



World
PT Day
2024

VADBA IN BOLEČINA V SPODNJEM DELU HRBTA



Izkazalo se je, da je telesna vadba najbolj koristna metoda zdravljenja bolečine v spodnjem delu hrbta (BVSDH). Zdi se, da ena oblika telesne vadbe ni boljša kot druga – najbolj pomembno je ostati telesno dejaven in jo izvajati redno. Fizioterapevt vam bo pomagal najti tisto obliko telesne vadbe, ki je prava za vas.



Telesna vadba je koristna pri bolečini v spodnjem delu hrbta.

Za okrevanje po pojavu BVSDH je zelo pomembno, da ostanete čim bolj telesno dejavni in se postopoma vračate k vsem običajnim vsakodnevnim aktivnostim. Začnite počasi in povečujte svojo dejavnost, skladno s povečevanjem vašega samozaupanja.



Počitek ni koristen, pomaga pa gibanje in vračanje k vsakodnevnim aktivnostim.

Daljši počitek in izogibanje aktivnostim lahko vodita v poslabšanje BVSDH, več manjzmožnosti, počasnejšemu okrevanju in daljši odsotnosti z dela.



Vadba lahko prepreči ponoven pojav bolečine v spodnjem delu hrbta.

Vadba lahko znatno zmanjša verjetnost ponovnega nastanka BVSDH.



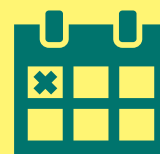
Pri bolečini v spodnjem delu hrbta je pomembno, da se gibate s samozaupanjem in brez strahu.

Veliko ljudi se prične gibati počasi in zelo previdno. To povzroči dodatno napetost v mišicah. Sproščeno gibanje in sproščeno izvajanje telesne vadbe je za telo mnogo boljše.



Občutenje mišične bolečine po telesni vadbi ne pomeni vedno, da je vaše telo poškodovano.

Mišice, ki jih dlje časa nismo uporabljali, se utrudijo hitreje, pri čemer se pojavi zapoznena mišična bolečina. Občutki napetosti in bolečine v mišicah po vadbi ponavadi pomenijo, da vaše telo še ni navajeno na telesno dejavnost, vendar se nanjo prilagaja.



Redna telesna vadba je nujna.

Količina telesne vadbe, ki jo izvajate, je verjetno pomembnejša od oblike vadbe. Največje koristi so takrat, ko se nedejaven posameznik začne ukvarjati s katero koli telesno vadbo. Idealno je izvajati telesno vadbo vsaj 30 minut na dan.



Telesna vadba ima številne druge koristi za zdravje.

Telesna vadba je zelo pomembna pri preprečevanju in obvladovanju bolezni srca in možganske kapi, nekaterih vrst raka, anksioznosti in depresije.



Vaje za stabilnost telesnega jedra niso boljše od drugih oblik telesne vadbe.

Vaje za globoke trebušne mišice ne zagotavljajo posebne prednosti pred drugimi oblikami telesne vadbe (npr. hojo) pri BVSDH.



Najboljša vrsta telesne vadbe je tista, v kateri uživате.

Vsako je drugačen – poiščite obliko telesne vadbe, ki vam je všeč in jo zlahka vključite v svoj način življenja. Vse oblike telesne vadbe – hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, vadba za moč in aerobna vadba, lahko pomagajo pri BVSDH.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday