

PŘEKONÁVÁNÍ BARIÉR PŘI CVIČENÍ

Pravidelná fyzická aktivita a cvičení jsou důležité při léčbě všech forem zánětlivé artritidy (IA), včetně revmatoidní artritidy (RA) a axiální spondyloartritidy (axiální SpA), a nabízejí řadu zdravotních výhod. Navzdory tomu jsou lidé s IA často neaktivní a mají strach a obavy z fyzické aktivity.



Cvičení příliš bolí

Pohyb, fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci snížit bolestivost. Pociťování určité bolesti je obvykle normální součástí zvládnutí symptomů. Fyzioterapeut vám poradí, jak se začít hýbat a cvičit bezpečně.

Vyhýbání se pohybu může naopak příznaky zhoršit. Pamatujte, že nedostatek fyzické aktivity je také spojen s několika dalšími onemocněními, jako jsou srdeční choroby, plicní choroby, cukrovka a obezita, takže pohybem můžete hodně získat.



Cvičení mi může poškodit klouby

Cvičení, včetně vzpírání a vysoce intenzivních typů cvičení, se ukázalo být prospěšné a bezpečné pro lidi s artritidou.

I když cvičení může někdy způsobit bolest, je to obvykle známka adaptace na novou aktivitu, nebo pokud bolest přetrvává, může být aktivita pro vás příliš velká. Není to ale známka toho, že došlo k dalšímu poškození kloubů.



Cvičení může způsobit „vzplanutí zánětu“

Jsou chvíle, kdy se příznaky mohou zvýšit – klouby mohou více otékat, být bolestivější a mohou být teplé na dotek. Toto je známé jako „vzplanutí zánětu“. To se může stát, pokud jste něco přehnali, včetně nadměrného cvičení. Je důležité, abyste během vzplanutí zánětu upravili (ne zastavili) svou fyzickou aktivitu a umožnili svému tělu se zotavit.

Fyzioterapeut vám bude schopen poradit, jak upravit úroveň vašich aktivit během vzplanutí zánětu, a také jak bezpečně cvičit, abyste snížili riziko vzplanutí zánětu



Cvičení mě více unaví

Bolest a vyčerpání mohou ztěžovat fyzickou aktivitu, zvláště zpočátku, když na to vaše tělo není zvyklé. Cvičení a fyzická aktivita však zlepšují fyzickou kondici a sílu a mohou také pomoci snížit vyčerpání související s nemocí a zlepšit vaši náladu.

Fyzioterapeut vám poradí, jak se cvičením začít, a také jak jej postupně zvyšovat.

Fyzioterapie je důležitou součástí vaší celkové léčby.

Fyzioterapeut vám ukáže bezpečné cvičení, pomůže vám se zvýšením úrovně fyzické aktivity, stanovením cílů a nalezením správné rovnováhy mezi odpočinkem a aktivitou.

Jako součást zdravotnického týmu vám fyzioterapeuti pomohou obnovit nebo udržet aktivní a nezávislý život, jak doma, tak v práci.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8. ZÁŘÍ