

ПОДОЛАННЯ БАРЕРІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ

Регулярна фізична діяльність та вправи є важливими для менеджменту усіх видів артриту, включаючи ревматоїдний артрит (РА) та аксіальний спондилоартрит (аксіальний СпА), та пропонують численні переваги для підтримки здоров'я. Незважаючи на це, люди з артритом часто неактивні та висловлюють багато занепокоєнь і страхів щодо їх залучення до фізичної діяльності.



Занадто боляче виконувати вправи

Рух, фізична діяльність та вправи можуть допомогти зменшити біль. Відчуття незначного болю зазвичай є нормальною частиною лікування симптомів. Фізичний терапевт зможе порадижити вам, як почати рухатися та виконувати вправи у безпечному ритмі.

Уникання руху може погіршити симптоми. Пам'ятайте, що недостатня фізична діяльність також може бути причиною появи й деяких інших захворювань, таких як хвороби серця та легень, діабет і ожиріння, таким чином діяльність дозволяє отримати багато переваг від руху.



Вправи можуть ще більше пошкодити мої суглоби

Доведено, що вправи, включаючи підняття ваги і високоінтенсивні вправи, є корисними та безпечними для людей з артритом.

Хоча вправи іноді можуть викликати біль, зазвичай це ознака адаптації до нової діяльності. Якщо біль не зникає, це може свідчити, про надмірне навантаження для ваших поточних можливостей. Проте, це не є ознакою подальшого ушкодження суглобів.



Вправа може спричинити «загострення»

Бувають випадки, коли симптоми можуть посилюватися – суглоби можуть більше набрякати, відчувається біль і на дотик локально підвищується температура. Цей стан описується як «загострення». Це може трапитись, якщо ви передозували, зокрема були надмірні фізичні навантаження. Важливо, щоб під час загострення ви змінювали (не припиняли) свою фізичну діяльність і дозволяли своєму тілу відновитися.

Фізичний терапевт зможе порадижити вам, як змінити рівень діяльності під час загострення, а також як безпечно виконувати вправи, щоб зменшити ризик виникнення загострення.



Вправи ще більше мене втомлять

Біль і виснаження можуть ускладнювати фізичну діяльність, особливо спочатку, коли ваше тіло до цього не звикло. Однак вправи та фізична діяльність покращують фізичну форму та силу, а також можуть допомогти зменшити виснаження, пов'язане з хворобою, і підняти настрій.

Фізичний терапевт зможе порадижити вам, як почати виконувати вправи, а також як поступово збільшувати їх по мірі того, як ваше тіло стає сильніше.

Фізична терапія є важливою частиною загального лікування.

Фізичний терапевт підкаже вам, як безпечно виконувати вправи, підвищити рівень діяльності, поставити цілі та знайти правильний баланс між відпочинком і активністю.

Будучи частиною команди, фізичні терапевти допоможуть вам відновити або підтримувати активне та незалежне життя як вдома, так і на роботі.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023
8 ВЕРЕСНЯ**