



World
PT Day
2024

KIROLA ETA BEHE-BIZKARREKO MINA



Frogatuta dago kirola dela behe-bizkarreko minerako tratamendurik lagungarriena. Ez dirudi kirol-mota onenik dagoenik (aktibo egotea eta sarritan egitea da garrantzitsuenak). Zure fisioterapeutak zuretzat egokia den kirola aurkitzen lagundu dizu.



Kirola lagungarria da behe-bizkarreko minerako

Ahal bezain aktibo mantentzea eta ohiko jardueretara pixkanaka itzultzea oso garrantzitsua da berreskuratzeko. Pixkanaka hasi eta zure jarduera-maila areagotu ezazu zure konfiantzak gora egiten duen neurrian.



Atsedena ez da lagungarria; mugitzen eta ohiko jarduerak egiten berriz hastea, berriz, bai

Atsedeen luzeak eta jarduera fisikoa ekiditeak honako ondorio hauek izan ahal ditu: behe-bizkarreko mina handitzea, desgaitasun handiagoa, berreskurapen motelagoa eta lanetik urrun egoteko epeareagotzea.



Kirolaren bidez behe-bizkarreko mina itzultzea prebenitu ahal da

Kirolari esker, behe-bizkarreko mina itzultzeko aukera dezente murriztu ahal da.



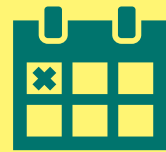
Konfiantzaz eta beldur barik mugitzea garrantzitsua da behe-bizkarreko minerako

Pertsona asko astiro eta oso kontuz mugitzen hasten dira. Horrek urdurituko zaitu eta tentsio handiagoa sortuko du zure muskuluetan. Kirola egitea eta erlaxatuta mugitzea askoz hobea da zure gorputzerako.



Kirola egin ostean minduta egoteak ez du beti esan nahi gorputza kaltetuta dagoenik.

Asko erabili ez diren muskuluak arinago mintzen dira. Kirolaren ostean zurrun eta minduta sentitzeak, oro har, esan nahi du zure gorputza ez dagoela oraindik ohituta kirolera, baina egokitzen ari dela.



Sarritan kirola egitea ezinbestekoa da

Egiten duzun kirol kopurua, ziurrenik, garrantzitsuagoa da kirol mota baino. Onurarik onenak sortzen dira aktibo ez den pertsona bat kirola egiten hasten denean. Egunean 30 minutu gutxienez egitea da aukerarik onena.



Kirolak beste osasun-onura asko ditu

Kirola oso garrantzitsua da bihotzeko gaixotasunen eta istripu zerebrobaskularren, minbizi mota batzuen, antsietatearen eta depresioaren prebentzioan eta tratamenduan.



Kore-egonkortasuneko ariketak ez dira hobekak beste kirol mota batzuk baino

Kore-ariketek ez dute onura berezirik ematen beste kirol aktibo batzuekin alderatuta (adibidez, ibiltzea), behe-bizkarreko minari dagokionez.



Kirol motarik onena gozaten duzun hori da

Pertsona bakoitza desberdina da. Aurki ezazu zuk gustuko duzun eta zure bizimodura moldatzen den kirol bat. Ibiltzea, korrika egitea, bizikletaz ibiltzea, igeri egitea, indarra lantzea eta ariketa aerobikoa lagungarriak izan daitezke behe-bizkarreko mina prebenitzeko.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday