



World  
PT Day  
2024

# HARJOITTELU JA ALASELKÄKIPU

Liikunnan on osoitettu olevan hyödyllisin hoito alaselkävissa. Mikään harjoittelumuoto ei ole osoittautunut muita paremmaksi – aktiivisena pysyminen ja säännöllinen harjoittelu on tärkeintä. Fysioterapeutti auttaa sinua löytämään sinulle sopivan harjoittelumuodon.



## Harjoittelu helpottaa alaselkikipua.

Mahdollisimman aktiivisena pysyminen ja asteittainen paluu kaikkeen normaaliin toimintaan on erittäin tärkeää toipumisesi kannalta. Aloita vähitellen ja lisää aktiivisuuttasi itseluottamuksesi kasvaessa.



## Lepo ei auta, mutta paluu liikkumiseen ja normaaliin toimintaan auttaa.

Pitkäaikainen lepo ja toiminnan välttäminen voivat johtaa alaselkikipujen ja toimintakyvttömyyden lisääntymiseen, hitaampaan toipumiseen ja pidempään poissaoloon työstä.



## Harjoittelu ehkäisee alaselkävissa uusiutumista.

Harjoittelu voi ehkäistä merkittävästi todennäköisyyttä alaselkävissa uusiutumiseksi.



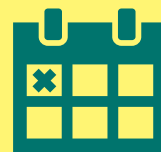
## Liikkuminen itsevarmana ja pelotta on tärkeää alaselkävissa.

Monet aloittavat liikkumisen hitaasti ja varovaisesti. Tämä saa sinut jännittyneeksi, mikä rasittaa lihaksia enemmän. Rennosti harjoittelemisen ja liikkumisen on kehollesi paljon parempi tapa.



## Kipeytynyt olo harjoituksen jälkeen ei aina tarkoita kehon vaurioitumista.

Lihakset, joita ei ole käytetty paljon, kipeytyvät nopeammin. Jäykkyys ja kipeä olo harjoituksen jälkeen tarkoittavat yleensä sitä, että kehosi ei ole vielä tottunut toimintaan, vaan se on sopeutumassa siihen.



## Säännöllinen harjoittelu on oleellista.

Harjoittelusi määrä on todennäköisesti tärkeämpää kuin harjoituksen tyyppi. Suurin hyöty saadaan, kun passiivinen henkilö aloittaa liikunnan harrastamisen. Ihanteellinen määrä on vähintään 30 minuuttia liikuntaa päivässä.



## Harjoittelulla on monia muita terveyshyötyjä.

Liikunta on erittäin tärkeää sydänsairauksien, aivohalvauksen, tiettyjen syöpien, ahdistuksen ja masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa.



## Keskivartalon lihasharjoitukset eivät ole muuta harjoittelua parempia.

Keskivartalon lihasharjoitukset eivät tarjoa alaselkävissa hoidossa mitään erityistä etua verrattuna muihin aktiivisiin harjoituksiin (esim. kävely).



## Paras liikuntamuoto on sellainen, josta pidät.

Jokainen on erilainen – löydä itsellesi sopiva liikuntamuoto, joka sopii helposti elämäntyyliisi. Kävely, juoksu, pyöräily, uinti, voimaharjoittelu ja aerobinen harjoittelu voivat kaikki auttaa alaselkävissa.



World  
Physiotherapy

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