

Światowy Dzień Fizjoterapii – 8 września 2026 r.

Fizjoterapeuta to ekspert od ruchu. Krajowa Izba Fizjoterapeutów rozpoczyna ogólnopolską akcję „Polska się rusza”.

Ruch jest jednym z najskuteczniejszych i jednocześnie najtańszych sposobów dbania o zdrowie. Może zapobiegać chorobom, wspierać leczenie, skracać czas powrotu do sprawności i poprawiać jakość życia. Dlatego z okazji Światowego Dnia Fizjoterapii Krajowa Izba Fizjoterapeutów rozpoczyna ogólnopolską akcję „**Polska się rusza**”, której celem jest pokazanie, że ruch to najlepsza inwestycja w zdrowie niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy stanu zdrowia.

Ruch ma wiele wymiarów. To trening sportowy i codzienny spacer. To aktywność dziecka uczącego się prawidłowych wzorców ruchowych. To ćwiczenia osoby pracującej przy biurku, która chce uniknąć bólu kręgosłupa. To także pierwszy krok po ciężkiej operacji, pionizacja chorego po udarze, nauka ponownego chodzenia, terapia mięśni dna miednicy po porodzie, rehabilitacja oddechowa po ciężkiej chorobie czy odzyskiwanie samodzielności przez seniora.

Za każdym z tych procesów stoi wiedza, doświadczenie i odpowiednio dobrana terapia ruchem. Dlatego hasło tegorocznych obchodów w Polsce brzmi: **Fizjoterapeuta to ekspert od ruchu!**

Fizjoterapeuta to nie rehabilitant

Wciąż wiele osób używa określenia „rehabilitant”, choć od lat nie oddaje ono rzeczywistości. Rehabilitacja medyczna jest dziedziną obejmującą działania wielu specjalistów: lekarzy, pielęgniarek, psychologów, terapeutów zajęciowych, logopedów, pracowników socjalnych i fizjoterapeutów.

Fizjoterapeuta jest samodzielnym zawodem medycznym, zaufania publicznego.

To specjalista posiadający wyższe wykształcenie medyczne, wykonujący zawód regulowany ustawą, posiadający prawo wykonywania zawodu i odpowiadający za diagnostykę funkcjonalną, planowanie oraz prowadzenie terapii ruchem i innymi metodami fizjoterapii. Nie wykonuje jedynie zleconych ćwiczeń. Analizuje funkcjonowanie organizmu, dobiera odpowiednią terapię, monitoruje jej efekty i podejmuje samodzielne decyzje terapeutyczne. Swoje usługi raportuje, prowadząc obowiązkową dokumentację medyczną.

W Polsce pracuje dziś blisko **90 tysięcy fizjoterapeutów**. To jedna z największych grup zawodów medycznych i ogromny potencjał dla całego systemu ochrony zdrowia.

Ruch leczy

Coraz więcej badań naukowych pokazuje, że odpowiednio prowadzona fizjoterapia:

- zmniejsza ból,
- ogranicza konieczność stosowania leków,
- skraca czas hospitalizacji,
- zmniejsza ryzyko powikłań po zabiegach i operacjach,

- pomaga szybciej wrócić do pracy,
- pozwala dłużej zachować samodzielność,
- poprawia komfort życia osób przewlekle chorych.

To właśnie dlatego w większości krajów fizjoterapia jest traktowana jako jeden z fundamentów nowoczesnej ochrony zdrowia.

Dlaczego warto zgłosić się do fizjoterapeuty?

Nie trzeba czekać, aż ból stanie się nie do zniesienia. Fizjoterapeuta pomaga nie tylko wtedy, gdy doszło już do urazu.

Warto skorzystać z jego pomocy, gdy m.in.:

- boli kręgosłup lub stawy,
- pojawiają się zawroty głowy,
- dokuczają bóle głowy wynikające z napięcia mięśni,
- po kontuzji chcemy bezpiecznie wrócić do aktywności,
- po operacji potrzebny jest szybki powrót do sprawności,
- po porodzie występują problemy z mięśniami dna miednicy,
- dziecko ma wadę postawy,
- senior zaczyna mieć trudności z poruszaniem się,
- chcemy poprawić swoją sprawność, kondycję i jakość życia.

Dobry fizjoterapeuta nie tylko pomaga pozbyć się bólu. Przede wszystkim uczy, jak nie dopuścić do jego nawrotu.

„Polska się rusza” – wspólna odpowiedzialność

Ogólnopolska akcja „Polska się rusza” będzie realizowana we współpracy z samorządami, szkołami, organizacjami społecznymi, klubami sportowymi oraz lokalnymi społecznościami. Pod patronatem, m.in. Wicemarszałek Sejmu RP Moniki Wielichowskiej, Ministra Zdrowia, Ministra Edukacji, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Narodowego Funduszu Zdrowia, Rzecznika Praw Pacjenta.

Jej celem jest nie tylko promocja aktywności fizycznej, ale również promocja fizjoterapii w różnych częściach Polski. Pod tym hasłem współpracujemy z organizacjami, instytucjami, które organizują imprezę promując aktywność! Jeśli znasz taką to zgłoś się do nas!

Tam, gdzie pacjenci miesiącami czekają na rozpoczęcie leczenia, rośnie liczba osób z przewlekłym bólem, niepełnosprawnością i utratą samodzielności. To oznacza nie tylko większe cierpienie pacjentów i ich rodzin, ale także wyższe koszty dla samorządów oraz całego państwa.

Osoby, które zbyt późno trafiają do fizjoterapeuty, częściej wymagają długotrwałego leczenia, korzystają

z pomocy społecznej, wymagają opieki długoterminowej lub trafiają do domów pomocy społecznej. Wiele z tych sytuacji można ograniczyć dzięki odpowiednio wcześnie wdrożonej fizjoterapii.

Dlatego samorządy lokalne powinny być partnerem w budowaniu zdrowych społeczności i aktywnie wspierać rozwiązania zwiększające dostępność fizjoterapii.

Trzy postulaty dla zdrowia Polaków

Krajowa Izba Fizjoterapeutów apeluje o wdrożenie trzech rozwiązań, które pozwolą lepiej wykorzystać potencjał blisko 90 tysięcy fizjoterapeutów i poprawić dostępność świadczeń.

1. Bezpośredni dostęp do fizjoterapeuty w określonych wskazaniach

Pacjent powinien móc szybciej trafić do fizjoterapeuty w przypadkach, w których jest to bezpieczne i zgodne z aktualną wiedzą medyczną.

Takie rozwiązania funkcjonują już w wielu krajach i pozwalają szybciej rozpocząć leczenie, ograniczyć kolejki do lekarzy oraz zmniejszyć koszty całego systemu.

2. Fizjoterapeuci na oddziałach szpitalnych i koordynacja opieki po hospitalizacji

Wczesna fizjoterapia oznacza szybsze uruchamianie pacjentów, mniej powikłań, krótszy pobyt w szpitalu oraz większą szansę na odzyskanie samodzielności.

Pacjent nie powinien pozostawać bez opieki po wypisie ze szpitala. Leczenie powinno być kontynuowane w sposób zaplanowany i skoordynowany.

3. Rozszerzenie kompetencji fizjoterapeutów

Polscy fizjoterapeuci posiadają wysokie kwalifikacje i stale podnoszą swoje kompetencje.

Nowoczesny system ochrony zdrowia powinien lepiej wykorzystywać ich wiedzę poprzez rozszerzenie uprawnień zawodowych w obszarach, które są bezpieczne i poparte dowodami naukowymi. Dzięki temu pacjenci szybciej otrzymają pomoc, a system będzie działał sprawniej i taniej.

Zdrowa Polska zaczyna się od ruchu

Światowy Dzień Fizjoterapii to nie tylko święto zawodu. To przypomnienie, że ruch jest jednym z najskuteczniejszych i najtańszych leków, jakie mamy do dyspozycji. Dlatego Krajowa Izba Fizjoterapeutów zaprasza wszystkich – pacjentów, samorządy, szkoły, organizacje społeczne, pracodawców i instytucje publiczne – do udziału w akcji „Polska się rusza”.

Bo zdrowie zaczyna się od ruchu. A za bezpiecznym i skutecznym ruchem stoi **fizjoterapeuta – ekspert od ruchu**.