

DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR CARE NU NE PERMIT SĂ DESFĂȘURĂM ACTIVITĂȚI FIZICE

Activitatea fizică și exercițiile realizate în mod regulat sunt importante în gestionarea tuturor formelor de artrită inflamatorie (AI), inclusiv a artritei reumatoide (AR) și a spondilartritei axiale (SpA axiale), oferind numeroase beneficii sănătății. În ciuda acestui lucru, persoanele care suferă de AI sunt adesea sedentare și au multe îngrijorări și temeri privitoare la desfășurarea activității fizice.



Activitatea fizică provoacă prea multă durere

Mișcarea, activitatea fizică și exercițiile pot reduce durerea. Un anumit nivel de durere este de obicei o parte firească a gestionării simptomelor. Fizioterapeutul vă va putea ghida privitor la modul în care puteți începe să desfășurați activități și să efectuați exerciții într-un ritm sigur.

Evitarea desfășurării activității fizice poate înrăutăți simptomele. Țineți minte, lipsa activității fizice este asociată cu alte afecțiuni, precum boli cardiovasculare, pulmonare, diabet și obezitate, deci aveți multe avantaje dacă vă mențineți activ.



Exercițiile fizice îmi vor afecta articulațiile mai mult

S-a dovedit că exercițiile fizice, inclusiv ridicarea greutăților și exercițiile cu intensitate crescută, sunt benefice și sigure pentru persoanele cu artrită.

Deși exercițiile pot cauza uneori durere, aceasta este de obicei un semn de adaptare la o activitate nouă, însă dacă durerea persistă activitatea respectivă ar putea fi prea intensă pentru starea dvs. curentă, și nu un semn că articulațiile au fost afectate mai grav.



Exercițiile fizice ar putea cauza o „criză”

Există momente în care simptomele se pot înrăutăți – articulațiile se pot inflama mai tare, pot fi mai dureroase și calde la atingere. Aceste momente se numesc „crize”. Ele pot fi declanșate dacă ați exagerat cu activitatea fizică, inclusiv cu exercițiile fizice. Este important ca în timpul crizelor să vă adaptați (însă nu să opriți cu totul) activitatea fizică, permițându-i corpului dvs. să se recupereze.

Un fizioterapeut vă poate sfătui despre modurile în care puteți modifica nivelul de activitate fizică în timpul unei crize, precum și despre cum să efectuați exercițiile astfel încât să reduceți riscul declanșării unei crize.



Exercițiile fizice mă vor obosi și mai tare

Durerea și epuizarea pot îngreuna activitatea fizică, mai ales la început, când nu sunteți obișnuit/ă cu aceasta.

Totuși, exercițiile și activitatea fizică îmbunătățesc condiția fizică și forța, și pot reduce oboseala cauzată de această afecțiune, îmbunătățindu-vă și dispoziția.

Fizioterapeutul vă poate oferi sfaturi despre modul în care să începeți să desfășurați activități fizice, precum și despre modul în care să creșteți intensitatea exercițiilor pe măsură ce corpul dvs. devine mai puternic.

Fizioterapia este un parte importantă a tratamentului dvs.

Fizioterapeutul vă poate ghida către modurile de a efectua exercițiile în siguranță, către stabilirea unor obiective și găsirea echilibrului dintre odihnă și activitate.

Ca parte a echipei multidisciplinare, fizioterapeuții vă vor ajuta să reluați sau să vă mențineți o viață activă și independentă, atât la domiciliu cât și la birou.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBRIE