

PREVLADAVANJE PREPREKA ZA VJEŽBANJE

Redovita tjelesna aktivnost i terapijsko vježbanje važni su u liječenju svih oblika upalnog artritisa, uključujući reumatoidni artritis i aksijalni spondiloartritis, te nude brojne zdravstvene prednosti. Unatoč tome, osobe s upalnim artritismom često su neaktivne, te izražavaju mnoge brige i strahove u vezi s bavljenjem tjelesnom aktivnošću.



Previše me boli kod vježbanja

Kretanje, tjelesna aktivnost i vježbanje mogu pomoći u smanjenju količine boli. Doživljaj osjeta boli obično je normalan dio kontrole simptoma. Fizioterapeut će vas moći uputiti kako se početi kretati i vježbati na siguran način.

Izbjegavanje kretanja može pogoršati simptome.

Zapamtite, nedostatak tjelesne aktivnosti također je povezan s nekoliko drugih stanja kao što su bolesti srca, plućne bolesti, dijabetes i pretilost, stoga nastojte ne zanemariti ulogu kretanja u službi zdravlja.



Vježbanje bi moglo dodatno oštetiti moje zglobove

Vježbanje, uključujući dizanje utega i vježbe visokog intenziteta, pokazalo se korisnim i sigurnim za osobe s artritismom.

Iako vježbanje ponekad može uzrokovati bol, to je obično znak prilagodbe na novu aktivnost, a ako bol potraje onda je aktivnost možda prevelika za vaše trenutne sposobnosti. To nije znak da je došlo do daljnjeg oštećenja zglobova.



Vježbanje može uzrokovati pogoršanje simptoma

Postoje trenuci kada se simptomi mogu pojačati – zglobovi mogu više oticati, biti bolniji i mogu biti topli na dodir. Ovo je poznato kao pogoršanje simptoma. To se može dogoditi ako ste pretjerali u nekim stvarima, uključujući pretjerano vježbanje. Važno je da tijekom pogoršanja simptoma modificirate (ali ne prestanete) svoju tjelesnu aktivnost i dopustite tijelu da se oporavi.

Fizioterapeut će vas savjetovati o tome kako promijeniti razinu aktivnosti tijekom pogoršanja simptoma, kao i na koji način sigurno vježbati kako biste smanjili rizik izazivanja pogoršanja simptoma.



Vježba će me još više umoriti

Bol i iscrpljenost mogu otežati tjelesnu aktivnost, osobito u početku kada vaše tijelo nije naviklo na to. Međutim, vježbanje i tjelesna aktivnost poboljšavaju tjelesnu kondiciju i snagu, a također mogu pomoći u smanjenju iscrpljenosti uzrokovane bolešću a i poboljšati će vaše raspoloženje.

Fizioterapeut će vas savjetovati kako započeti s vježbanjem, kao i na koji način postupno povećavati intenzitet vježbi.

Fizioterapija je važan dio vašeg cjelokupnog liječenja.

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

Kao dio zdravstvenog tima, fizioterapeuti će vam pomoći da nastavite ili održite aktivan i neovisan život, kako kod kuće tako i na radnom mjestu.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023
8. RUJAN**