

# MOZDULJUNK!

**A fizikai aktivitás jót tesz a számodra és segít megelőzni a fájdalmat**

## MIÉRT FONTOS EZ

A testünk, életkortól függetlenül, mozgásra van teremtve. A mindennapi szokásaink befolyásolják azt, hogy hogyan érezzük magunkat. Egy fizikailag aktívabb életstílus hatalmas egészségügyi előnyökkel jár, és soha nem késő elkezdeni.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Legjobb tippek mindenki számára!

A fizikai aktivitás jót tesz az egészségednek, és a fájdalom is megelőzhető vele.

5 TIPP azoknak, akik hosszútávon szeretnének fizikailag aktívak lenni

1

Keress olyan mozgásformát, ami tetszik.

2

Mozogj keveset, de gyakran.

4

Alakíts ki jó szokásokat. Az adott naphoz igazítsd az aktivitásod.

3

Elérhető célokat tűzz ki magad elé! Kerüld a másokkal való összehasonlítást.

5

Legyen a mozgás a mindennapok része. Lépcsőzz liftezés helyett, kerékpározz vagy sétálj autózás helyett.

**A kevés mozgás jobb, mint a semmilyen mozgás**



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy heti 5 alkalommal, 30 percig tartó közepes intenzitású mozgást végezzünk (például gyors gyaloglás vagy könnyű kocogás) vagy napi 10.000 lépést tegyünk meg. Kezdd el lassan a mozgást és fokozatosan haladj feléle.

## Az EFIC® Mozgásban kampányáról

Az Európai Fájdalom Szövetség "Mozgásban" Kampánya az első, EFIC elnökségi kampány, melyet 2018-ban indítottunk el. A kampány célja, hogy felhívja a figyelmet a fizikai aktivitás fontosságára a krónikus fájdalom megelőzésében és menedzselésében. További információért látogass el a honlapunkra és kövess az #EFIConthemove kampányt Facebook-on, Twitteren és LinkedInen.

Az EFIC Mozgásban kampány infógrafikái a Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiójával közösen lettek kidolgozva.



## Az Európai Fájdalom Szövetségről (EFIC®)

Az Európai Fájdalom Szövetség (European Pain Federation – EFIC) egy multidiszciplináris szakmai szervezet a fájdalom kutatás és az orvoslás területén, mely a Nemzetközi Fájdalom Társaság (International Association for the Study of Pain – IASP) 37 európai csoportját gyűjti össze és közel 20.000 orvost, ápolót, kutatót, pszichológust, gyógytornász-fizioterapeutát és más egészségügyi szakdolgozót képvisel, akik a fájdalom orvoslásában részt vesznek.



EUROPEAN REGION

**World Confederation for Physical Therapy**

A fizioterápia olyan egészségügyi hivatás, mely a mozgást és a mozgásprogram felírását illetően szakértelemmel rendelkezik, minden egészségügyi területen és életciklusban. A fizioterápia konkrét beavatkozásokat jelent olyan egyének és populációk számára, ahol a mozgás és a funkció veszélyeztetve van, vagy veszélyeztetve lehet, betegség, idősebb, sérülés, fájdalom, korlátozott, elváltozás vagy környezeti faktorok miatt. Az ilyen beavatkozások tervezése és előírása az optimális egészség fejlesztését, visszaállítását és fenntartását célozza meg.

## AZ ER-WCPT-ről

A Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiója (European Region of the World Confederation for Physiotherapy - ER-WCPT) az Országos Gyógytorna Egyesületek 38 európai országát képviseli, ideértve minden tagállamot. Pro-aktív elköteleződésünk, hogy hozzájáruljunk az EU-s és európai irányelvekhez, eljárásokhoz, az egyenlő hozzáférést és minőségű egészségügyért.

## Tudtad?



**A fizikai aktivitás segíthet csökkenteni a krónikus fájdalom kialakulásának kockázatát.**

## Resources

Geneen, L. J., Moore, R., 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 of Systematic Reviews

World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19

World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19  
Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656  
Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

## Csökkentheted az alábbiak kialakulásának esélyét:

- deréktáji fájdalom: 40%-kal
- ízületi kopás: 50%-kal
- krónikus fájdalom: 10-12%-kal, azokhoz képest, akik nem végeznek 30 percnyi közepes fizikai aktivitást heti 1-3 alkalommal (20-64 évesek)
- krónikus fájdalom: 27%-kal, azokhoz képest, akik nem végeznek fizikai aktivitást heti 2-3 alkalommal (65 év felettek)