

# MOZDULJUNK!

Tippek minden egészségügyi szakember számára, hogy miért és hogyan javasoljuk a fizikai aktivitást krónikus fájdalom esetén.

## MIÉRT FONTOS EZ

A fizikai aktivitás biztonságos minden krónikus fájdalommal élő páciens számára.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Nagyon sok (krónikus) fájdalommal élő ember egyáltalán nem aktív fizikailag: hogyan tudsz segíteni Nekik ezen változtatni?



### Amikor ajánlod a fizikai aktivitást:

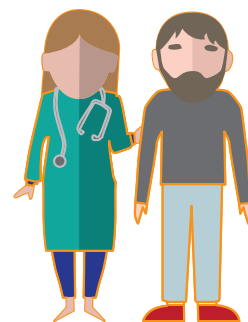
- Végezz átfogó bio-pszicho-szociális vizsgálatot és a pácienssel együtt határozátok meg a (funkcionális) célokat
- Ismerd fel és nevezd is meg az akadályokat (mind a pácienssel, mind a környezettel kapcsolatban)
- Legyen személyre szabott, felügyelt, élvezetes, a páciens céljaihoz és igényeihez szorosan kapcsolódó a mozgás, ezzel is javítva az ő kitarását.
- Nyújts személyre szabott oktatást, mely kitér:
  - A fizikai aktivitás idegrendszerre gyakorolt hatásaira
  - A félelem-elkerülésre, a meggyőződésekre, az érzékelésre és az aktivitással kapcsolatos magatartásra
  - Hogyan végezze a fizikai aktivitást

## Sokféle fizikai aktivitás alkalmas

Válasszátok ki a pácienssel közösen, az ő igényei szerint a fizikai aktivitást

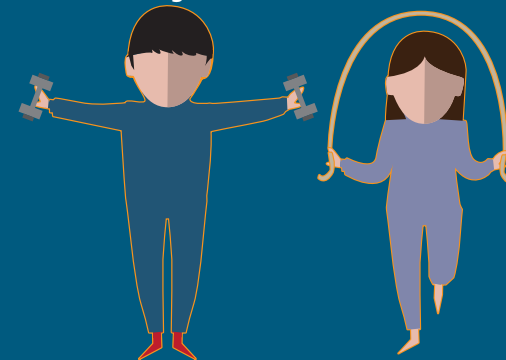
### A testmozgásra vonatkozó ajánlások:

- **Gyakoriság:** Legalább 5 alkalom hetente
- **Intenzitás:** Közepes. Ez például annyit jelent, hogy intenzív annyira a mozgás, hogy elkezdjen izzadni, de képes beszélgetést folytatni.
- **Idő:** 20-60 perc folyamatos aktivitás vagy rövidebb időközök, ellenállással szemben végzett gyakorlatokkal ötvözve (pl. könnyű súlyok emelése, karemelés)
- **Típus:** Folyamatos és ritmikus gyakorlatok, melyek a főbb izomcsoportokat bekapcsolják, de nem rontják a tüneteket (pl. séta, kocogás, úszás, tánc stb.)
- **Progresszió:** Előbb a mozgás időtartamát növel, és csak utána az intenzitást. Például: futópádon járáskor, a távolságot és a séta tempóját fokozd, mielőtt az emelkedő szögét növelnéd.



### Resources

- 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., Niggs, 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](http://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*, 6, 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



### 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 kezelésében. További információért látogass el a honlapunkra és kövesd az #EFIConthemove kampányt Facebook-on, Twitteren és LinkedInen.

Az EFIC Mozgásban kampány infógrafái 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, apólot, 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 egének 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 egészségügyet.