

# Telesna vadba z osteoartrozo

## Vadba je na prvem mestu

Vadba in telesna dejavnost sta varna in najpomembnejša z dokazi podprta načina za obvladovanje osteoartroze (OA).

Vadba in telesna dejavnost lahko:

- odložita ali preprečita zamenjavo sklepa;
- odložita ali preprečita upad funkcijske zmogljivosti;
- zmanjšata bolečino v sklepih.



## Ali lahko vadim?

Vadba je primerna za VSE ljudi z OA, ne glede na starost, resnost simptomov ali stopnjo zmanjšane zmogljivosti.

Vadbene programi naj bodo predpisani in prilagojeni potrebam posameznika, s tem zagotovimo, da je vadba ustrezna in varna.



## Kako vadba pomaga?

Če imate OA, morda težko premikate posamezne sklepe, vendar lahko zmanjšate bolečino in druge simptome, če ostanete čim dejavnejši, kar vam pomaga ostati neodvisen. Fizioterapevt vam pri tem lahko pomaga.

Vadba lahko:

- zmanjša **bolečino**;
- izboljša vašo **telesno funkcijo** in sposobnost za opravljanje dejavnosti, ki so za vas pomembne;
- izboljša **mišično zmogljivost**, ki ščiti in podpira vaše sklepe;
- zmanjša **okorelost sklepov**;
- izboljša vaše **ravnotežje** in potencialno zmanjša tveganje za padce;
- izboljša **raven energije** in zmanjša občutek utrujenosti;
- pomaga vzdrževati **zdravo telesno maso**, kar je pomembno za obvladovanje OA;
- izboljša vaše **razpoloženje**;
- poveča **srčno-žilno sposobnost**;
- vam pomaga **bolje spati**.



Vaš fizioterapevt vam lahko priporoči tudi mobilizacijo in raztezanje, zlasti pri OA kolka.

## Telesna vadba je zdravilo



Redne vaje za krepitev mišic in telesna dejavnost vam bodo pomagale pri obvladovanju OA, da boste lahko opravljali dejavnosti vsakodnevnega življenja, ki so za vas pomembne.

Raziskave o OA kolka in kolena kažejo, da vadba (za razliko od "ne-vadbe") znatno pomaga zmanjšati bolečino, bolj kot paracetamol. V tem kontekstu je vadba "zdravilo".

## Kakšno vadbo naj izvajam?

Vadba bi morala biti osnovna metoda obravnave vašega OA. Vsebovati mora:

- področno krepitev mišic;
- gibanje v sklepih;
- običajne gibalne vzorce;
- splošno telesno dejavnost za povečanje aerobne pripravljenosti in zmanjšanje časa sedenja.



Osteoartrozo je mogoče uspešno obvladovati. Poiščite nasvet fizioterapevta o ustrezni vrsti vadbe za vas.



## Tempiranje dejavnosti

Dejavnost stopnjajte počasi in uporabite ustrezen tempo, da postopno dosežete priporočeno raven telesne dejavnosti.

