



**World
PT Day
2024**

EHERSISYO AT PANANAKIT NG LIKOD



Ang ehersisyo ay isa sa mga napatunayang pinakamabisang lunas para sa pananakit ng likod. Walang isang uri ng ehersisyo ang mas mainam kaysa sa iba- ang pinakamahalaga ay manatiling aktibo at gawin ito nang regular. Tutulongan ka ng iyong physical therapist na makahanap ng ehersisyo na akma para sa iyo.



Ang ehersisyo ay makakatulong upang malunasan ang pananakit ng likod.

Ang pagiging aktibo hangga't maaari at unti-unting pagbalik sa mga karaniwang gawain ay napakahalaga sa iyong paggaling. Magsimula nang dahan-dahan at unti-unting dagdagan ang iyong mga aktibidad habang lumalakas ang iyong loob na gumalaw- galaw.



Ang pagbalik sa paggalaw at mga karaniwang gawain ay makakatulong sa paggaling ng pananakit ng likod, hindi ang pagpapahinga at pag-iwas na gumalaw-galaw.

Ang matagal na pagpapahinga at pag-iwas sa mga aktibidad ay maaaring magdulot ng paglala ng pananakit ng iyong likod, mas matinding kapansanan, mas mabagal na paggaling, at mas matagal na pagkawala sa trabaho.



Ang ehersisyo ay maaaring makapigil sa pagbalik ng pananakit ng iyong likod.

Ang ehersisyo ay lubos na makakabawas sa posibilidad na bumalik ang pananakit ng iyong likod.



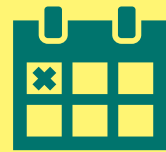
Ang paggalaw nang may kumpiyansa at walang takot ay mahalaga para sa pananakit ng likod.

Maraming tao ang nagsisimulang gumalaw nang mabagal at sobrang ingat. Nagdulot ito ng tensyon at mas maraming pwera sa iyong mga kalamnan. Ang pag-eehersisyo at paggalaw nang mas kalmado ay mas mainam para sa iyong katawan.



Ang pakiramdam ng pananakit pagkatapos mag-ehersisyo ay hindi palaging nangangahulugang may pinsala sa iyong katawan.

Ang mga kalamnan na hindi madalas ginagamit ay mas madaling makaramdam ng pananakit. Ang pakiramdam ng paninigas at pananakit pagkatapos mag-ehersisyo ay karaniwang nangangahulugang ang iyong hindi pa sanay ang iyong katawan sa aktibidad, ngunit unti-unti itong nasasanay sa paggalaw.



Ang regular na pag-eehersisyo ay mahalaga.

Ang dami ng ehersisyong ginagawa mo ay mas mahalaga kaysa sa uri ng ehersisyo. Ang pinakamalaking benepisyo ay kapag ang isang hindi aktibong tao ay nagsimulang mag-ehersisyo. Ang pag-eehersisyo ng hindi bababa sa 30 minuto bawat araw ay pinakamainam.



Maraming iba pang benepisyo para sa kalusugan ang pag-eehersisyo.

Napakahalaga ng ehersisyo upang makaiwas at makatulong sa paggamot ng sakit sa puso, stroke, ilang uri ng kanser, anxiety, at depresyon.



Ang mga ehersisyo para sa core stability ay hindi mas maganda kaysa sa ibang uri ng ehersisyo.

Ang mga ehersisyo para sa core ay walang partikular na kalamangan kumpara sa ibang uri ng aktibong ehersisyo katulad ng paglalakad para sa pananakit ng likod.



Ang pinakamainam na uri ng ehersisyo ay yung masisiyahan ka.

Iba-iba ang bawat tao- maghanap ka ng ehersisyo na gusto mo at madaling isama sa iyong pamumuhay. Ang paglalakad, pagtakbo, pagbibisikleta, paglangoy, strength at aerobic exercises ay makakatulong sa pananakit ng iyong likod.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday