

HOGYAN KÜZDJÜK LE AZ AKADÁLYOKAT A TORNA ÉRDEKÉBEN

A rendszeres fizikai aktivitás és a gyógytorna fontos az összes gyulladós arthritis kezelésénél, beleértve a reumatoid arthritist és az axiális spondyloarthritist is. Jótékony hatással van az egészségre. Ennek ellenére a gyulladós arthritisszel élők gyakran inaktívak, és számos kétségük, félelmük van a fizikai aktivitást illetően.



Túlságosan fáj ahhoz, hogy tornázzak

A mozgás és fizikai aktivitás segíthet a fájdalom csökkentésében. Némi fájdalom érzékelése a gyakorlatok során általában a tünetkezelés normális része. A gyógytornász segít abban, hogy a testmozgást megfelelő, biztonságos módon és ütemben kezdje el.

A mozgás elhanyagolása súlyosbíthatja a tüneteket. Ne feledje, a fizikai aktivitás hiánya számos egyéb betegség kialakulásában is közrejátszhat, mint például szív- és tüdőbetegségek, cukorbetegség és túlsúly. A rendszeres mozgás tehát számos egyéb előny miatt is fontos.



A testmozgás tovább károsíthatja az ízületeimet

A testmozgás, beleértve a súlyemelést és a magas intenzitású tréningeket, jótékony hatásúnak és biztonságosnak bizonyultak arthritis esetén.

Habár a testmozgás időnként fájdalmat okozhat, ez általában inkább az új tevékenységhez történő adaptálódás jele. Amennyiben a fájdalom továbbra is fennáll, akkor az adott mozgásforma még túl intenzív lehet az Ön pillanatnyi teherbírásához viszonyítva. Ez a fájdalom azonban nem az ízületi állapot további romlásának a jele.



A testmozgás shubot okozhat

Bizonyos időszakokban a tünetek fokozódhatnak – ilyenkor az ízületek duzzadtabbak, fájdalmasabbak vagy melegebbek lehetnek. Ezt nevezzük shubnak. Jellemzően akkor fordulhat elő, ha túlzásba visznek bizonyos tevékenységeket, például az edzést. Fontos, hogy a shubok alatt módosítsa (de ne hagyja abba) a fizikai aktivitást és biztosítson elég időt a test regenerálódására.

Gyógytornásza segít abban, hogy hogyan módosítsa az aktivitási szintjét a shubok alatt és hogyan végezzen biztonságos testmozgást a shub kockázatának csökkentése érdekében.



A testmozgástól még jobban elfáradok

A fájdalom és a kimerültség megnehezítik a fizikai aktivitást, különösen a mozgásprogram elején, amikor még nem szokott hozzá a test. Ennek ellenére, kellő kitartással, a mozgás és a fizikai aktivitás javítja a fizikai fittséget, növeli az erőt, valamint segíthet a betegséggel összefüggő fáradtságérzet csökkentésében és a hangulat javításában.

A gyógytornász szakember tanácsot tud adni azzal kapcsolatban, hogy hogyan érdemes elkezdni a testmozgást és hogyan lehet növelni fokozatosan az intenzitást.

A fizioterápia a komplex kezelés fontos eleme. A gyógytornász segít a biztonságos testmozgás kialakításában, az aktivitási szint növelésében, a célok kitűzésében, az aktivitás és a pihenés közti helyes egyensúly megtalálásában.

Az egészségügyi csapat részeként tehát a gyógytornász is közreműködik abban, hogy újramezdje vagy fenntartsa aktív, önálló életét otthon és a munka világában egyaránt.



**World
PT Day
2023**

SZEPTEMBER 8



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday