

MENGATASI HAMBATAN UNTUK LATIHAN

Aktivitas fisik dan latihan yang rutin penting dalam menangani segala bentuk peradangan sendi (inflammatory arthritis), seperti rheumatoid arthritis (RA) dan axial spondyloarthritis (axial SpA) dan meningkatkan kesehatan.

Terlepas dari itu, pasien dengan IA umumnya menjadi kurang aktif dan mengeluhkan kekhawatiran sebelum melakukan aktivitas fisik atau latihan.



Terlalu nyeri untuk latihan

Gerakan, aktivitas fisik dan latihan dapat membantu mengurangi nyeri. Merasakan nyeri saat sedang mengatasi gejala adalah hal yang wajar. Fisioterapis akan membantu Anda untuk melakukan latihan yang aman dan sesuai dengan kemampuan Anda.

Menghindari gerakan dapat menyebabkan gejala bertambah parah. Perlu diingat bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat terkait dengan kondisi lain seperti penyakit jantung, penyakit paru-paru, diabetes dan obesitas, maka dari itu ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dari bergerak.



Latihan dapat merusak persendian Saya kedepannya

Latihan yang termasuk angkat beban dan olahraga intensitas tinggi, terbukti menunjukkan manfaat dan aman dilakukan oleh seseorang dengan arthritis.

Walaupun terkadang latihan dapat menimbulkan nyeri, hal ini merupakan adaptasi dari melakukan aktivitas baru, atau ketika nyeri tetap muncul, hal ini menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan terlalu berat atau melebihi kapasitas kemampuan. Timbulnya rasa nyeri tidak selalu menjadi pertanda bahwa terjadi kerusakan pada persendian.



Latihan dapat menyebabkan "flare"

Ada beberapa waktu dimana gejala bisa bertambah parah - bengkak pada persendian, bertambahnya nyeri dan sensasi hangat pada kulit ketika disentuh. Hal ini dikenal dengan "flare". Kondisi ini dapat terjadi apabila seseorang melakukan aktivitas secara berlebihan, termasuk olahraga atau latihan berlebihan. Ketika sedang muncul kondisi seperti ini, ada baiknya untuk memodifikasi bentuk aktivitas fisik atau latihan (tidak memberhentikan), dan membiarkan tubuh pulih dengan sendirinya.

Fisioterapis akan membantu Anda untuk memodifikasi bentuk latihan dan aktivitas fisik saat sedang mengalami "flare", serta mengedukasi bagaimana caranya mengurangi risiko terjadinya "flare".



Latihan akan membuat Saya semakin kelelahan

Nyeri dan kelelahan menjadi penghambat untuk menjadi aktif secara fisik, terutama saat tubuh tidak terbiasa berolahraga atau melakukan latihan. Namun, latihan dan olahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik dan kekuatan otot, serta mengurangi risiko kelelahan yang berhubungan dengan kondisi penyakit dan meningkatkan mood.

Fisioterapis akan mengedukasi Anda untuk memulai latihan dan bagaimana meningkatkan intensitas latihan agar dapat meningkatkan kekuatan.

Fisioterapi merupakan bagian penting dalam rangkaian latihan Anda.

Fisioterapis akan memandu Anda untuk melakukan latihan secara aman, meningkatkan aktivitas fisik, menetapkan tujuan/goal dan mencapai keseimbangan antara latihan dan rest.

Sebagai bagian dari tenaga kesehatan, fisioterapis akan membantu Anda untuk menjaga kemandirian Anda dalam melakukan aktivitas pekerjaan rumah dan kantor.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 SEPTEMBER