

HÝBME SA!

PREČO JE TO DÔLEŽITÉ

Fyzická aktivita je bezpečná pre všetkých pacientov s chronickou bolesťou

Tipy pre zdravotníckych pracovníkov

Prečo a ako doporučovať fyzickú aktivitu u chronickej bolesti

EVERY JOURNEY NEEDS A → FIRST ← STEP

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Mnoho ľudí s (chronickou) bolesťou nie je fyzicky aktívnych:

Ako im môžeme pomôcť to zmeniť?



Pred doporučením fyzickej aktivity je potrebné:

- urobiť komplexné biopsychologické hodnotenie a určiť ciele
- rozpoznať a riešiť bariéry (vo vzťahu k pacientovi aj k prostrediu)
- urobiť to pacientovi "na mieru", čo najviac príjemné a s ohľadom na jeho ciele a potreby

Osobná edukácia pacienta zahŕňa:

- dopad fyzickej aktivity na jeho nervový systém
- edukácia zameraná na odstraňovanie pacientových obáv, s ohľadom na jeho mienku, vnímanie a edukácia ohľadom aktívneho správania sa
- ako si vytvoriť fyzicky aktívny program

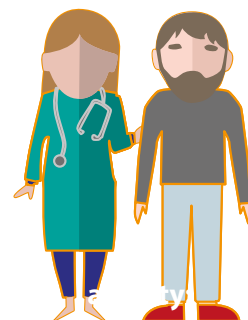
Vhodné sú rôzne typy fyzickej aktivity

Vyberajte fyzickú aktivitu s pacientom a na základe jeho potrieb

Odporúčania:

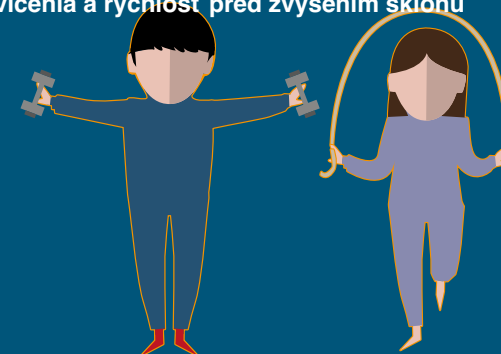
- **Frekvencia:** najmenej 5x do týždňa
- **Intenzita:** mierna - to znamená, napríklad hýbať sa tak, aby ste sa zapotili, ale aby ste boli stále schopní pokračovať v konverzácii
- **Trvanie:** 20-60 minút neprerušenej aktivity alebo kratšie intervaly preložené odporovými cvičeniami (napríklad dvíhanie ľahkých závaží, dvíhanie ramien)
- **Typ aktivity:** pokračujúce alebo rytmické cvičenia, ktoré zapájajú hlavné svalové skupiny, ale nezhoršujú ťažkosti (prechádzky, jogging, plávanie, tanec...)
- **Uprednostniť trvanie pred intenzitou**

Príklad: pokiaľ kráčate na bežiacom páse, snažte sa predĺžiť dobu cvičenia a rýchlosť pred zvýšením sklonu



Zdroje

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. Phys Med Rehabil Clin N Am, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. Musculoskeletal Care. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. Cochrane Database Syst Rev, Cd005956.
- Meeus, M., Niggas, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijgen, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. Pain Clinical Updates. www.iasp-pain.org
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database Syst Rev, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 9000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. Pain Rep. 21;2(5):e618



About EFIC® On the move

The European Pain Federation on the Move Campaign is the first EFIC presidential campaign. Launched in 2018, the campaign aims to raise awareness of the importance of physical activity in preventing and managing chronic pain. To learn more about it please visit our website and follow our #EFIConthemove campaign on Facebook, Twitter and LinkedIn

The On the Move campaign infographics have been developed in collaboration with the European Region of the World Confederation for Physiotherapy



About the European Pain Federation EFIC®

The European Pain Federation EFIC is a multidisciplinary professional organisation in the field of pain research and medicine, consisting of the 37 European Chapters of the International Association for the Study of Pain (IASP) and representing some 20,000 physicians, nurses, scientists, psychologists, physiotherapists and other health care professionals involved in pain medicine



EUROPEAN REGION

World Confederation
for Physiotherapy

About ER-WCPT

The European Region of the World Confederation for Physiotherapy (ER-WCPT) represents the National Physiotherapy Associations of 38 countries in Europe, including all Member States. Our pro-active commitment is to contribute to the EU and European policy, aiming for equal access and quality healthcare.

Physiotherapy is the health profession with expertise in movement and exercise prescription throughout the lifespan across the health spectrum. Physiotherapy involves specific interventions to individuals and populations where movement and function are, or may be, threatened by illness, ageing, injury, pain, disability, disease, disorder or environmental factors. Such interventions are designed and prescribed to develop, restore and maintain optimal health.