

PAGLABAN SA MGA HADLANG SA PAG-EEHERSISYO

Regular na pisikal na aktibidad at ehersisyo ay mahalaga sa pag-alaga ng iba't ibang uri ng inflammatory arthritis (IA), kasama ng rheumatoid arthritis (RA) and axial spondyloarthritis (axial SpA), at nagbibigay ng maraming benepisyong pangkalusugan. Sa kabila nito, ang mga taong may IA ay bihira kumilos at magpahayag ng kanilang alalahanin at takot sa pakikilahok sa pisikal na aktibidad.



Sobrang sakit mag-ehersisyo

Paggalaw, pisikal na aktibidad, at ehersisyo ay makakatulong makabawas ng sakit. Ang pagkaranas ng aking ay karaniwang normal or parte ng sintomas. Ang isang physical therapist ay makakatulong sa inyo kung paano ka magsisimulang maging aktibo at mag-ehersisyo ng ligtas.

Ang pag-iwas sa paggalaw ay makakadulot ng paglala ng mga sintomas. Tandaan, ang kakulangan ng pisikal na aktibidad ay nauugnay sa maraming mga kondisyon tulad ng sakit sa puso, sakit sa baga, diabetes, at labis na katabaan kaya maraming magandang maidudulot ang paggalaw o ang pag-eehersisyo.



Ang ehersisyo ay lalong makakapinsala ng aking mga kasu-kasuan

Ang ehersisyo, pagbubuhat, at mataas na antas o lebel ng pag-eehersisyo ay napatunayang nagdudulot ng magandang epekto sa mga taong may rayuma.

Bagama't minsan ay maaaring magdulot ng pananakit ang pag-eehersisyo, kadalasan ito ay tanda ng pag-aangkop o pag-adapt sa isang bagong aktibidad. Kung sakali naman ang sakit ay nag patuloy parin dahil maaaring sobra na ang aktibidad ang ibig sabihin nito ay mahirap ang ehersisyo sa antas ng iyong kapasidad. Ito ay hindi isang palatandaan na ang karagdagang pinsala ay naganap sa mga kasu-kasuan.



Ang pag-ehersisyo ay maaring magdulot ng paglala ng mga sintomas o "flare"

Mayroong mga oras kung saan ang sintomas ay maaaring lumala tulad ng lalong pamamaga ng kasu-kasuan, lalong pananakit at mainit kapag hinahawakan. Ito ay mas kilala sa tawag na flare. Ito ay nangyayari kung ikaw ay nagpapakapagod tulad ng sobrang pag-eehersisyo. Mahalaga na kapag ikaw ay inaatake ng flares ay binabago mo ang (hindi hinihinto) ang pisikal na aktibidad at hinahayaang makarekober ang iyong katawan.

Ang physical therapist ay mabibigyan ka ng payo kung paano mo mababago ang antas ng gawain mo habang mayroon kang flare pati na kung paano mag-eehersisyo ng ligtas para mabawasan ang flare.



Ang ehersisyo ay lalong magpapagod sa akin

Ang pananakit at pagkapagod ay maaaring magpahirap para ikaw ay kumilos at gumalaw, lalo na kung hindi sanay ang katawan mo dito. Gayunpaman, ang ehersisyo at pisikal na aktibidad ay nakakatulong sa physical fitness at lakas. Ito rin ay nakakapagpapababa ng mga sakit na mula sa pagkahapo at nagpapalakas ng iyong gana.

Ang isang physical therapist ay makakapagbigay sayo ng payo kung paano magsisimula mag-ehersisyo pati na kung paano itataas ang antas ng pisikal na aktibidad at kung paano ka magiging mas malakas.

Ang physical therapy/physiotherapy ay mahalagang parte ng kabuuang paggamot o gamutan.

Ang physical therapist/physiotherapist ay gagabayan ka kung paano mag-ehersisyo ng ligtas, itaas ang antas ng pisikal na aktibidad, magtakda ng layunin, at humanap ng balanse sa pagitan ng pahinga at aktibidad.

Bilang bahagi ng isang healthcare team, ang physical therapist/physiotherapist ay makakatulong sa inyo makabaik o mapanatili ang pagiging aktibo at pagkakaroon ng malayang buhay, sa trabaho man o sa bahay.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8 SETYEMBRE