέρασαν από το stand του Συλλόγου μας, παίρνοντας τα ημερολόγια και τα τετράδια του 2018.



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

### ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΑΘΗΝΩΝ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών για τη δωρεά επιταγής αξίας 1000 ευρώ στον Σύλλογό μας. Τα χρήματα αυτά δόθηκαν για την αγορά ειδών πρώτης ανάγκης στις οικογένειες της κ. Ζαχαροπούλου από τα Α. Πατήσια, σε μία άπορη οικογένεια από το κέντρο της Αθήνας και σε μία οικογένεια με διαβητικό παιδί.



## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

### ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τις φαρμακευτικές εταιρείες: GLAXO, PHARMEX, KOPER, CANA, NORMA, FREZYDERM, MEDOCHEMIE, ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑΣ, για την ευγενική συνεισφορά τους στην Ηλιαχτίδα.



### ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΙΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ:

Τις ναυτιλιακές Blue Planet Shipping, Marine Management και τις Hondos Center, Triumph, Packoplast, Solid Pro, Νουνου, Agrino, Μεταφορική Λιναρδάκη, Ασφαλιστική Υδρογείος, Εκδόσεις Ψυχογιός και τον ΣΥ.Ε.Τ.Ε.Π.Α.



## Δωρεά επιταγών

### «Σκλαβενίτης» και «ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΙΚΗ»

Την κοινωνική τους συνείδηση επιδεικνύουν μια ακόμη χρονιά αλυσίδες καταστημάτων σουπερ μαρκετ, χαρίζοντας στον Σύλλογό μας δωροεπιταγές για αγορά τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης.

Οι δωροεπιταγές παραδόθηκαν σε άπορες οικογένειες με προβλήματα υγείας από την περιοχή των Άνω Πατησίων, της Παραλίας Πλατάνου και του κέντρου της Αθήνας.



## Ενίσχυση της Γενικής Κλινικής Αθηνών

(Πρώην Θεραπευτηρίου Κυψέλης) με νοσοκομειακά είδη Ο Σύλλογός μας δώρισε στη Γενική Κλινική Αθηνών ένα αναπηρικό αμαξίδιο, ένα νοσοκομειακό κρεβάτι και ένα πι. Ανταποδίδοντας, η Γενική Κλινική προσφέρει προς τον Σύλλογό μας έως και 31/3/2018 τις παρακάτω δωρεάν εξετάσεις: Α) Για ασθενείς με παραπεμπτικό ΕΟΠΥΥ, μικροβιολογικές εξετάσεις, υπερήχους, triplex κτλ χωρίς το αντίτιμο της συμμετοχής (100% έκπτωση). Β) Για ανασφάλιστους ασθενείς δωρεάν πακέτα εξετάσεων (γενική αίματος, ούρων, ΗΚΓ και ακτινογραφία θώρακος).

## Δωρεές

- Χαρίστηκαν φάρμακα και είδη υγιεινής σε τρεις άπορες οικογένειες στην περιοχή Πλατεία Βικτωρίας.
- Ο Σύλλογός μας χάρισε σε οικογένεια από τη Νέα Φιλαδέλφεια ρούχα για κοριτσάκι 1 έτους.
- Δωρίθηκε αναπηρικό αμαξίδιο ειδικό για μπάνιο στην κυρία Τριαντού Κωνσταντίνα από την περιοχή του Περιστερίου.
- Δωρίθηκε ένα αναπηρικό αμαξίδιο στον κύριο Ανατολίτη Κωνσταντίνο από την περιοχή του Βύρωνα, στην κυρία Ντίνα από τα Κάτω Πατήσια και σε δύο οικογένειες από το Περιστέρι.
- Ο Σύλλογός μας προσέφερε σε άπορη οικογένεια από την Κυψέλη τρόφιμα.
- Δωρίσαμε επιθέματα κατάκλισης και αντιθρομβωτικές ενέσεις στους «Γιατρούς του Κόσμου»
- Χαρίσαμε στην «Πανελλήνια Ένωση Αγώνος Κατά του Νεανικού Διαβήτη» τρόφιμα δίχως γλουτένη.

## ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΑ ΔΩΡΑ για τα παιδιά του Ειδικού σχολείου στο Αιγάλεω

Την Πέμπτη 28/1/2018, η Ηλιαχτίδα παρευρέθηκε όπως κάθε χρόνο στην κοπή της πίτας του Ειδικού σχολείου στο Αιγάλεω. Εκεί χαρίσαμε στα παιδιά γλυκά και παιχνίδια. Ευχαριστούμε πολύ το Ειδικό Σχολείο για την πρόσκληση και χαίρομαστε που έχουμε την ευκαιρία να βλέπουμε συχνά τα χαμογελαστά πρόσωπα των παιδιών



## Ευχαριστήρια

- Ευχαριστούμε τον 8ο, 9ο και 11ο Παιδικό Σταθμό από το Αιγάλεω για τη συλλογή ρούχων και πλαστικών πωμάτων.
- Ευχαριστούμε το Δήμο Αγίας Βαρβάρας και το αστυνομικό τμήμα για τη συλλογή πλαστικών πωμάτων.
- Ευχαριστούμε το Φροντιστήριο Ξένων Γλωσσών «Γεωργούδης Γρηγόριος» στο Κερατσίνι για τη συλλογή πλαστικών πωμάτων.
- Ευχαριστούμε το 15ο Δημοτικό Σχολείο Αγίου Δημητρίου, το 9ο Δημοτικό Σχολείο Δάφνης και το 1ο Νηπιαγωγείο Δάφνης για τη συλλογή πλαστικών πωμάτων.

## Η κοπή της πίτας



Όλα τα μέλη, οι εθελοντές μας και οι άνθρωποι που στηρίζουν σταθερά την Ηλιαχτίδα συνεργάστηκαν και συγκεντρώθηκαν για την κοπή της πίτας μας για το 2018.

Ευχόμαστε η νέα χρονιά να φέρει υγεία, ευτυχία και δημιουργία σε όλους.

## Συμμετοχή της ΗΛΙΑΧΤΙΔΑΣ σε Χριστουγεννιάτικες Εκδηλώσεις- Ευχαριστήρια

Η Ηλιαχτίδα τις ημέρες των Χριστουγέννων είχε την ευκαιρία να συμμετάσχει σε πολλές χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις και να παρουσιάσει τη δράση και το έργο της, ενώ παράλληλα προσέφερε και διάφορα χριστουγεννιάτικα είδη.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα για τις προσκλήσεις:

- Το ΙΕΚ ΑΛΦΑ
- Τα εκπαιδευτήρια ΝΕΑ ΠΑΙΔΕΙΑ
- Τα ΝΕΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΜΑΛΛΙΑΡΑ
- Την TESOL GREECE



## Ενίσχυση του Ιδρύματος «ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΤΕΓΗ»

Τις ημέρες των εορτών η Ηλιαχτίδα επισκέφθηκε το Ίδρυμα «Παιδική Στέγη», το οποίο φιλοξενεί 70 παιδιά ηλικίας από 0-5 ετών. Χάρισε στο Ίδρυμα τρόφιμα, γάλατα, μωρομάντηλα, αφρόλουτρα, κρέμες σώματος, σαπούνια και άλλα παραφαρμακευτικά προϊόντα, καθώς και παπουτσάκια.



## Δωρεά της Ηλιαχτίδας στο Κέντρο Ειδικών Ατόμων «ΧΑΡΑ»

Ο Σύλλογός μας χάρισε στο Κέντρο Ειδικών Ατόμων «ΧΑΡΑ», το οποίο φιλοξενεί 57 παιδιά, τρόφιμα, κρέμες σώματος, αφρόλουτρα, καθαριστικά και χαρτικά.



## Εγκαίνια του Ενιαίου Ειδικού Επαγγελματικού Γυμνασίου-Λυκείου Αθήνας

Ο Σύλλογός μας παρευρέθηκε στα εγκαίνια του ενιαίου ειδικού επαγγελματικού γυμνασίου-λυκείου Αθήνας στο Θησείο προσφέροντας κέικ, γλυκά, αναψυκτικά και χυμούς. Τα εγκαίνια τέλεσε ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας κύριος Προκόπης Παυλόπουλος, ο οποίος συγκίνησε όλους με την ομιλία του. Επίτιμος καλεσμένος ήταν ο αρχιεπίσκοπος Ιερώνυμος της Εκκλησίας της Ελλάδος. Ευχόμαστε να είναι καλορίζικο το σχολείο και καλή δύναμη στους καθηγητές και στους μαθητές.

Με εκτίμηση  
Κ. Μπακαγιάννη  
Υπεύθυνη Δημοσίων  
Σχέσεων.



## Δωρεά της ΗΛΙΑΧΤΙΔΑΣ στα παιδικά χωριά SOS

Ο Σύλλογός μας, με αφορμή τις ημέρες των Χριστουγέννων πραγματοποίησε επίσκεψη στα παιδικά χωριά SOS και χάρισε είδη ένδυσης και υπόδησης, αλλά και παιχνίδια.

## Νικητές της Λαχειοφόρου αγοράς

Στη λαχειοφόρο αγορά μας αναδείχθηκαν τρεις νικητές. Η κυρία Μαρτίνη Αγγελική Μιχαέλα που κέρδισε μία τηλεόραση και ένα dvd, ο κύριος Καρλέζος Αθανάσιος και η κυρία Νοβίλη Βικτώρια, που κέρδισαν από ένα tablet.

## Παράδοση πλαστικών πωμάτων σε εταιρεία ανακύκλωσης

Στις 19/09/17 παραδώσαμε όλο τον κόπο μας στην εταιρεία ανακύκλωσης Mari Recyclin. Τα πλαστικά καπάκια που συνέλεξαν οι δήμοι, τα σχολεία, τα μαγαζιά, οι οικογένειες, και πολλοί άλλοι, παραδόθηκαν επιτυχώς.

Θα θέλαμε να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους αυτούς που λαμβάνουν μέρος σε αυτό το σπουδαίο έργο όπως κάθε χρόνο και φέτος. Ευελπιστούμε στη συνεχή συνεργασία μας.



## ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΠΩΜΑΤΩΝ

Ευχαριστούμε θερμά το «Κεντρικό Ιατρείο Αθηνών», υγειονομική μονάδα της ελληνικής αστυνομίας, για τη στήριξη τους στον Σύλλογό μας και τη συλλογή πλαστικών πωμάτων.



# Κι όμως το 80% των ατυχημάτων συμβαίνουν στο σπίτι!

Στα ατυχήματα στο σπίτι είναι αφιερωμένο το μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Πρώτων Βοηθειών, που εορτάζεται κάθε δεύτερο Σάββατο του Σεπτεμβρίου.

Στο πλαίσιο αυτό, το Σάββατο 9 Σεπτεμβρίου, περισσότεροι από 120 Ερυθροί Σταυροί σε όλο τον κόσμο πραγματοποίησαν εκδηλώσεις με στόχο να τονιστεί η σπουδαιότητα των πρώτων βοηθειών στην καθημερινότητά μας. Το σπίτι μας θεωρείται από τους περισσότερους ένας ασφαλής χώρος. Έρευνες όμως έρχονται να μας αποκαλύψουν πως το 80% των ατυχημάτων συμβαίνουν σε αυτό. Στην Ευρώπη πάνω από 3 εκατομμύρια άνθρωποι το χρόνο είναι θύματα τέτοιων ατυχημάτων. Πολλά από αυτά αφήνουν μόνιμη αναπηρία ενώ 7.000 εξ αυτών αποβαίνουν μοιραία. Τα συχνότερα ατυχήματα που συμβαίνουν στο περιβάλλον του σπιτιού είναι οι πτώσεις, τα εγκαύματα, οι

δηλητηριάσεις, η πνιγμονή, η απώλεια αισθήσεων, τα καρδιακά επεισόδια και η ηλεκτροπληξία. Τα συγκεκριμένα ατυχήματα αφορούν όλες τις ηλικιακές ομάδες, ανεξαρτήτως φύλου, κοινωνικής θέσης ή γεωγραφικής κατανομής. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορούν να προληφθούν πολύ περισσότερο από ό,τι άλλες κατηγορίες ατυχημάτων.

Όπως αναφέρει ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, η γνώση πρώτων βοηθειών αποτελεί επιλογή ζωτικής σημασίας και ύψιστη ανθρωπιστική συμπεριφορά. Οι άνθρωποι μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους κινδύνους στο περιβάλλον τους και μέσα από τις ασφαλείς παρεμβάσεις τους να ανατρέπουν την πορεία μιας δύσκολης κατάστασης ή ακόμα να σώζουν ζωές.

Η σημαντικότητα της γνώσης πρώτων βοηθειών από απλούς ανθρώπους κάθε ηλικίας είναι και ο λόγος που

η εκπαίδευση στις Πρώτες Βοήθειες βρίσκεται στο επίκεντρο δράσης των 190 Συλλόγων Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, κατέχοντας έτσι την πρώτη θέση στην παροχή πρώτων βοηθειών και στην εκπαίδευση πολιτών παγκοσμίως.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, ο μεγαλύτερος διεθνής οργανισμός στην παροχή πιστοποιημένης εκπαίδευσης πρώτων βοηθειών, διαθέτει ευέλικτα προγράμματα εκμάθησης πρώτων βοηθειών. Διαμέσου της υπηρεσίας «Αγωγής Υγείας» του Τομέα Νοσηλευτικής και των δύο προγραμμάτων του Τομέα Σαμαρειτών Διασωστών & Ναυαγοσωστών («Πρώτες Βοήθειες για Πολίτες», «Βασική Υποστήριξη Ζωής BLS/AED») πιστοποιημένοι εκπαιδευτές στην Αθήνα και στα κατά τόπους Περιφερειακά Τμήματα του ΕΕΣ προσφέρουν με βιωματικό και στικό τρόπο την κατάλληλη εκπαίδευση για κάθε ηλικιακή ή επαγγελ-

ματική ομάδα, σε σχολεία και επαγγελματικούς χώρους.

«Στόχος μας είναι κάθε χρόνο να εκπαιδευτεί όσο το δυνατόν μεγαλύτερος αριθμός πολιτών, επειδή εκπαιδευμένοι πολίτες σημαίνει περισσότερο ασφαλείς πολίτες και ασφαλείς πολίτες σημαίνει υγιείς κοινωνίες», αναφέρει ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός.

Πληροφορίες για μαθήματα Πρώτων Βοηθειών και Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης:

Υπηρεσία Εκπαίδευσης Τομέα Νοσηλευτικής Ε.Ε.Σ. Τηλ: 210 3633940  
e-mail: nsd@redcross.gr

Υπηρεσία «Αγωγή Υγείας» Τομέα Νοσηλευτικής Ε.Ε.Σ.

Τηλ: 210 8227438,  
e-mail: healtheducation@redcross.gr

Τομέας Σαμαρειτών Διασωστών & Ναυαγοσωστών Τηλ: 210 5248132

e-mail: secretariat@samarites.gr;  
edu@samarites.gr, samarites.gr

Πηγή: iefimerida.gr

## Παραπληγία - τετραπληγία

### Σύντομη περιγραφή - ορισμός

Η παραπληγία και η τετραπληγία αποτελούν παθήσεις στις οποίες πάσχουν τα κάτω άκρα και άνω και κάτω άκρα αντίστοιχα μετά από κάποια κάκωση της σπονδυλικής στήλης η οποία είναι δυνατόν να προκαλέσει κάκωση του νωπιαίου μυελού και των ριζών.

### ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

Τα κατάγματα της αυχενικής και θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης μέχρι τον 11ο θωρακικό σπόνδυλο προκαλούν αμιγείς βλάβες του νωπιαίου μυελού. Κατάγματα από τον 11ο θωρακικό έως τον 1ο οσφυϊκό σπόνδυλο προκαλούν μικτές βλάβες του μυελού και των ριζών των νεύρων ενώ κατάγματα κάτω από τον 1ο οσφυϊκό σπόνδυλο προκαλούν αμιγείς βλάβες των ριζών των νεύρων.

Η νευρολογική εικόνα του τραυματία δεν είναι πάντα ανάλογη της οστικής βλάβης. Έτσι κακώσεις με μεγάλη οστική παρεκτόπιση είναι δυνατόν να μην προκαλούν νευρολογικές διαταραχές ενώ είναι δυνατόν να έχουμε παραπληγία ή τετραπληγία χωρίς να παρουσιάζεται κάποια οστική αλλοίωση στον ακτινολογικό έλεγχο.

Οι κακώσεις του νωπιαίου μυελού ανάλογα με τις παθολογοανατομικές αλλοιώσεις διακρίνονται σε διάσειση του νωπιαίου μυελού, θλάση, σχάση, συμπίεση, αιματομυελία και διατομή η οποία και δίνει την εικόνα της τετραπληγίας και της παραπληγίας. Στην περίπτωση της πλήρους διατομής αρχικά παρατηρείται χαλαρή αισθητικοκινητική τετραπληγία ή παραπληγία από το σημείο της βλάβης και κάτω(ο ασθενής είναι χαλαρός δηλ δεν κινεί και τα τέσσερα ή τα κάτω άκρα αντίστοιχα). Στη συνέχεια η παράλυση μετατρέπεται σε σπαστική με χαρακτηριστική αύξηση των τενοντίων αντανάκλαστικών(μη συνειδητοποιημένες κινήσεις).

Ανάλογα με το ύψος της βλάβης στο

νωπιαίο μυελό ο ασθενής εμφανίζει διαφορετική εικόνα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι βλάβες του νωπιαίου μυελού στο 3ο ή 4ο αυχενικό μυελοτόμιο θεωρούνται ασυμβίβαστες με τη ζωή μιας και παύει να λειτουργεί το διάφραγμα που αποτελεί τον σημαντικότερο αναπνευστικό μυ και ο άρρωστος πεθαίνει.

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το πρόβλημα της αντιμετώπισης των κακώσεων της σπονδυλικής στήλης γίνεται στις μέρες μας όλο και μεγαλύτερο εξαιτίας της αύξησης σε σημαντικό ποσοστό του αριθμού τους λόγω της αύξησης των ατυχημάτων. Έτσι στις μέρες μας γίνεται προσπάθεια θεραπείας και αποκατάστασης των κινητικά ανάπηρων ατόμων λόγω τραυματισμού στη σπονδυλική στήλη σε Ειδικά Κέντρα τα οποία διαθέτουν κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό. Η ομάδα αποκατάστασης αξιολογεί την κάθε περίπτωση, ο φυσίατρος καθορίζει το πρόγραμμα της αποκατάστασης και παρακολουθώντας την πρόοδο κάνει τις ανάλογες τροποποιήσεις.

Ο φυσίατρος σε συνεργασία με το φυσιοθεραπευτή οργανώνουν το πρόγραμμα της φυσιοθεραπείας το οποίο προσαρμόζεται στον κάθε ασθενή ξεχωριστά. Η εντόπιση της βλάβης(αυχενική, θωρακική κλπ), το είδος της βλάβης(διάσειση, πλήρης διατομή κλπ), η ηλικία, το φύλο, το επάγγελμα λαμβάνονται υπόψη στο σχεδιασμό του προγράμματος αποκατάστασης. Η φυσιοθεραπεία πρέπει ν' αρχίζει όσο το δυνατό νωρίτερα.

Ο ρόλος του φυσιοθεραπευτή είναι η επανεκπαίδευση του ασθενούς ώστε να γίνει κατά το δυνατόν ανεξάρτητος χρησιμοποιώντας διάφορες μεθόδους και τεχνικές. Ο ασθενής πρέπει να εκτελεί τις ασκήσεις του καθημερινά. Αρχικά ο φυσιοθεραπευτής που αναλαμβάνει έναν ασθενή με παραπληγία ή τετραπληγία φροντίζει το αναπνευστικό του σύστημα. Σε ασθενείς διασωληνωμένους ή με τραχειοστομία η αναπνευστική φυσιοθεραπεία αποβλέπει στην αποβολή των εκκρίσεων ενώ παράλληλα εφόσον επιτραπεί από το γιατρό εκτελούνται παθητικές κινήσεις. Η αναπνευστική φυσιοθεραπεία πρέπει να επαναλαμβάνεται 3-4 φορές ημερησίως. Όταν ο ασθενής αποδεσμευθεί από τον αναπνευστήρα διδάσκονται αναπνευστικές ασκήσεις που διεγείρουν το αντανάκλαστικό του βήχα για την αποβολή των εκκρίσεων.

Στη συνέχεια ο φυσιοθεραπευτής φροντίζει ν' αποκατασταθεί η κινητικότητα των αρθρώσεων και η δύναμη των μυών. Για το σκοπό αυτό στην αρχή εκτελούνται ήπιες παθητικές κινήσεις σε όλες τις αρθρώσεις και σε όλη την τροχιά κίνησης. Οι παθητικές κινήσεις γίνονται με σκοπό να διατηρηθεί το εύρος κίνησης στις αρθρώσεις και το φυσιολογικό μήκος των μυών ώστε να προληφθεί η δημιουργία συμφύσεων και παραμορφώσεων ενώ παράλληλα διεγείρονται τα αντανάκλαστικά κάμψης και έκτασης. Κατόπιν ο ασθενής εκτελεί με τη βοήθεια του φυσιοθεραπευτή υποβοηθούμενες ενεργητικές ασκήσεις στοχεύοντας με τον τρόπο αυτό στην αύξηση της μυϊκής δύναμης. Έπειτα εάν η κατάσταση του ασθενούς το επιτρέπει, ο ασθενής εκτελεί ενεργητικές ασκήσεις οι οποίες εκτός από την αύξηση της μυϊκής δύναμης βελτιώνουν την αιματική και λεμφική κυκλο-



φορία. Στη φάση αυτή ο φυσιοθεραπευτής πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή ν' αποκτήσει συντονισμό και έλεγχο στις κινήσεις του. Τέλος οι μαλαξίες έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν σημαντικά τους ασθενείς διότι τους χαλαρώνουν και διευκολύνουν την κυκλοφορία του αίματος.

Σε επόμενη φάση ο φυσιοθεραπευτής πρέπει να επανεκπαιδεύσει λειτουργικά τον ασθενή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να τον διδάξει ν' αλλάξει θέση μόνος του στο κρεβάτι και σε επόμενο στάδιο να σηκωθεί και να καθήσει. Όλα αυτά βέβαια προϋποθέτουν και την κατάλληλη μυϊκή ενδυνάμωση η οποία επιτυγχάνεται με ένα εκτεταμένο πρόγραμμα ασκήσεων στις οποίες προστίθενται και ασκήσεις αντιστάσεως και τις οποίες πρέπει ο ασθενής να εκτελεί σε καθημερινή βάση. Αφού μάθει να ισορροπεί σε καθιστή θέση, διδάσκεται να μεταφέρεται μόνος του στο αναπηρικό αμαξίδιο και από εκεί στο κρεβάτι. Τέλος ο ασθενής εκπαιδεύεται στη βάδιση με τη βοήθεια κηδεμόνων και βακτηριών. Η εκπαίδευσή του ξεκινά στο δίζυγο βαδίσματος και σε επόμενο στάδιο γίνεται ελεύθερα. Έχει αποδειχθεί ότι είναι ωφέλιμη η άσκηση στο νερό καθώς και σε γυμναστήριο σε ατομικά ή ομαδικά προγράμματα.

Η αποκατάσταση στα άτομα με κακώσεις της σπονδυλικής στήλης δεν είναι συγκεκριμένη και δεν μπαίνει σε καλούπια. Εξαρτάται από το είδος και το μέγεθος της βλάβης και προσαρμόζεται στον κάθε ασθενή ξεχωριστά.