

HARJOITTELUN ESTEIDEN VOITTAMINEN

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu ovat tärkeitä kaikkien tulehduksellisten nivelsairauksien hoidossa, kuten nivelreuma ja aksiaalinen spondylartriitti, ja niiden avulla saavutetaan lukuisia terveyshyötyjä. Tästä huolimatta reumatauteja sairastavat ovat usein passiivisia, ja heillä on huolia ja pelkoja fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisen suhteen.



Harjoittelu sattuu liikaa

Liike, fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu auttavat vähentämään kipua. Kivun kokeminen on yleensä normaali osa oireiden hallintaa. Fysioterapeutti voi opastaa kuinka aloittaa liikkuminen ja harjoittelu turvallisesti ja miten rytmittää sitä oikein.

Liikkumisen välttäminen voi pahentaa oireita. Kannattaa huomioida, että fyysisen aktiivisuuden puute on yhteydessä useisiin muihin sairauksiin, kuten sydän- ja keuhkosairaudet, diabetes ja ylipaino, joten liikkumisella voi saavuttaa paljon hyötyjä.



Liikunta voi aiheuttaa lisävaurioita niveliin

Harjoittelu, kuten painonnosto ja muut korkeatehoiset harjoitukset, ovat osoittautuneet hyödyllisiksi ja turvallisiksi ihmisille, joilla on tulehduksellinen nivelsairaus.

Harjoittelu voi joskus aiheuttaa kipua, mutta se on yleensä merkki sopeutumisesta uuteen toimintaan. Jos kipu jatkuu, harjoitus voi olla liikaa sen hetkelle kapasiteetille. Kipu ei ole merkki siitä, että nivelissä olisi tapahtunut lisävaurioita.



Liikunta voi aiheuttaa oireiden pahenemisen

Ajoittain oireet voivat lisääntyä – nivelet turpoavat enemmän, ovat kipeämpiä ja tuntuvat kuumemmilta. Kyseessä on oireiden pahenemisvaihe. Näin voi tapahtua, jos kuormitusta, esimerkiksi harjoittelua, on ollut liikaa. Pahenemisvaiheiden aikana on tärkeää sopeuttaa (ei lopettaa) fyysistä aktiivisuutta tilanteeseen sopivaksi ja antaa kehon toipua.

Fysioterapeutti osaa neuvoa, miten sopeuttaa aktiivisuutta pahenemisvaiheen aikana, samoin kuin miten harjoitella turvallisesti, jotta pahenemisvaiheen aiheuttamisen riski pienenee.



Liikunta väsyttää entisestään

Kipu ja uupumus voivat tehdä fyysisen aktiivisuuden vaikeaksi, varsinkin alussa, kun keho ei ole tottunut siihen.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus kuitenkin parantavat fyysistä kuntoa ja voimaa, ja voivat myös auttaa vähentämään sairauteen liittyvää uupumusta ja kohottamaan mielialaa.

Fysioterapeutti osaa neuvoa kuinka aloittaa harjoittelu sekä miten sitä voi lisätä asteittain kehon vahvistuessa.

Fysioterapia on tärkeä osa kokonaisuhoitoa.

Fysioterapeutti ohjaa liikkumaan turvallisesti, lisäämään aktiivisuutta, asettamaan tavoitteita sekä löytämään oikean tasapainon levon ja aktiivisuuden välillä.

Osana terveydenhuollon ammattilaisten tiimiä fysioterapeutit auttavat aktiivisen ja itsenäisen elämän ylläpitämisessä sekä kotona että töissä.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2023

8. SYYSKUUTA