



World
PT Day
2024

CVIČENÍ A BOLEST DOLNÍ ČÁSTI ZAD



Cvičení se ukázalo být nejúčinnější léčbou bolesti dolní části zad. Jeden typ cvičení se nezdá být lepší než jiný – nejdůležitější je zůstat aktivní a dělat cvičení pravidelně. Váš fyzioterapeut vám pomůže najít cvičení, které je pro vás vhodné.



Cvičení je užitečné pro bolest dolní části zad.

Zůstat co neaktivnější a postupně se vracet ke všem běžným činnostem je velmi důležité pro vaše zotavení. Začněte pomalu a postupně zvyšujte svou aktivitu.



Odpocinek není užitečný, ale návrat k pohybu a běžným činnostem ano.

Dlouhý odpočinek a vyhýbání se aktivitám může vést ke zvýšení bolesti dolní části zad, větší invaliditě, pomalejšímu zotavení a delší pracovní neschopnosti.



Cvičení může zabránit návratu bolesti dolní části zad.

Cvičení může významně snížit pravděpodobnost návratu bolesti dolní části zad.



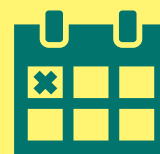
Pohybovat se s jistotou a beze strachu je důležité pro bolest dolní části zad.

Mnoho lidí se začíná pohybovat pomalu a velmi opatrně. To však vede k ještě většímu napětí a zatížení svalů. Cvičení a pohyb v relaxovaném stavu je mnohem lepší pro vaše tělo.



Bolest po cvičení neznamená vždy poškození vašeho těla.

Svaly, které nebyly moc používány, se rychleji unaví. Pocit ztuhlosti a bolesti po cvičení obvykle znamená, že vaše tělo ještě není zvyklé na aktivitu, ale přizpůsobuje se jí.



Pravidelné cvičení je nezbytné.

Množství cvičení, které děláte, je pravděpodobně důležitější než typ cvičení. Největší přínosy se objevují, pokud neaktivní osoba začne dělat jakékoli cvičení. Ideální je alespoň 30 minut denně.



Cvičení má mnoho dalších zdravotních výhod.

Cvičení je velmi důležité pro prevenci a léčbu kardiovaskulárních onemocnění a mrtvice, některých typů rakoviny, úzkosti a deprese.



Cvičení pro stabilitu středu těla nejsou lepší než jiné formy cvičení.

Cvičení pro posílení středu těla nenabízí žádnou zvláštní výhodu oproti jiným typům aktivního cvičení (např. chůzi) na bolest dolní části zad.



Nelepší typ cvičení je ten, který vás baví.

Každý je jiný – najděte si cvičení, které vás baví a snadno zapadá do vašeho životního stylu. Chůze, běh, jízda na kole, plavání, silová a aerobní cvičení mohou všechna pomoci s bolestí dolní části zad.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Zář

www.world.physio/wptday