

Vježbanje s osteoartritisom

Vježbe prvo

Vježbe i tjelesna aktivnosti su sigurne i dokazano prva linija strategija upravljanja za osteoartritis (OA).

One mogu:

- Odgoditi ili spriječiti zamjenu zgloba
- Odgoditi ili spriječiti funkcionalno propadanje
- Smanjiti bol u zglobu



Mogu li ja vježbati?

Vježbe su prikladne za SVE osobe s OA, bez obzira na dob, ozbiljnost simptoma OA ili stupanj onesposobljenja.

Programi vježbi mogu biti propisani i skrojeni kako bi odgovarali potrebama pojedinca, kako bi osigurali da su vježbe moguće i sigurne.



Kako vježbe pomažu?

Može biti teško nastaviti se kretati kada imate artritis, ali ako ostanete aktivni koliko je moguće, to može poboljšati bol, smanjiti druge simptome OA i pomoći vam da ostanete neovisni. Fizioterapeut vam može pomoći olakšati to.

Vježbe mogu:

- Smanjiti **bol**
- Povećati vašu **tjelesnu funkciju** i sposobnost izvođenja aktivnosti koje su vam važne
- Povećati vašu **mišićnu snagu**, koji štite i podržavaju vaše zglobove
- Smanjiti ukočenost zgloba
- Poboljšati **ravnotežu** i potencijalno smanjiti rizik od pada



- Poboljšati **razine energije** i osjećaj zamora
- Pomoći vam u održavanju **zdrave težine** što je važno za upravljanje OA
- Popraviti vam **raspoloženje**
- Povećati **kardiovaskularnu kondiciju**
- Pomoći vam da **spavate bolje**

Vaš fizioterapeut može također preporučiti **mobilizaciju** i **istezanje**, naročito za osteoartritis kuka.

Vježbanje je lijek

Redovite vježbe jačanja i tjelesna aktivnost mogu vam pomoći upravljati vašim OA tako da možete raditi svakodnevne stvari koje su vam važne.

Istraživanja o OA kuka i koljena pokazuju da, u usporedbi s onima koji nikako ne vježbaju, vježbanje pomaže značajnom smanjenju boli, više od paracetamola. U tom smislu, vježbanje je 'lijek'.



Koje vježbe bih trebao raditi?

Vježbe bi trebale biti glavni tretman za vaš OA.

One bi trebale uključivati:

- Lokalno snaženje mišića
- Pokrete zgloba
- Obrascce normalnog pokreta
- Opću tjelesnu aktivnost kako bi se povećala aerobna kondicija i smanjilo vrijeme sjedenja



Osteoartritisom se može uspješno upravljati. Potražite savjet od fizioterapeuta o pravoj vrsti vježbi za vas.



Tempiranje aktivnosti

Polagano gradite i tempirajte se tako da možete postići preporučene razine tjelesne aktivnosti.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday