



World
PT Day
2024

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Η θεραπευτική άσκηση έχει αποδειχθεί ως η πιο χρήσιμη παρέμβαση για την οσφυαλγία. Δεν υπάρχει μια μορφή άσκησης η οποία είναι καλύτερη από κάποια άλλη. Το να παραμείνετε δραστήριοι και να ασκείστε σε τακτική βάση είναι πολύ σημαντικό. Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε την άσκηση που είναι κατάλληλη για εσάς.



Η θεραπευτική άσκηση είναι ωφέλιμη για την οσφυαλγία.

Είναι πολύ σημαντικό για την αποκατάστασή σας, να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι και να επιστρέψετε στις συνήθειες δραστηριοτήτες σας σταδιακά. Ξεκινήστε αργά και αυξήστε σταδιακά τη φυσική δραστηριότητα, καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σας.



Η ανάρρωση δεν είναι χρήσιμη σε αντίθεση με την επιστροφή στην κίνηση και στις συνήθειες δραστηριότητες.

Η παρατεταμένη ξεκούραση και η αποφυγή δραστηριοτήτων μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της οσφυαλγίας, μεγαλύτερη αναπηρία, πιο αργή ανάρρωση και απουσία από την εργασία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να αποτρέψει την επανεμφάνιση της οσφυαλγίας.

Η θεραπευτική άσκηση μπορεί να μειώσει σημαντικά την πιθανότητα επανεμφάνισης της οσφυαλγίας.



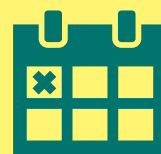
Η κίνηση με αυτοπεποίθηση και χωρίς φόβο είναι σημαντική για την αντιμετώπιση της οσφυαλγίας.

Πολλοί άνθρωποι ξεκινούν να κινούνται αργά και πολύ προσεκτικά. Αυτό οδηγεί σε ένταση και μεγαλύτερη καταπόνηση των μυών σας. Η θεραπευτική άσκηση και η κίνηση με χαλαρό τρόπο είναι καλύτερες για το σώμα σας.



Το να νιώθετε πόνο μετά την άσκηση δεν υποδηλώνει πάντα την ύπαρξη βλάβης στο σώμα σας.

Οι μύες που δεν παρέμειναν ανενεργοί για κάποιο χρονικό διάστημα πονούν πιο γρήγορα. Το να αισθάνεστε δυσκαμψία και πόνο μετά την άσκηση συνήθως σημαίνει ότι το σώμα σας δεν έχει ακόμη συνηθίσει τη δραστηριότητα, αλλά προσαρμόζεται σε αυτήν.



Η τακτική άσκηση είναι σημαντική.

Η ποσότητα της θεραπευτικής άσκησης που κάνετε είναι πιθανώς πιο σημαντική από τον τύπο της άσκησης. Τα μεγαλύτερα οφέλη προκύπτουν όταν ένα άτομο αρχίζει να κάνει οποιαδήποτε είδος άσκησης. Ιδανική διάρκεια της άσκησης είναι τα 30 λεπτά ημερησίως.



Η άσκηση έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία.

Η θεραπευτική άσκηση είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη και διαχείριση καρδιακών παθήσεων και εγκεφαλικών, συγκεκριμένων μορφών καρκίνου, του άγχους και της κατάθλιψης.



Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού δεν είναι καλύτερες από άλλες μορφές άσκησης.

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού δεν προσφέρουν κάποιο ιδιαίτερο πλεονέκτημα συγκριτικά με άλλους τύπους άσκησης (π.χ. περπάτημα) για την οσφυαλγία.



Το καλύτερο είδος άσκησης είναι αυτό που απολαμβάνεις.

Καθένας είναι διαφορετικός- Βρες μια άσκηση που σου αρέσει και είναι εύκολη να την προσαρμόσεις στον τρόπο ζωής σου. Το περπάτημα, το τρέξιμο, η ποδηλασία, το κολύμπι και η αεροβική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στην οσφυαλγία.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8η Σεπτεμβρίου
www.world.physio/wptday