

# НАДМИНУВАЊЕ НА БАРИЕРИТЕ ЗА ВЕЖБАЊЕ

Редовната физичка активност и вежбањето се важни во управувањето со сите форми на воспалителен артритис, вклучително и за ревматоиден артритис (РА) и аксијален спондилоартритис (аксијален SpA), и нудат бројни здравствени придобивки. И покрај ова, луѓето со воспалителен артритис често се неактивни и изразуваат многу грижи и стравови за вклучување во физичка активност.



## Премногу боли вежбањето

Движењето, физичката активност и вежбањето може да помогнат да се намали количината на болка. Искусувањето на одредена болка обично е нормален дел од управувањето со симптомите. Физиотерапевтот ќе може да ве води како да започнете да се движите и вежбате на безбедно темпо.

Избегнувањето движење може да ги влоши симптомите. Запомнете, недостатокот на физичка активност е поврзан и со неколку други состојби како што се срцеви заболувања, белодробни заболувања, дијабетес и дебелина, така што има многу да се добие од движењето.



## Вежбањето може дополнително да ги оштети моите зглобови

Вежбањето, вклучително и кревање тегови и видови на вежбање со висок интензитет, се покажаа како корисни и безбедни за луѓето со артритис.

Иако вежбањето понекогаш може да предизвика болка, ова е обично знак за адаптација на нова активност или ако болката опстојува, активноста може да биде премногу за вашиот моментален капацитет. Тоа не е знак дека дошло до дополнително оштетување на зглобовите.



## Вежбањето може да предизвика „влошување“

Има моменти кога симптомите може да се зголемат - зглобовите може да отекуваат повеќе, да бидат поболни и да бидат топли на допир. Ова е познато како егзацербација. Ова може да се случи ако сте претерале со активности, вклучително и прекумерно вежбање. Важно е за време на таа состојба да ја измените (не да ја запрете) вашата физичка активност и да му дозволите на вашето тело да се опорави.

Физиотерапевтот ќе може да ве советува како да ги измените нивоата на вашата активност за време на егзацербацијата, и како да вежбате безбедно за да го намалите ризикот од предизвикување на истата.



## Вежбањето ќе ме измори повеќе

Болката и исцрпеноста може да го отежнат да бидете физички активни, особено на почетокот кога вашето тело не е навикнато на тоа. Сепак, вежбањето и физичката активност ја подобруваат физичката кондиција и сила, а исто така може да помогнат да се намали исцрпеноста поврзана со болести и да се зголеми вашето расположение.

Физиотерапевт ќе може да ве советува како да започнете со вежбање, како и како постепено да го зголемувате додека вашето тело станува посилно.

**Физиотерапијата е важен дел од вашиот целокупен третман.**

**Физиотерапевтот ќе ве води како безбедно да вежбате, да ги зголемите нивоата на вашата активност, да поставите цели и да ја пронајдете вистинската рамнотежа помеѓу одмор и активност.**

**Како дел од тимот за здравствена заштита, физиотерапевтите ќе ви помогнат да продолжите или одржувате активен и независен живот, и дома и на работа.**



**World  
PT Day  
2023**

**8 СЕПТЕМВРИ**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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