

Ćwiczenia przy chorobie zwyrodnieniowej stawów

Po pierwsze ćwicz!

Ćwiczenia i aktywność fizyczna są bezpieczną i udokumentowaną formą leczenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów (CHZS).

Umożliwiają:

- opóźnienie lub uniknięcie endoprotezoplastyki
- opóźnienie lub uniknięcie występowania ograniczeń ruchowych i funkcjonalnych
- redukcję bólu stawów



Czy mogę ćwiczyć?

Ćwiczenia fizyczne są odpowiednie dla **WSZYSTKICH** osób z chorobą zwyrodnieniową stawów, niezależnie od wieku, nasilenia objawów choroby zwyrodnieniowej stawów lub stopnia niepełnosprawności.

Program ćwiczeń może zostać indywidualnie dobrany do Twoich potrzeb tak, aby był możliwy do wykonania i bezpieczny.



Jak ćwiczenia pomagają?

Może być Ci trudno ruszać się mając chorobę zwyrodnieniową, jednak pozostając aktywnym możesz zmniejszać uczucie bólu oraz inne objawy choroby zwyrodnieniowej stawów i pomóc sobie pozostać niezależnym. Fizjoterapeuta może Ci to ułatwić. Ćwiczenia mogą:

- zmniejszyć **ból**
- poprawić **kondycję**, przez co umożliwiają wykonywanie ulubionych aktywności
- wzmocnić Twoje **mięśnie**, aby chroniły i wspierały stawy
- zmniejszyć **uczucie sztywności**
- poprawić **równowagę**, przez co zmniejszają ryzyko upadków



- dodać **energii** i zmniejszyć uczucie zmęczenia
- pomóc Ci w utrzymaniu **prawidłowej masy ciała**, co ma ogromne znaczenie w przypadku CHZS
- wpłynąć pozytywnie na Twoje **samopoczucie**
- zwiększyć **wydolność**
- poprawić **jakość snu**

Twój fizjoterapeuta może także zalecić **mobilizowanie** i **rozciąganie**, zwłaszcza w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawu biodrowego.

Ćwiczenia to forma leczenia

Regularne ćwiczenia rozciągające i aktywność fizyczna pomogą Ci w przezwyciężaniu choroby zwyrodnieniowej stawów, abyś mógł wykonywać wszystkie czynności dnia codziennego, które są dla Ciebie ważne.

Badania nad chorobą zwyrodnieniową stawu biodrowego i kolanowego pokazują, że w porównaniu z brakiem ćwiczeń wykonywanie ćwiczeń znacznie pomaga zmniejszyć ból, bardziej niż paracetamol. W tym kontekście zatem, ćwiczenia to „lekarstwo”.



Jakie ćwiczenia wykonywać?

Ćwiczenia powinny stanowić podstawę leczenia CHZS. Powinny obejmować:

- miejscowe wzmocnianie mięśni
- ruchomość stawów
- poprawne wzorce ruchowe
- ogólną aktywność fizyczną, która powoduje zwiększenie wydolności fizycznej i ograniczenie siedzącego trybu życia



Można dobrze funkcjonować z chorobą zwyrodnieniową stawów. Poradź się fizjoterapeuty, jak prawidłowo dobrać dla siebie ćwiczenia.



Stopniowanie aktywności

Zacznij powoli, stopniuj aktywność aż osiągniesz jej rekomendowany poziom.



World
PT Day
2022

8 WRZEŚNIA



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday