



World PT Day 2022

Osteoartrosi

Come partecipare

#worldptday
www.world.physio/wptday



La campagna di quest'anno: Osteoartrosi

Il focus della campagna per quest'anno del World PT Day è l'osteartrosi, e nel 2023 il focus sarà su un'altra condizione reumatica.

La campagna è incentrata sui seguenti messaggi chiave:

- l'osteartrosi è la più comune problematica articolare: 520 milioni di persone nel mondo soffrono di artrosi, nel 60% dei casi al ginocchio.
- l'artrosi è la causa principale di disabilità. Nel 2017, al mondo 9.6 milioni di anni sono stati vissuti con disabilità a causa dell'osteartrosi.
- la causa esatta che porta allo sviluppo di artrosi non è chiara. Alcuni fattori che incrementano il rischio sono: sovrappeso o obesità, traumi pregressi all'articolazione, interventi chirurgici, uso eccessivo dell'articolazione stessa, genetica.
- l'esercizio è la strategia di prima linea nel trattamento dell'osteartrosi (OA). Un fisioterapista può fornirti consigli e strategie per

Exercising with osteoarthritis

Exercise first

Exercise and physical activity are safe and evidence-based first line management strategies for osteoarthritis.

They can:

- delay or prevent joint replacement
- delay or prevent functional decline
- reduce joint pain

Osteoarthritis can be managed successfully. Seek advice from a physiotherapist about the right types of exercise for you.

World PT Day 2022 8 SEPTEMBER

World Physiotherapy www.world.physio/wptday

la gestione di questa problematica e per ridurre il dolore. I fisioterapisti possono insegnare alle persone con osteartrosi come migliorare la mobilità dell'articolazione e la forza.

- è importante che le persone con OA si mantengano attive quanto più possibile. Questo permette di ridurre il dolore e gli altri sintomi conseguenti a OA e aiuta le persone a mantenersi indipendenti.
- solo 1/3 delle persone con OA peggiora nel tempo e alcune mostrano miglioramenti nel dolore e nella disabilità. Il fisioterapista può guidarti nel mantenere uno stile di vita attivo.

La World Physiotherapy incoraggia i membri delle organizzazioni e i fisioterapisti nel mondo ad utilizzare il materiale della World Physiotherapy per trasmettere questi messaggi alla popolazione e alle istituzioni.

Il World PT Day

Il World PT Day si tiene l'8 Settembre di ogni anno, nel giorno della fondazione della World Physiotherapy nel 1951. Durante il World PT Day i fisioterapisti possono promuovere la professione al fine di:

- mostrare il ruolo significativo che la professione ha nel mantenimento della salute e del benessere nella popolazione mondiale
- elevare il profilo della professione
- fare una campagna per conto della professione e i suoi pazienti verso governi e istituzioni

Il World Pt Day demarca l'unità e la solidarietà della comunità dei fisioterapisti nel mondo. Esso rappresenta un'opportunità per riconoscere il lavoro che i fisioterapisti svolgono per i loro pazienti e per la comunità.

La World Physiotherapy si propone di sostenere le sue organizzazioni e i singoli fisioterapisti nel loro lavoro di promozione della professione e di avanzamento della salute globale, usando come focus il World PT Day.

Come partecipare

La World Physiotherapy ha prodotto del materiale informativo per i membri delle organizzazioni al fine di sostenere i fisioterapisti nelle attività che si terranno in occasione della giornata mondiale della fisioterapia. Il materiale include:

- poster: da esporre negli spazi pubblici
- fogli informativi: da esporre al pubblico e da distribuire ai pazienti
- traduzioni: copie dei fogli informativi saranno disponibili in diverse lingue
- grafica per social media: verrà prodotta una selezione di grafica da utilizzare sulle piattaforme dei social media per promuovere la giornata e il messaggio di quest'anno
- infografiche: verrà fatta una selezione di infografiche da utilizzare sulle piattaforme social per promuovere la giornata mondiale e il messaggio di quest'anno
- fonti di informazione e letture aggiuntive: riferimenti per informazioni all'interno dei materiali, risorse aggiuntive e link web sulla campagna di quest'anno
- una maglietta e un logo: da scaricare e stampare

Scarica gratuitamente il materiale dal sito:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Preventing osteoarthritis

Osteoarthritis is the most common type of arthritis

Regular exercise lowers your risk of osteoarthritis, hip fractures, risk of falls in older adults, and can prevent or delay the need for the surgery.

