



World  
PT Day  
2024

# VINGROJUMI UN MUGURAS LEJAS DAĻAS SĀPES



Ir pierādīts, ka strukturēts vingrojumu plāns ir visefektīvākā ārstēšanas forma muguras sāpju mazināšanai. Nav viena vislabākā vingrojuma vai treniņa veida - vissvarīgākais ir turpināt kustēties un īstenot aktivitātes regulāri. Tavs fizioterapeits palīdzēs atrast piemērotāko kustību veidu.



## Vingrojumi ir efektīvi muguras lejas daļas sāpju mazināšanai

Atveseļošanās procesā ļoti svarīgi ir palikt pēc iespējas kustīgākam un pakāpeniski atgriezties pie ierastajām aktivitātēm. Sāciet lēnām un palieliniet aktivitāšu līmeni, līdz ar pārliecību par savām spējām.



## Miera stāvoklis un atpūta nebūs palīdzība, atgriešanās pie kustībām un ierastajām aktivitātēm gan ir

Ilgstošs miera stāvoklis un izvairīšanās no kustībām var veicināt muguras sāpju un nespējas pieaugumu, kavēt atveseļošanos un atgriešanos darbā.



## Vingrošana un treniņi var palīdzēt izvairīties no muguras lejas daļas sāpju atkārtošanās

Regulāra vingrošana vai treniņi var ievērojami mazināt muguras sāpju atkārtošanās iespējamību.



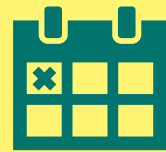
## Muguras sāpju gadījumā ir svarīgi kustēties ar pārliecību un bez bailēm

Daudzi cilvēki sāk kustēties lēnām un ļoti uzmanīgi. Tas liek tavam ķermenim saspringt un palielina slodzi, ko veic muskuļi. Mērķtiecīga vingrojumu veikšana un pārvietošanās relaksētā veidā ir daudz labāka tavam ķermenim.



## Sāpīga sajūta pēc vingrošanas vai treniņa ne vienmēr nozīmē bojājumu

Muskuļos, kas nav tikuši noslogoti regulāri, pēc slodzes ātrāk parādās sāpju sajūta. Ja pēc treniņa jūtat stīvumu un sāpes, tas parasti nozīmē, ka jūsu ķermenis vēl nav pieradis pie šīs aktivitātes, bet pielāgojas tai.



## Ir būtiski vingrot regulāri

Kustību vai treniņu apjoms, ko jūs veicat, visticamāk, ir svarīgāks par treniņu veidu. Vislielākie ieguvumi ir tad, kad neaktīvs cilvēks sāk nodarboties ar plānotu aktivitāšu veikšanu, neatkarīgi no aktivitātes veida. Ideāli ir būt kustīgam vismaz 30 minūtes dienā.



## Mērķtiecīgam vingrojumu plānam ir daudz citu ieguvumu veselībai

Treniņi ir ļoti svarīgi sirds un asinsvadu slimību, noteiktu vēža veidu, trauksmes un depresijas profilaksē un ārstēšanā.



## Vingrojumi rumpja korsetes trenēšanai nav labāki par citiem vingrojumiem

Rumpja korsetes muskuļu treniņš nav pierādījies kā īpaši labāks par citiem vingrojumu vai aktivitāšu veidiem (piem. staigāšanu), lai mazinātu muguras lejas daļas sāpes.



## Labākais trenēšanās veids ir tas, kas jums patīk

Katrs cilvēks ir citāds - atrodi sev tīkamu un tavā dzīvesveidā viegli iekļaujamu vingrojumu plānu vai treniņu veidu. Pastaigas, skriešana, riteņbraukšana, peldēšana, spēka treniņi un aerobie vingrojumi var palīdzēt mazināt muguras sāpes.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembris

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