



World  
PT Day  
2024

# A TESTMOZGÁS ÉS A DERÉKFÁJÁS

A mozgás bizonyítottan a leghasznosabb kezelés derékfájás esetén. Nem lehet kijelenteni, hogy az egyik típusú testmozgás hatásosabb, mint a másik - a legfontosabb az, hogy aktívak maradjunk és bármit is választunk, a lényeg, hogy rendszeresen végezzük. A gyógytornászok segítenek mindenkinek megtalálni a legmegfelelőbb gyakorlatokat.



## A testmozgás hasznos derékfájás esetén.

A gyógyulás szempontjából nagyon fontos, hogy a lehető legaktívabb maradjon, és fokozatosan térjen vissza minden szokásos tevékenységhez. Kezdje lassan, és növelje az aktivitását, ahogy magabiztossága növekszik.



## A pihenés nem segít, viszont a mozgáshoz és a szokásos tevékenységekhez való visszatérés igen.

A hosszan tartó pihenés és az aktivitás kerülése a derékfájás fokozódásához, nagyobb rokkantsághoz, lassabb felépüléshez és hosszabb ideig tartó munkától való távolmaradáshoz vezethet.



## A testmozgás megakadályozhatja a derékfájás kiújulását.

A testmozgás jelentős mértékben megelőzheti a derékfájás visszatérésének valószínűségét.



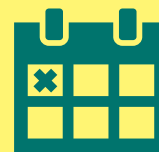
## A magabiztos és félelem nélküli mozgás fontos a derékfájás esetén.

Sokan lassan és túlságosan óvatosan kezdenek mozogni. Ez erőlködő mozdulatokat eredményez, ami még jobban megterheli az izmokat. A nyugodt testmozgás és a gyakorlatok természetes módon történő végzése sokkal eredményesebb.



## Az edzés utáni fájdalomérzet nem mindig jelenti a szervezet károsodását.

A keveset használt izmok gyorsabban fájdulnak meg. Ha edzés után merevnek és fájdalmasnak érzi magát, az általában azt jelenti, hogy a teste még nem szokott hozzá az aktivitáshoz, de alkalmazkodik hozzá.



## A rendszeres testmozgás elengedhetetlen.

Az edzés mennyisége feltehetően fontosabb, mint a mozgás típusa. A leglátványosabb változás akkor tapasztalható, ha egy inaktív személy bármilyen testmozgást elkezd végezni. Legalább napi 30 perc sportolás az ideális.



## A testmozgás számos egyéb egészségügyi előnnyel jár.

A testmozgás nagyon fontos a szívbetegségek és a stroke, a rák bizonyos típusai, a szorongás és a depresszió megelőzésében és kezelésében.



## A törzs stabilitását szolgáló gyakorlatok nem jobbak, mint más mozgásformák.

Derékfájás esetén a törzsizomzat (core) gyakorlatok nem nyújtanak különösebb előnyt más típusú aktív testmozgásokkal (pl. gyaloglás) szemben.



## A legjobb edzéstípus az, amiben örömet leljük.

Mindenki más - keressen olyan gyakorlatot, amelyet szívesen végez, és amely könnyen beilleszthető az életmódjába. A gyaloglás, a futás, a kerékpározás, az úszás, az erő- és az aerob gyakorlatok mind segíthetnek derékfájás esetén.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
Szeptember 8  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)