

MOZDULJUNK!

Testmozgással kapcsolatos tippek krónikus fájdalommal élő emberek számára

MIÉRT FONTOS EZ

A fizikai aktivitás segíthet csökkenteni a fájdalmadat, javíthatja az életminőségedet és csökkenti más krónikus betegségek kockázatát (például: szívbetegségek, cukorbetegség)



Legyél pozitív, meg tudod csinálni!

- Gyakran az első lépések a legnehezebbek.
- Legyen mozgással kapcsolatos célod, kezd egy egyszerűvel.
- Válassz olyan mozgásformát, amit élvezted régebben, például a sétálás, a tánc.

Legjobb tippek

- Rendszeresen vizsgálj felül a céljaidat.
- Vezess naplót a mozgásról, de akár alkalmazást is használhatsz a fejlődésed nyomon követésére.

Nem vagy egyedül

- Olvasd a helyi hirdetőtáblákát, hogy van-e olyan csoport, ahol a neked tetsző mozgásformát üzik és amihez csatlakozhatsz.
- Inkább egyedül, vagy társaságban szeretnél mozogni? Van olyan barátod, aki szívesen csatlakozna hozzád? Ez segíthet a motivációban!

Legjobb tippek

Oszd meg a sikereidet! Például létrehozhatasz egy WhatsApp-csoportot vagy egy másik üzenetküldő csoportot, és tudasd másokkal is, amikor elérted a célokat a mozgás terén.

Figyelj magadra Lehetnek rosszabb napok

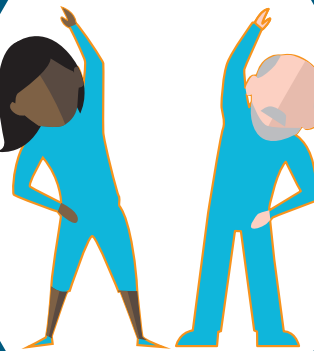
Találd meg a számodra megfelelő egyensúlyt a mozgás és a pihenés között

Legjobb tippek

- A mozgás és a fizikai aktivitás valóban csökkenti a fájdalmadat.
- Rossz napod vagy heted van? Ne foglalkozz vele – inkább gondolkodj azon, hogyan tudsz újra elkezdni mozogni.
- Ne legyél túl szigorú magaddal.

Ne feledd:

- Ha kétségeid vannak, fordulj gyógytornász-fizioterapeutához tanácsért a mozgásprogram elkezdésével vagy folytatásával kapcsolatban.



Resources

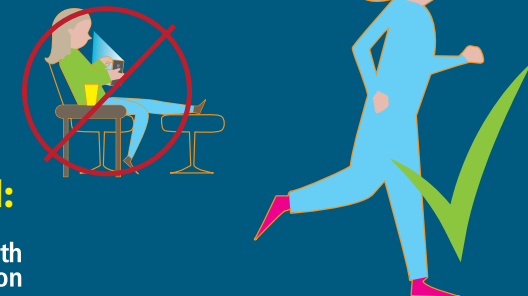
- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.
- Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., 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(4):e029393
- Lounassalot, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, 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., Vanderso, 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 23;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):710-711
- Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

A kevés mozgás jobb, mint a semmilyen mozgás

Ne feledd:



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 felfelé.



Az EFIC® Mozgásban kampányáról

Az Európai Fájdalom Szövetség "Mozgásban" Kampánya az első, EFIC elsőlégi 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 kövesd 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

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 hozzáférésű és minőségű egészségügyért.

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, időskor, sérülés, fájdalom, korlátozott mozgás, elváltozás vagy környezeti faktorok miatt. Az ilyen beavatkozások tervezése és előírása az optimális egészség fejlesztését, visszaállítását és fenntartását célozzák meg.