



**World
PT Day
2024**

פעילות גופנית וכאבי גב תחתון



הוכח כי פעילות גופנית הינה הטיפול היעיל ביותר לכאבי גב תחתון. לא הוכח כי סוג אימון אחד נמצא בעדיפות על פני אחר- להישאר פעיל ולעשות זאת באופן קבוע הוא העיקרון החשוב ביותר. הפיזיותרפיסט יעזור לך למצוא את סוג הפעילות הגופנית המתאים לך.



פעילות גופנית מועילה לכאבי גב תחתון.

שמירה על פעילות אקטיבית ככל הניתן, וחזרה הדרגתית לכל פעילויות היומיום שלך חשובים מאוד להחלמה שלך. התחל באיטיות והעלה את עוצמת הפעילות ככל שביטחונך גדל.



מנוחה אינה מועילה לכאבי הגב התחתון שלך, לעומת זאת חזרה לתנועה ולפעילויות הרגילות כן.

מנוחה ממושכת והימנעות מפעילות עלולים להוביל להחמרה של כאבי הגב התחתון שלך, החמרת המוגבלות, החלמה איטית יותר והיעדרות ממושכת יותר מהעבודה.



פעילות גופנית יכולה למנוע חזרה של כאבי גב תחתון.

פעילות גופנית יכולה למנוע באופן משמעותי את הסיכוי לחזרה של כאבי הגב שלך.



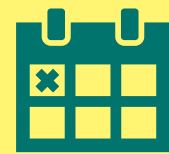
לנוע בביטחון וללא פחד חשוב לכאבי גב תחתון.

אנשים רבים מתחילים לנוע באיטיות ובזהירות רבה. זה גורם לך להיות מתוח ומפעיל עומס רב יותר על השרירים שלך. פעילות גופנית ותנועה אשר נעשים בצורה נינוחה טובים יותר עבור הגוף שלך.



כאבים לאחר פעילות גופנית לא תמיד מעידים על נזק לגוף שלך.

שרירים שלא היו בפעילות למשך זמן, כואבים יותר לאחר פעילות. תחושת נוקשות וכאב לאחר פעילות גופנית בדרך כלל מעידים על כך שהגוף שלך עדיין לא רגיל לפעילות, אך הוא מתאים את עצמו אליה.



פעילות גופנית קבועה היא חיונית.

כמות הפעילות הגופנית שאתה עושה כנראה משמעותית יותר מסוג הפעילות. התועלת הגדולה ביותר נצפית כאשר אדם לא פעיל מתחיל להתאמן. 30 דקות פעילות ביום לפחות הינו מינון אידיאלי.



לפעילות גופנית יש יתרונות בריאותיים נוספים רבים.

פעילות גופנית חשובה מאוד למניעה וטיפול במחלות לב ושכך, סוגים מסוימים של סרטן, חרדה ודיכאון.



תרגול ספציפי לחיזוק שרירי ליבה לא יעיל יותר מסוגי פעילות גופנית אחרים.

תרגול לחיזוק שרירי ליבה לא מציע יתרון מיוחד על פני סוגים אחרים של פעילות גופנית (כגון הליכה) לכאבי גב תחתון.



סוג הפעילות הגופנית הטוב ביותר הוא זה שאתה נהנה ממנו.

בני האדם שונים זה מזה- מצא פעילות גופנית שאתה אוהב ושקל לשלב באורח חייך. הליכה, ריצה, רכיבה על אופניים, שחייה, תרגילי התנגדות, ואימון אירובי יכולים כולם לעזור לכאבי הגב שלך.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday