

# PREVLADAVANJE BARIJERA ZA VJEŽBANJE

Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje su važni u upravljanju svih oblika upalnog artritisa (UA), uključujući reumatoidni artritis (RA) i aksialni spondiloartritis (aksialni SpA) i nude brojne zdravstvene koristi. Usprkos ovome, osobe sa UA su često neaktivne i izražavaju mnogo zabrinutosti i strahova oko uključivanja u tjelesnu aktivnost.



## Previše boli da bi vježbali

Pokret, tjelesna aktivnost i vježbe mogu pomoći oko jačine boli. Doživljavanje određene boli je uobičajeno normalni dio upravljanja simptomima. Fizioterapeut će vas moći uputiti o tome kako početi s pokretom i vježbanjem na siguran i polagan način.

Izbjegavanje pokreta čini simptome gorima. Zapamtite, manjak tjelesne aktivnosti je udružen i s nekoliko drugih stanja kao što su bolesti srca, plućne bolesti, diabetes i debljina, tako da ima puno toga za iskoristiti od počinjanja kretanja.



## Vježbanje može još više oštetiti moje zglobove

Vježbanje, uključujući dizanje tegova i vježbe jakog intenziteta, pokazalo se da su korisne za osobe s artritismom.

Iako vježbe ponekad mogu uzrokovati bol, to je obično znak prilagodbe na novu aktivnost ili ako bol potraje da je možda ta aktivnost previše za vaši sadašnji kapacitet. To nije znak da je došlo do novih oštećenja zgloba.



## Vježbanje može uzrokovati razbuktavanje

Postoje vremena kada se simptomi mogu pojačati - zglobovi mogu oteknuti više, biti bolniji i biti vrući na dodir. Ovo je poznato kao "razbuktavanje". Ovo se može dogoditi ako ste pretjerali s nekim stvarima, uključujući pretjerano vježbanje.

Važno je da za vrijeme razbuktavanja prilagodite (ne prestanete) svoju tjelesnu aktivnost i dopustite tijelu da se oporavi.

Fizioterapeut će vas moći savjetovati kako prilagoditi svoju razinu aktivnosti za vrijeme razbuktavanja, kao i kako sigurno vježbati kako bi smanjili rizik od uzrokovanja razbuktavanja.



## Vježbanje će me činiti više umornim

Bol i iscrpljenost mogu otežati sposobnost za tjelesnu aktivnost, naročito u početku kada vaše tijelo nije naviklo na to. Međutim, vježbanje i tjelesna aktivnost poboljšavaju tjelesnu kondiciju i snagu i mogu pomoći u smanjivanju iscrpljenosti vezane za bolest i popraviti vam raspoloženje.

Fizioterapeut će vas moći savjetovati o tome kako početi s vježbanjem kao i kako postupno pojačavati ga kako vaše tijelo bude jače.

**Fizioterapija je važan dio vašeg sveukupnog tretmana.**

**Fizioterapeut će vas uputiti kako vježbati sigurno, povećati razinu vaše aktivnosti, postaviti ciljeve i pronaći pravu ravnotežu između odmora i aktivnosti.**

**Kao dio zdravstvenog tima, fizioterapeut će vam pomoći da ponovo imate ili održavate aktivan i neovisan život kod kuće i na poslu.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8. SEPTEMBAR**