



World  
PT Day  
2024

# VJEŽBE I BOL U LEĐIMA



**Pokazalo se da su vježbe tretman koji najviše pomaže bolnim leđima. Nije dokazano da je jedna vrsta vježbi bolja od drugih - ostati aktivan i raditi ih redovno je najvažnije. Vaš fizioterapeut će vam pomoći pronaći vježbe koje su odgovarajuće za vas.**



### Vježbanje pomaže kod boli u leđima.

Jako je važno za vaš oporavak ostati aktivan koliko je to moguće i postupno se vratiti uobičajenim aktivnostima. Počnite polagano i povećajte svoje aktivnosti kako vam raste samopouzdanje.



### Odmaranje ne pomaže, ali vraćanje pokretu i uobičajenim aktivnostima da.

Produženi odmor i izbjegavanje aktivnosti može voditi do pojačavanja vaše boli u leđima, većem onesposobljenju, sporijem oporavku i dužem odsustvu s posla.



### Vježbanje može spriječiti da se bol u leđima vrati.

Vježbanje može značajno spriječiti mogućnost da se bol u leđima vrati.



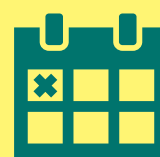
### Kretanje sa samopouzdanjem i bez straha je važno za bol u leđima.

Mnoge osobe se počinju kretati vrlo sporo i oprezno. Ovo vas čini napetima i daje još više napora vašim mišićima. Vježbanje i kretanje na opušten način je mnogo bolje za vaše tijelo.



### Osjećaj bolnosti nakon vježbanja ne znači uvijek da je učinjena šteta vašem tijelu.

Mišići koji nisu mnogo korišteni dobiju upalu brže. Osjećaj ukočenosti i bolova nakon vježbanja obično znači da vaše tijelo još nije naviklo na aktivnost, ali se prilagođava na nju.



### Redovno vježbanje je osnovno.

Količina vježbi koje radite je vjerovatno mnogo važnija od vrste vježbi. Najveća korist je kada osoba koja nije aktivna počne vježbati bilo kakve vježbe. Sakupiti barem 30 minuta vježbanja dnevno je idealno.



### Vježbanje ima mnoge druge zdravstvene koristi.

Vježbanje je jako važno za prevenciju i nošenje s bolestima srca i moždanim udarom, održanim vrstama tumora, anksioznošću i depresijom



### Vježbe za središnju stabilnost nisu bolje od drugih vrsta vježbi.

Vježbe središnje stabilnosti ne nude nikavu posebnu prednost spram drugih vrsta vježbi (na pr. hodanje) za bol u leđima.



### Najbolja vrsta vježbi je ona u kojoj uživате.

Svi smo različiti - nađite vježbe koje volite i koje je lako uklopiti u vaš stil života. Hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje, jačanje i aerobne vježbe mogu pomoći vašoj boli u leđima.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)