



World  
PT Day  
2024

# EXERCICI I LUMBÀLGIA



**S'ha demostrat que l'exercici és el tractament més eficaç per a la lumbàlgia. No hi ha un tipus d'exercici que sigui millor que un altre: mantenir-se actiu i fer-ho regularment és el més important. El teu fisioterapeuta t'ajudarà a trobar l'exercici més adequat per a tu.**



## L'exercici és eficaç per a la lumbàlgia.

Mantenir-se actiu tant com sigui possible i tornar a totes les activitats habituals de manera gradual és molt important per a la teva recuperació. Comença lentament i augmenta la teva activitat a mesura que creixi la teva confiança.



## El descans no és eficaç, però tornar al moviment i a les activitats habituals sí.

El descans prolongat i evitar l'activitat pot provocar un augment del dolor lumbar, una major discapacitat, una recuperació més lenta i estar més temps sense poder treballar.



## L'exercici pot evitar la reparació de la lumbàlgia.

L'exercici pot prevenir significativament la probabilitat de tornar a patir lumbàlgia.



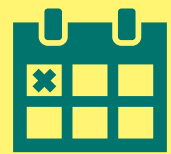
## Moure's amb confiança i sense por és important per a la lumbàlgia.

Molta gent comença a moure's lentament i amb molta cura. Això provoca tensió als teus músculs. Fer exercici i moure's d'una manera relaxada és molt millor per al teu cos.



## Sentir molèsties després de fer exercici no sempre perjudica el teu cos.

Els músculs que no s'han utilitzat molt provoquen molèsties més ràpidament. Sentir-se rígid i adolorit després de l'exercici normalment significa que el teu cos encara no està acostumat a l'activitat, però s'hi està adaptant.



## Fer exercici regularment és essencial.

La quantitat d'exercici que fas és probablement més important que el tipus d'exercici. Els beneficis més grans s'esdevenen quan una persona inactiva comença a fer qualsevol exercici. L'ideal és fer exercici 30 minuts al dia com a mínim.



## L'exercici té molts altres beneficis per a la salut.

L'exercici és molt important en la prevenció i tractament de les malalties del cor i l'ictus, certs tipus de càncer, l'ansietat i la depressió.



## Els exercicis per a l'estabilitat del core no són millors que altres tipus d'exercici.

Els exercicis de core no ofereixen cap avantatge concret respecte a d'altres tipus actius d'exercici (per exemple, caminar) per a la lumbàlgia.



## El millor tipus d'exercici és aquell que t'agrada.

Cadascú és diferent: troba l'exercici que t'agrada i que sigui fàcil d'adaptar al teu estil de vida. Caminar, córrer, anar en bicicleta, nedar, de força o l'aeròbic... tots contribuiran a millorar la teva lumbàlgia.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

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