



Fizjoterapia pomaga osobom cierpiącym z powodu bólu przewlekłego rozwijać umiejętności radzenia sobie ze swoją dysfunkcją, zwiększać aktywność i poprawiać jakość życia

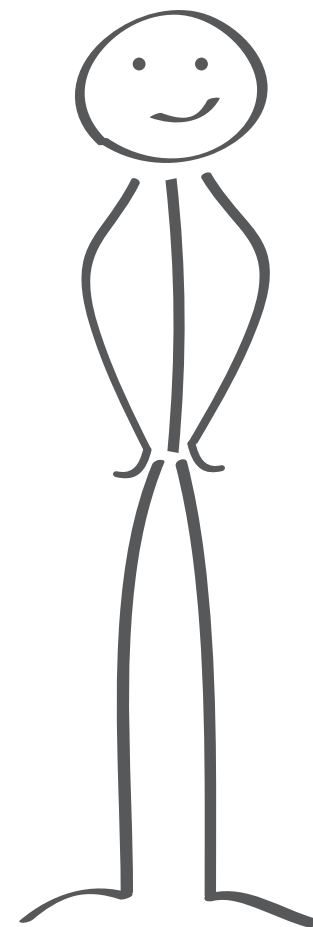
Porozmawiaj z fizjoterapeutą, jak powrócić do aktywności  
Odzyskaj kontrolę • Zarządzaj swoim bólem



This leaflet has been produced by:  
World Confederation for Physical Therapy  
Victoria Charity Centre  
11 Belgrave Road  
London  
SW1V 1RB  
United Kingdom  
© World Confederation for Physical Therapy 2019  
[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



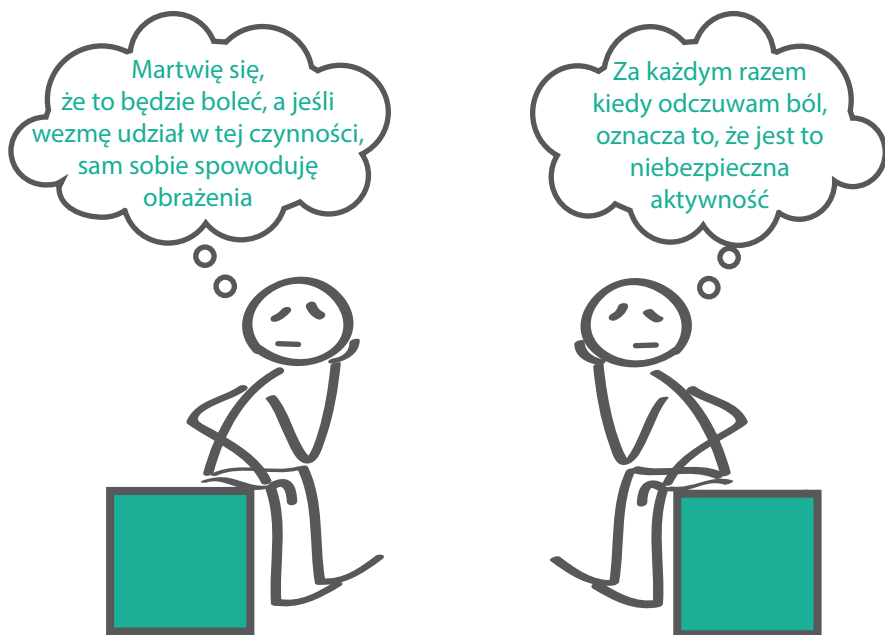
PRZEJMUJĄC  
KONTROLĘ NAD  
BÓLEM  
PRZEWLEKŁYM



**Ból przewlekły jest istotnym globalnym obciążeniem dla zdrowia, na czele z bólem dolnego odcinka kręgosłupa, powodującym większą niepełnosprawność niż jakakolwiek inna dolegliwość.**

**Wielu osobom ból przewlekły może utrudniać życie, powodując strach, unikanie i wycofanie**

Wiele osób odczuwa nasilenie bólu w czynnościach dnia codziennego lub podczas zwiększonej aktywności. Powoduje to ogólną utratę kontroli nad codziennym życiem i może prowadzić do depresji, izolacji społecznej i braku uczestnictwa.



### Jak możesz ćwiczyć, aby odzyskać kontrolę

- Zaczynaj powoli pod okiem Twojego fizjoterapeuty, który pomoże Ci zidentyfikować i osiągnąć Twoje cele za pomocą **stopniowanych zajęć i programu ćwiczeń**.
- Twój fizjoterapeuta pomoże Ci lepiej zrozumieć ból - zmniejszy to Twój strach przed wyrządzeniem sobie krzywdy i da Ci **większą kontrolę nad bólemu**.
- Gdy zaczniesz się więcej ruszać i brać udział w większej liczbie zajęć, powinieneś zauważyć, że możesz **zrobić więcej, odczuwając przy tym mniejszy ból**.
- Nauczysz się **koncentrować na tym, co możesz zrobić** pomimo bólu, aby cieszyć się lepszą jakością życia.

### Jak będzie z Tobą współpracować fizjoterapeuta?

Fizjoterapeuta:

- pomoże Ci zrozumieć, że **ból jest naszym wbudowanym systemem** ostrzegawczym, który w przypadku bólu przewlekłego jest często **zbyt łatwo wywoływany**
- pomoże Ci zredukować uczucie strachu kojarzone z odczuwaniem bólu
- pomoże Ci **zmienić przekonania i nawyki**
- **poinformuje** Cię o Twojej kondycji i **możliwościach zarządzania** własnym zdrowiem
- **zachęci** Cię do udziału w zajęciach ruchowych, bezpiecznych dla twojego zdrowia
- pomoże Ci wypracować strategię do **zbudowania pewności siebie**
- poprowadzi Cię przez proces **brania udziału w aktywnościach** sprawiających ból lub takich, których się boisz, w celu **odzyskania kontroli** nad nimi
- pomoże Ci pozostać aktywnym **zawodowo lub powrócić do pracy**



**Fizjoterapeuci potrafią zapewnić opiekę skoncentrowaną na indywidualnych potrzebach pacjenta**

**Terapia ruchem jest zawarta we wszystkich wytycznych dotyczących leczenia bólu przewlekłego - fizjoterapeuci są ekspertami od ćwiczeń i nauczą Cię jak być aktywnym oraz jak radzić sobie z bólem**