

HÝBME SA!

Tipy na fyzickú aktivitu
pre ľudí s chronickou bolestou

PREČO JE TO DÔLEŽITÉ

Fyzická aktivity môžu pomôcť zmierniť vašu bolesť, zlepšiť kvalitu vášho života a znížiť riziko vzniku chronických chorôb (ochorenia srdcovo-cievneho systému, cukrovka...)

EVERY
JOURNEY
NEEDS A
→ FIRST ←
STEP

European Pain Federation EFIC
‘On the Move’

Myslite pozitívne, dokážete to!

- * Začať je obyčajne to najťažšie
- * Určiť si cieľ, začať od jednoduchých fyzických aktivít
- * Zvoliť si fyzickú aktivitu, ktorá vás v minulosti bavila, napríklad chôdza, tanec...

Top tipy

- Pravidelne kontrolujte svoje ciele
- Vedte si denník fyzickej aktivity alebo použite aplikáciu na sledovanie vášho pokroku

Nie ste sami

Zistite si, či vo vašom okolí nie sú skupiny, ktoré sa venujú nejakým fyzickým aktivitám, kde by ste sa mohli pripojiť

Preferujete cvičenie osamote alebo s niekym? Mohli by ste sa spojiť s priateľom a venovať sa tomuto spoločne? Mohla by to byť motivácia pre vás?

Top tip

Zdieľajte svoje úspechy. Založte skupinu na sociálnych sieťach a podeľte sa s úspechom, keď dosiahnete vytýčený cieľ



Počúvajte svoje telo Môžu prísť aj zlé dni

Medzi fyzickou aktivitou a oddychom musí byť rovnováha

Top tipy

- Pohyb a fyzická aktivity môžu zmierniť vašu bolesť
- Máte zlý deň alebo týždeň?
Netrápajte sa nad tým - popremýšľajte ako môžete znova začať s fyzickou aktivitou
- Nebudte na seba tvrdí



Zdroje

Geneen, L.J., Moore, R.A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L.A. & Smith, B.H. 2017. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd01279.

Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, P.D. 2019. A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open, 20(9):e029393.

Lounasalol, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tamminen, T.H. 2019. Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health, 6:19(1):27.

Silverstein, R.P., Vanderos, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015–2017. Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program – Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep, 2018;67(46):1295–1299.

Hanson, S., Jones, A. 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med, 49(11):710–5.

Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exerciseismedicine.com.au/>

Pamäťajte si:

Ak máte pochybnosti, kontaktujte fyzioterapeuta, ktorý vám poradí ako začať alebo zlepšovať vašu fyzickú aktivitu

Aj malá aktivity je lepšia ako žiadna aktivity



Pamäťajte si :



WHO doporučuje, aby sme robili miernu fyzickú aktivity 30 minút 5x do týždňa (napríklad rýchla chôdza alebo ľahký jogging 30 minút) alebo 10 000 krokov denne. Začnite s fyzickou aktivitou pomaly a postupne sa prepracujete ďalej

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 Physical Therapy

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.