

PĀRVARĒT ŠĶĒRŠĻUS, LAI VINGROTU

Regulāras fiziskās aktivitātes un fiziski vingrinājumi ir nozīmīgi visa veida iekaisīgu artrītu (IA), ieskaitot reimatoīdo artrītu (RA) un aksiālo spondiloartrītu (ASA) pārvaldīšanā, kā arī sniedz vairākus citus veselības ieguvumus. Neskatoties uz to, cilvēki ar IA bieži nav fiziski aktīvi un pauzē bažas un izjūt bailes iesaistīties fiziskās aktivitātēs.



Sāpes ir pārāk stipras, lai vingrotu

Kustības, fiziskās aktivitātes un vingrinājumi var palīdzēt samazināt sāpes.

Nelielu sāpju piedzīvošana parasti ir normāla sāpju pārvaldīšanas daļa. Fizioterapeits spēs parādīt kā uzsākt kustēties un vingrot droši, līdzsvarotā veidā.

Izvaiļšanās no kustībām var pasliktināt sāpju simptomus. Atcerieties, ka fizisko aktivitāšu trūkums palīdz attīstīties arī citām slimībām kā sirds, plaušu slimībām, diabētam un aptaukošanās, tādēļ trenēšanās sniedz daudzus ieguvumus.



Trenēšanās varētu vēl vairāk kaitēt manām locītavām

Pierādīts, ka trenēšanās, ietverot svarcelšanu un vingrinājumus ar augstu intensitāti, sniedz ieguvumus un ir droši cilvēkiem ar artrītu.

Lai gan dažkārt trenēšanās var radīt sāpes, parasti tās saistītas ar organisma pielāgošanos jaunām nodarbēm vai, ja sāpes saglabājas, tas saistīts ar to, ka nodarbes varētu būt pārāk intensīvas Tavām šī brīža spējām. Taču sāpes nav zīme, ka ir noticis tālāks locītavu bojājums.



Trenēšanās var izraisīt "paasinājumu"

Brīžiem simptomi var pastiprināties - locītavas var kļūt tūskainākas, sāpīgākas un karstākas. Tas ir tā saucamais "paasinājums". Tā var notikt, ja dari par daudz, ieskaitot pārtrenēšanos. Ir svarīgi, ka paasinājumu brīžos Tu pielāgo (nepārtraucot) savas fiziskās aktivitātes un atļauj ķermenim atjaunoties.

Fizioterapeits spēs sniegt padomu, kā Tev pielāgot savu aktivitāšu līmeni paasinājuma laikā, kā arī kā vingrot droši, mazinot paasinājumu risku.



Vingrinājumi mani nogurdinās

Sāpes un pārgurums var traucēt būt fiziski aktīvam, it īpaši sākotnēji, kad ķermenis vēl nav pieradis pie fiziskām aktivitātēm. Vienlaikus, vingrinājumi un fiziskās aktivitātes uzlabo fizisko sagatavotību un spēku, un var palīdzēt mazināt ar slimību saistītu nogurumu un uzlabo garastāvokli.

Fizioterapeits spēs Tev sniegt padomus par to, kā uzsākt trenēt, tāpat arī - kā pakāpeniski palielināt slodzi brīdī, kad ķermenis kļūst stiprāks.

Fizioterapija ir būtiska tavas kopējās ārstēšanas sastāvdaļa.

Fizioterapeits atbalstīs un sniegs ieteikumus, kā vingrot droši, kā palielināt aktivitāšu līmeni, kā uzstādīt mērķus un atrast optimālo līdzsvaru starp atpūtu un aktivitātēm.

Kā daļa no veselības aprūpes komandas, fizioterapeiti palīdzēs Tev atsākt vai uzturēt aktīvu un neatkarīgu dzīvi gan mājās, gan darbā.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. SEPTEMBRIS