



World
PT Day
2024

VEŽBANJE I BOL U DONJEM DELU LEĐA



Vežbanje se pokazalo kao vid lečenja koji je od najveće pomoći kod bola u donjem delu leđa. Izgleda da ne postoji jedan tip vežbi koji je bolji od nekog drugog – najvažnije je da se ostane aktivan i da se redovno vežba. Vaš fizioterapeut će vam pomoći da pronađete prave vežbe za sebe.



Vežbanje pomaže kod bola u donjem delu leđa.

Kod vašeg oporavka je veoma važno da ostanete što aktivniji i postepeno se vratite svakodnevnim aktivnostima. Počnite polako i povećavajte aktivnost kako vam samopouzdanje raste.



Odmaranje nije od pomoći, ali vraćanje kretanju i uobičajenim aktivnostima jeste.

Produženo mirovanje i izbegavanje aktivnosti mogu dovesti do pojačanja bola u donjem delu leđa, veće nesposobnosti, sporijeg oporavka i dužeg izostanka sa posla.



Vežbanjem se može sprečiti vraćanje bola u donjem delu leđa.

Vežbanjem se značajno može sprečiti verovatnoća da se bol u donjem delu leđa vrati.



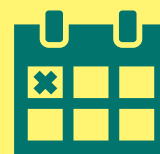
Kretanje uz sigurnost u sebe i bez straha važno je za bol u donjem delu leđa.

Mnogi ljudi počnu da se kreću sporo i vrlo pažljivo. To vas čini napetim i dodatno napreže vaše mišiće. Lagano vežbanje i kretanje mnogo su bolji za vaše telo.



Osećaj upale posle vežbanja ne znači uvek da je došlo do oštećenja.

Kod mišića koji su dugo neaktivni brže dođe do upale. Osećaj ukočenosti i upale posle vežbanja obično znači da vam se telo još nije naviklo na aktivnost, ali da se na nju adaptira.



Redovno vežbanje je od suštinskog značaja.

Količina vežbanja je verovatno važnija nego tip vežbe. Najveća korist je kada neaktivna osoba počne da vežba. Idealno je vežbati bar 30 minuta dnevno.



Vežbanje ima i druge koristi po zdravlje.

Vežbanje je veoma važno u prevenciji i upravljanju bolestima srca i moždanog udara, nekim tipovima kancera, anksioznosti i depresije.



Vežbanje radi stabilnosti mišića lumbosakralne regije nije bolje od drugih oblika vežbanja.

Vežbe za mišiće lumbo-sakralne regije ne nude neku posebnu prednost u odnosu na druge tipove aktivnih vežbi (npr. hodanje) kod bola u donjem delu leđa.



Najbolji tip vežbi je onaj koji Vam prija.

Svako je drugačiji – pronađite vežbu koja vam se sviđa i koja se lako uklapa u vaš stil života. Šetanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje, vežbe za jačanje snage i aerobne vežbe mogu da vam pomognu kod bola u donjem delu leđa.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Septembar

www.world.physio/wptday