Speak to a physiotherapist about building an individualised training programme based on your needs.

World PT Day 2022 8 SEPTEMBER

World Physiotherapy www.world.physio/wptday

Se sei un fisioterapista indipendente o stai pianificando un'attività con i tuoi colleghi nel tuo studio, ricordati di contattare l'organizzazione membro della World Physiotherapy della tua regione per collegarti con le attività che potrebbero venir proposte.

World Physiotherapy member organisations:
www.world.physio/our-members.

I materiali promuovono l'idea di una comunità mondiale di fisioterapisti. La giornata mondiale sarà largamente pubblicizzata sulle piattaforme social con l'hashtag #worldptday.

Idee su come partecipare

Se lavori per un'associazione di fisioterapia, in ospedale, in una piccola clinica o sei uno studente di fisioterapia, puoi trovare diversi modi per legittimare questo giorno.

Qui alcuni suggerimenti per aiutarti a scegliere qualcosa che sia giusto per te e che sia coerente con ciò che vuoi ottenere da questa giornata.

In risposta alla pandemia da Covid-19, alcuni Stati hanno restrizioni nell'organizzazione di grandi eventi che coinvolgono un gran numero di persone. Per favore tieni conto di questo quando organizzi il World PT Day attenendoti alle normative locali e al distanziamento sociale.

Puoi utilizzare i tuoi canali social e siti web per adattare molte delle proposte elencate qui. Prova una diretta Facebook con domande e risposte o condividi consigli e suggerimenti sulle tue pagine web.

Produrremo una serie di infografiche per promuovere la Giornata mondiale via social.

Eventi pubblici

- Una dimostrazione gratuita di esercizi in un luogo pubblico o online, mostrando per esempio come gli esercizi possano aiutare le persone con OA.
- Colloqui e seminari nei luoghi di lavoro o online, per consigliare esercizi da integrare nella vita quotidiana, fornendo materiale informativo ai datori di lavoro.
- Convegni o eventi in centri di comunità.
- Un punto informativo itinerante che visiti diverse zone nell'arco della giornata o della settimana.
- Una "sfida di salute" per la popolazione, coinvolgendo politici o persone famose - per esempio in una sfida sul numero di passi da fare durante la giornata. Puoi prestare dei contapassi per la sfida o consegnarli gratuitamente.
- Lezioni di esercizio fisico da svolgere al parco.

Eventi per persone di tutte le età

- Pianifica un incontro nell'ambito di eventi pubblici o online utilizzando le piattaforme social per evidenziare il valore della fisioterapia e come essa possa aiutare le persone con OA.
- Pianifica lezioni di esercizi online.
- Lavora con i caregiver o con le persone che si occupano di pazienti con OA per valutare come la fisioterapia possa migliorare la vita delle persone.

Nei setting clinici

- Organizza un punto informativo o una mostra nella zona della reception con informazioni su cosa fanno i fisioterapisti.
- Condividi il materiale informativo e i poster della World Physiotherapy con i colleghi e gli ospiti.

Azioni aggiuntive

- Scopri se c'è una celebrità del posto che può supportare le tue attività e partecipare a tutti gli eventi. Questo permetterà di aumentare l'interesse pubblico e dei media.
- Chiedi di farti ospitare in una radio locale o in una TV o di rispondere ad alcune domande online.
- Pensa a qualcosa da fornire alle persone che possa aiutarli a rimanere in salute e mostra cosa fanno i fisioterapisti per aiutarli: materiale informativo e poster come quelli forniti dal sito della World Physiotherapy sono un buon punto di partenza.

Lasciati ispirare!

Guarda come la giornata mondiale della fisioterapia è stata celebrata in passato

www.world.physio/wptday/activities