

SUPERAR ELS OBSTACLES PER FER EXERCICI

L'activitat física regular i l'exercici són importants en el tractament de totes les formes d'artritis inflamatòries (AI), inclosa l'artritis reumatoide (AR) i l'espondiloartritis axial, i ofereixen nombrosos beneficis per a la salut. Malgrat això, les persones amb AI acostumen a ser inactives i manifesten moltes preocupacions i temors a l'hora de fer activitat física.



Fer exercici provoca massa dolor

El moviment, l'activitat física i l'exercici poden ajudar a reduir el dolor. Experimentar una mica de dolor acostuma a ser una part normal del tractament dels símptomes.

Un/a fisioterapeuta et podrà orientar sobre com començar a moure't i a fer exercici a un ritme segur.

Evitar el moviment pot empitjorar els símptomes.

Recorda que la manca d'activitat física també està associada a altres afeccions, com les cardiopaties, les malalties pulmonars, la diabetis i l'obesitat, per la qual cosa moure's és molt beneficiós.



L'exercici podria danyar encara més les meves articulacions

L'exercici, inclòs l'aixecament de pesos i els tipus d'exercici d'alta intensitat, han demostrat ser beneficiosos per a les persones amb artritis.

Tot i que a vegades l'exercici pot causar dolor, acostuma a ser un signe d'adaptació a una nova activitat o, si el dolor persisteix, de que l'activitat pot ser massa per a la teva capacitat actual. No és un signe de que s'hagin produït més danys en les articulacions.



L'exercici pot provocar un 'brot'

Hi ha moments en que els símptomes poden augmentar: les articulacions poden inflar-se més, fer més mal i estar calentes al tacte. És el que es coneix com a 'brot'. Pot succeir si t'has excedit, per exemple, fent massa exercici. És important que durant els brots modifiquis (no que interrompis) la teva activitat física i permetis que el teu cos es recuperi.

Un/a fisioterapeuta et podrà aconsellar sobre com modificar els teus nivells d'activitat durant un brot, així sobre com fer exercici de forma segura per reduir el risc de provocar un brot.



L'exercici farà que em cansi més

El dolor i l'esgotament poden dificultar l'activitat física, sobretot al principi, quan el cos no hi està acostumat. Tanmateix, l'exercici i l'activitat física milloren la forma física i la força, i també poden ajudar a reduir l'esgotament relacionat amb la malaltia i a millorar l'estat d'ànim.

Un/a fisioterapeuta et podrà aconsellar com començar a fer exercici i com augmentar-lo gradualment a mesura que el teu cos s'enforteixi.

La fisioteràpia és una part important del teu tractament general.

Un/a fisioterapeuta t'orientarà sobre com fer exercici de forma segura, augmentar els teus nivells d'activitat, fixar objectius i trobar l'equilibri adequat entre descans i activitat.

En tant que part d'un equip sanitari, els i les fisioterapeutes t'ajudaran a reprendre o mantenir una vida activa i independent, tant a casa com a la feina.



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRE



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday