

POKONYWANIE BARIER W ĆWICZENIACH

Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia są ważne w leczeniu wszystkich postaci zapalenia stawów, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS) i spondyloartropatii osiowej (SpA osiowa) i niosą za sobą liczne korzyści zdrowotne. Pomimo tego, osoby z zapaleniem stawów są często nieaktywne i mają wiele obaw i lęków przed podejmowaniem aktywności fizycznej.



Ćwiczenie sprawia zbyt duży ból

Ruch, aktywność fizyczna i ćwiczenia mogą pomóc zmniejszyć ból. Odczuwanie bólu w pewnym stopniu jest zwykle normalną częścią leczenia objawów.

Fizjoterapeuta będzie w stanie poinstruować Cię, jak zacząć się ruszać i ćwiczyć w bezpiecznym tempie.

Unikanie ruchu może nasilić objawy. Należy pamiętać, że brak aktywności fizycznej wiąże się również z kilkoma innymi dolegliwościami, takimi jak choroby serca, choroby płuc, cukrzyca i otyłość, więc ruch może przynieść wiele korzyści.



Ćwiczenia mogą jeszcze bardziej uszkodzić moje stawy

Wykazano, że ćwiczenia, w tym podnoszenie ciężarów i ćwiczenia o wysokiej intensywności, są korzystne i bezpieczne dla osób z zapaleniem stawów.

Chociaż ćwiczenia mogą czasami powodować ból, jest to zwykle oznaka adaptacji do nowej aktywności. Jeśli ból utrzymuje się, aktywność może być zbyt duża dla Twoich obecnych możliwości. Nie jest to oznaka większego uszkodzenia stawów.



Ćwiczenia mogą powodować "zaostrenie"

Są chwile, kiedy objawy mogą się nasilić - stawy mogą bardziej puchnąć, być bardziej bolesne i ciepłe w dotyku. To rozumiane jest jako "zaostrenie". Może się ono pojawić, jeśli przesadzisz z różnymi czynnościami, w tym z nadmiernym wysiłkiem fizycznym. Ważne jest, aby podczas zaostrenia zmodyfikować (ale nie zaprzestać) aktywność fizyczną i pozwolić organizmowi na regenerację.

Fizjoterapeuta będzie w stanie doradzić, jak zmodyfikować poziom aktywności podczas zaostrenia, a także jak bezpiecznie ćwiczyć, aby zmniejszyć ryzyko wywołania zaostrenia.



Ćwiczenia spowodują większe zmęczenie

Ból i wyczerpanie mogą utrudniać aktywność fizyczną, szczególnie na początku, gdy organizm nie jest do niej przyzwyczajony. Jednak ćwiczenia i aktywność fizyczna poprawiają sprawność fizyczną i siłę, a także mogą pomóc zredukować zmęczenie związane z chorobą i poprawić nastrój.

Fizjoterapeuta będzie w stanie doradzić, jak rozpocząć ćwiczenia, a także jak stopniowo je zwiększać, gdy Twój organizm stanie się bardziej wydolny.

Fizjoterapia jest ważną częścią procesu leczenia.

Fizjoterapeuta podpowie Ci, jak bezpiecznie ćwiczyć, zwiększyć poziom aktywności, wyznaczyć cele i znaleźć właściwą równowagę między odpoczynkiem a aktywnością.

Jako członkowie zespołu medycznego, fizjoterapeuci pomagają w przywróceniu lub utrzymaniu aktywnego i niezależnego życia, zarówno w domu, jak i w pracy.



**World
PT Day
2023**

8 WRZEŚNIA



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday