

# BÓL PRZEWLEKŁY I ĆWICZENIA

**Ćwiczenia** to skuteczna metoda łagodzenia bólu przewlekłego

**Fizjoterapeuci** mają unikalne umiejętności rekomendowania określonych programów ćwiczeń



## Korzyści z ćwiczeń w bólu przewlekłym



### Elastyczność

Utrzymują elastyczność i ruchomość



### Układ sercowo-naczyniowy

Ważne dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego



### Siła

Budują i utrzymuje siłę mięśniową



### Nastrój

Poprawiają nastrój i ogólne samopoczucie



### Zarządzanie bólem

Pomagają kontrolować ból i zwiększają pewność siebie, aby wykonywać aktywności



### Przejęcie kontroli

Odzyskaj kontrolę nad swoim życiem i zmniejsz swój strach