



World
PT Day
2024

EXERCIȚIILE FIZICE ȘI DUREREA LOMBARĂ



S-a dovedit că exercițiile fizice sunt cel mai bun tratament pentru durerile lombare. Toate tipurile de exerciții fizice sunt la fel de eficiente, însă un lucru important este să rămâneți mereu activ și să efectuați exercițiile fizice într-un mod regulat. Fizioterapeutul vă va ajuta să identificați tipul de exercițiu fizic potrivit pentru dumneavoastră.



Exercițiile fizice sunt benefice pentru gestionarea durerii lombare.

Menținerea unui nivel de activitate cât mai ridicat și revenirea treptată la toate activitățile obișnuite sunt foarte importante pentru recuperarea dumneavoastră. Începeți ușor și creșteți nivelul de activitate pe măsură ce vă recăpătați încrederea.



Repausul nu ajută la fel de mult precum mișcarea și activitățile de zi cu zi.

Repausul prelungit și evitarea activităților pot duce la agravarea durerii lombare, la limitări funcționale mai mari, la o recuperare mai lentă și la perioade prelungite de absență de la locul de muncă.



Exercițiile fizice pot preveni revenirea durerilor lombare.

Exercițiile fizice contribuie semnificativ la prevenția revenirii durerilor lombare.



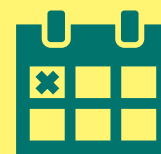
Este important să vă mișcați cu încredere și fără frică în cazul durerii lombare.

Majoritatea persoanelor încep cu mișcări lente și atente, însă acest lucru poate duce la tensiune musculară și poate amplifica stresul exercitat asupra mușchilor. Exercițiile fizice și mișcarea cu o atitudine relaxată sunt extrem de benefice pentru sănătatea dumneavoastră fizică.



Senzația de durere musculară după exerciții fizice nu indică întotdeauna leziuni asupra corpului.

Mușchii neantrenați tind să resimtă durere mult mai repede. Rigiditatea și durerea resimțite după exerciții fizice indică de obicei că organismul dumneavoastră nu este încă obișnuit cu activitatea, dar se adaptează la ea.



Exercițiile fizice efectuate în mod regulat sunt esențiale.

Nu contează tipul de exerciții fizice, ci durata. Cele mai mari beneficii sunt atunci când o persoană sedentară adoptă o rutină care implică orice tip de exercițiu fizic. Este ideal să faceți exerciții fizice cel puțin 30 de minute pe zi.



Exercițiile fizice au nenumărate alte beneficii pentru sănătate.

Exercițiile fizice sunt foarte importante pentru prevenirea și managementul bolilor cardiace și a accidentelor vasculare cerebrale, a anumitor tipuri de cancer, precum și a anxietății și depresiei.



Exercițiile fizice pentru întărirea musculaturii profunde nu sunt mai eficiente decât alte tipuri de exerciții fizice.

Exercițiile fizice pentru musculatura profundă nu oferă niciun beneficiu specific față de alte tipuri de exerciții fizice (precum plimbările) pentru durerea lombară.



Cel mai bun tip de exercițiu fizic este cel pe care îl faceți cu drag.

Fiecare persoană este diferită – găsiți un exercițiu fizic care vă place și care se potrivește cu stilul dumneavoastră de viață. Mersul pe jos, alergatul, ciclismul, înotul, exercițiile de forță și aerobice pot ajuta la ameliorarea durerii lombare.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday