

# VƯỢT QUA RÀO CẢN ĐỂ TẬP LUYỆN THỂ DỤC

Hoạt động thể chất và tập luyện thể dục thường xuyên là rất quan trọng trong quản lý các dạng viêm khớp (VK) bao gồm viêm khớp dạng thấp (VKDT), viêm cột sống thể trực (VCSTT), và mang lại nhiều lợi ích sức khỏe khác. Mặc dù vậy, nhiều người bị VK thường không hoạt động và tỏ ra lo lắng và sợ hãi khi tham gia các hoạt động thể chất.



## Nó quá đau để tập luyện thể dục

Vận động, hoạt động thể chất và tập luyện thể dục có thể giảm mức độ đau.

Trải qua một vài cơn đau là một phần bình thường của quản lý triệu chứng. Chuyên viên vật lý trị liệu có thể hướng dẫn bạn cách bắt đầu vận động và tập luyện thể dục với nhịp độ an toàn.

Tránh vận động có thể khiến triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. Hãy nhớ rằng, ít hoạt động thể chất cũng liên quan đến rất nhiều các tình trạng khác như bệnh tim, bệnh phổi, đái tháo đường, và béo phì, vì vậy vận động sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn.



## Tập thể dục có thể làm tổn thương khớp của tôi sau này

Tập luyện bao gồm cả nâng tạ và các dạng bài tập cường độ cao đã được chứng minh là có lợi và an toàn cho người bị viêm khớp.

Mặc dù việc tập luyện thỉnh thoảng có thể gây đau, nhưng đây thường là dấu hiệu thích nghi với hoạt động mới, hoặc nếu cơn đau kéo dài thì hoạt động đó có thể đã quá nặng so với khả năng hiện tại của bạn. Đó không phải là dấu hiệu các khớp tổn thương thêm.



## Tập luyện có thể dẫn đến một đợt “bùng phát”

Đôi khi các triệu chứng có thể tăng lên - các khớp có thể sưng hơn, đau hơn và cảm giác ấm hơn khi sờ vào. Đó được gọi là một đợt “bùng phát”. Điều này có thể xảy ra khi bạn làm việc quá mức, kể cả tập luyện quá mức. Điều quan trọng là trong đợt bùng phát bạn cần điều chỉnh hoạt động thể chất (không dừng tập) và để cơ thể phục hồi.

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ có thể tư vấn cho bạn cách điều chỉnh mức độ hoạt động trong đợt bùng phát, cũng như cách tập luyện an toàn để giảm các nguy cơ gây ra một đợt bùng phát.



## Tập luyện có thể làm tôi mệt mỏi hơn

Đau và mệt mỏi có thể khiến hoạt động thể chất khó khăn, đặc biệt lúc đầu khi cơ thể bạn chưa quen với nó. Tuy nhiên, tập luyện và hoạt động thể chất giúp cải thiện thể lực và sức mạnh, đồng thời cũng có thể giảm tình trạng mệt mỏi liên quan đến bệnh tật và cải thiện tâm trạng của bạn.

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ có thể tư vấn cho bạn cách bắt đầu tập luyện, cũng như cách tăng tiến bài tập từ từ khi cơ thể bạn tốt hơn.

**Vật lý trị liệu là một phần quan trọng trong quá trình điều trị của bạn.**

**Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn cách tập luyện an toàn, gia tăng mức độ hoạt động, thiết lập mục tiêu, và tìm cách cân bằng phù hợp giữa nghỉ ngơi và hoạt động.**

**Là một phần của nhóm chăm sóc sức khỏe, các chuyên viên vật lý trị liệu sẽ giúp bạn khôi phục hoặc duy trì một cuộc sống năng động và độc lập cả ở nhà và nơi làm việc.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**NGÀY 8 THÁNG 9**