

# PHYSIOTHERAPIE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



**1 von 4**

Jeder vierte Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens irgendeine Form von **psychischer Erkrankung**



**1 von 6**

Schätzungsweise jeder sechste hat in der vergangenen Woche eines der häufigen **psychischen Probleme erlebt**

## Psychische Probleme stellen eine der Hauptursachen der weltweiten Krankheitsbelastung dar

Menschen mit schweren psychischen Störungen sterben im

Schnitt **10 bis 20 Jahre früher**, oftmals an **vermeidbaren, nichtübertragbaren Krankheiten** wie Herzerkrankungen, insbesondere in niedrigen und mittleren Einkommensschichten



**70%** aller **vorzeitigen Todesfälle** bei Patienten mit psychischen Erkrankungen werden durch eine schlechte körperliche Verfassung verursacht

## Physiotherapeuten arbeiten mit Menschen, die neben langfristigen Gesundheitsproblemen möglicherweise an einer Depression leiden



**20%** der Patienten mit **Osteoarthritis** leiden unter Depressionen oder Angstzuständen



**33%** der **Schlaganfallpatienten** leiden unter Depressionen



**38%** der **gebrechlichen** Menschen leiden unter Depressionen

## Körperliche Aktivität ist eine evidenzbasierte Behandlung von Depressionen

kann vor der Entstehung einer **Depression schützen**

**unter Anleitung eines Physiotherapeuten** werden bessere Ergebnisse erzielt

kann die Entwicklung **psychischer Probleme** verhindern

Patienten, die an Schizophrenie oder Depressionen leiden, hören **weniger schnell mit der körperlichen Aktivität** auf, wenn sie von einem Physiotherapeuten unterstützt werden

verbessert die **Lebensqualität** und das **Selbstwertgefühl** von Menschen mit psychischen Problemen

hat bei Patienten mit Depressionen eine starke und nachhaltige **antidepressive Wirkung**

**Vorteile** =

**Werden Sie aktiv. Bleiben Sie aktiv. Sprechen Sie noch heute mit einem Physiotherapeuten**



**Bewegung für ein gesundes Leben**  
Welttag der Physiotherapie



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