

ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η άσκηση είναι σημαντικές στη διαχείριση όλων των τύπων φλεγμονώδους αρθρίτιδας, συμπεριλαμβανομένης της ρευματοειδούς αρθρίτιδας (ΡΑ) και της αξονικής σπονδυλοαρθρίτιδας (ΑΣ) και προσφέρουν μια πληθώρα από οφέλη για την υγεία.

Παρόλα αυτά, οι άνθρωποι με φλεγμονώδη αρθρίτιδα είναι συχνά αδρανείς και εκφράζουν συχνά την ανησυχία και το φόβο να ξεκινήσουν τακτική Φυσική δραστηριότητα.



Πονάει πολύ όταν ασκούμε

Η κίνηση, η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου. Το να βιώνεις πόνο, αποτελεί μέρος της διαχείρισης των συμπτωμάτων. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας καθοδηγήσει πως να ασκηθείτε με σωστό ρυθμό.

Αποφεύγοντας την κίνηση μπορεί να επιδεινώσετε τα συμπτώματα. Να θυμάστε, η απουσία σωματικής δραστηριότητας σχετίζεται με πληθώρα άλλων νοσημάτων, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, οι πνευμονικές παθήσεις, ο διαβήτης και η παχυσαρκία, οπότε έχετε πολλά οφέλη όταν κινείστε.



Η άσκηση πιθανώς να καταστρέψει περαιτέρω τις αρθρώσεις μου

Η άσκηση, συμπεριλαμβανομένης της άρσης βαρών και των ασκήσεων υψηλής έντασης, έχει αποδειχθεί ότι είναι ωφέλιμη και ασφαλής για ανθρώπους με αρθρίτιδα.

Παρόλο που η άσκηση κάποιες φορές μπορεί να προκαλέσει πόνο, αυτό είναι σημάδι προσαρμογής σε μια νέα δραστηριότητα ή εάν ο πόνος επιμένει ότι η δραστηριότητα μπορεί να είναι υπερβολική για την τρέχουσα φυσική κατάστασή σας. Δεν είναι σημάδι ότι έχει προκληθεί περαιτέρω βλάβη στις αρθρώσεις.



Η άσκηση μπορεί να προκαλέσει έξαρση

Υπάρχουν φορές που μπορεί τα συμπτώματα να αυξηθούν- οι αρθρώσεις μπορεί να διογκωθούν περισσότερο, να είναι πιο επώδυνες και μπορεί να είναι ζεστή η περιοχή στο άγγιγμα. Αυτή η κατάσταση περιγράφεται ως «έξαρση». Αυτό μπορεί να συμβεί εάν έχετε «παρακάνει τα πράγματα», συμπεριλαμβανομένης της υπερβολικής άσκησης. Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια των εξάρσεων να τροποποιείτε (όχι να σταματάτε) τη σωματική σας δραστηριότητα και να επιτρέπετε στο σώμα σας να ανακάμψει.

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευτεί για το πώς να τροποποιήσετε τα επίπεδα δραστηριότητάς σας κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης, καθώς και πώς να ασκηθείτε με ασφάλεια για να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης εξάρσεων.



Η άσκηση με κάνει να νιώθω πιο κουρασμένος

Ο πόνος και η εξάντληση μπορούν να σας δυσκολέψουν στο να είστε σωματικά δραστήριοι, ειδικότερα στην αρχή που το σώμα σας δεν έχει συνηθίσει την άσκηση. Παρόλα αυτά, η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και τη δύναμη, και μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της εξάντλησης που σχετίζεται με ασθένειες και στην ενίσχυση της διάθεσής σας.

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας συμβουλευτεί για το πώς να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης, καθώς και πώς να αυξήσετε σταδιακά την ένταση του, για ενδυνάμωση.

Η φυσικοθεραπεία αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της θεραπείας σας.

Ένας φυσικοθεραπευτής θα σας καθοδηγήσει για το πως θα ασκηθείτε με ασφαλή τρόπο, πως θα αυξήσετε τα επίπεδα δραστηριότητάς σας, πως θα θέσετε στόχους και πως θα βρείτε την ισορροπία μεταξύ χαλάρωσης και άσκησης.

Ως μέλος μιας διεπιστημονικής ομάδας, ο φυσικοθεραπευτής θα σας βοηθήσει να διατηρηθείτε δραστήριοι και να έχετε μια ανεξάρτητη, χωρίς περιορισμούς ζωή, τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά.



World
PT Day
2023

8Η ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday