

# PREMAGOVANJE OVIR ZA VADBO

Redna telesna dejavnost in vadba sta pomembni za obvladovanje vseh oblik vnetnega artritisa (VA), vključno z revmatoidnim artritisom (RA) in aksialnim spondiloartritisom (aksialni SpA), saj prinašata številne zdravstvene koristi. Kljub temu so ljudje z VA pogosto nedejavni in izražajo mnogo skrbi in strahov pred izvajanjem telesne dejavnosti.



## Preveč me boli, da bi telovadil/a

Gibanje, telesna dejavnost in vadba lahko pomagata zmanjšati bolečino. Občutenje manjše bolečine je pogosto običajen del obravnave. Fizioterapevt vas lahko vodi pri vaših začetkih gibanja in vadbe s predpisovanjem varnih vaj.

Izogibanje gibanju lahko vaše simptome poslabša. Pomanjkanje telesne dejavnosti je povezano tudi s številnimi drugimi bolezenskimi stanji, kot so bolezn srca, pljučne bolezni, sladkorna bolezen in debelost, zato lahko s telesno dejavnostjo pridobite veliko.



## Vadba lahko še bolj poškoduje moje sklepe

Vadba, vključno z vadbo z utežmi in visoko intenzivno vadbo, je dokazano koristna in varna za osebe z artritisom. Kljub temu, da lahko vadba včasih povzroči bolečino, je to po navadi znak prilagoditve na novo aktivnost, ali, če bolečina vztraja, da je vadba za vaše trenutne sposobnosti pretežka. Ni pa znak, da so se vaši sklepi še dodatno poškodovali.



## Vadba lahko povzroči "ponoven izbruh"

Zgodi se, da se simptomi poslabšajo – sklepi so bolj otečeni, bolj boleči in topli na dotik, kar označujemo kot "ponoven izbruh". Do tega lahko pride, če z dejavnostmi pretiravate, tudi s prekomerno telesno vadbo. Pomembno je, da ob ponovnih izbruhih prilagodite (in ne prenehate) svojo telesno dejavnost in omogočite telesu, da si opomore.

Fizioterapevt vam bo lahko svetoval, kako prilagoditi nivo dejavnosti med obdobji ponovnih izbruhov, in tudi, kako varno vaditi, da zmanjšate tveganje za nastanek ponovnega izbruha.



## Vadba me bo še dodatno utrudila

Bolečina in izčrpanost lahko otežita telesno dejavnost, posebno na začetku, ko vaše telo na to ni navajeno. Kljub temu pa vadba in telesna dejavnost izboljšujeta telesno zmogljivost in moč ter pomagata zmanjšati izčrpanost zaradi bolezn in izboljšata vaše počutje.

Fizioterapevt vam bo lahko svetoval, kako pričeti z vadbo in kako jo stopnjevati, ko se bo vaše telo krepilo.

**Fizioterapija je pomemben del vašega celotnega zdravljenja.**

**Fizioterapevt vas bo vodil skozi varno vadbo, stopnjevanje vaše dejavnosti, postavljanje ciljev in iskanje pravega ravnovesja med počitkom in aktivnostjo.**

**Kot del zdravstvenega tima vam fizioterapevt lahko pomaga pri povrnitvi ali ohranjanju dejavnega in neodvisnega življenja, tako doma, kot tudi na delu.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

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



**World  
PT Day  
2023**

**8. SEPTEMBER**