

# AÐ SIGRAST Á HINDRUNUM TIL ÞJÁLFUNAR

Regluleg hreyfing og þjálfun eru mikilvægir þættir í meðhöndlun á öllum gerðum bólgugigtar, þar með talið liðagigtar og hryggiktar, auk þess að hafa margar aðrar jákvæðar heilsufarslegar afleiðingar. Þrátt fyrir þetta eru margir sem hafa bólgugigtarsjúkdóma óvirkir og tjá áhyggjur og ótta við að byrja í hreyfingu.



## Þjálfun er of sársaukafull

Hreyfing, virkni og þjálfun geta hjálpað við að minnka verki. Að upplifa einhverja verki er vanalega eðlilegur hluti af einkenameðferð. Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig við að byrja að hreyfa þig og þjálfna á öruggan hátt.

Að forðast hreyfingu getur gert einkenni verri. Mundu að hreyfingarleysi er líka tengt við mörg önnur heilsufarsvandamál eins og hjarta- og lungnasjúkdóma, sykursýki og offitu, svo það er til mikils að vinna að koma sér af stað í hreyfingu.



## Þjálfun gæti skemmt liðina mína enn frekar

Þjálfun, þar með talið styrktarþjálfun og lyftingar og æfingar á mikilli ákefð eru öruggar og góðar fyrir fólk með gigt.

Þrátt fyrir að þjálfun geti stundum valdið verkjum er það vanalega merki um aðlögun að nýjum athöfnum, en ef verkurinn er viðvarandi gæti verið að æfingarnar séu of erfiðar fyrir þig eins og staðan er í dag. Það er ekki merki um að liðurinn hafi skemmst meira.



## Þjálfun gæti valdið "kasti"

Stundum geta einkenni aukist – liðir bólgnast meira, verkir verið verri og svæði jafnvel heit við snertingu. Þetta kallast "kast". Þetta getur gerst ef þú hefur farið yfir strikið í einhverju, til dæmis í þjálfun. Á meðan kastið gengur yfir er mikilvægt að breyta (ekki hætta) þjálfuninni og leyfa líkamanum að jafna sig.

Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig við að gera breytingar á virkni og þjálfun á meðan á kasti stendur, auk þess að aðstoða þig við að þjálfna á öruggan hátt og minnka líkurnar á kasti.



## Þjálfun gerir mig þreyttari

Verkir og örmögnun geta gert okkur erfitt fyrir að vera líkamlega virk, sérstaklega til að byrja með þegar líkaminn er ekki vanur æfingunum. Þjálfun og virkni eykur hinsvegar úthald og styrk og getur minnkað sjúkdómstengda örmögnun og haft jákvæð áhrif á lundarfarið.

Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig við að byrja að hreyfa þig og auka álagið hægt og rólega eftir því sem líkaminn þinn verður sterkari.

**Sjúkraþjálfun er mikilvægur hluti af meðferðinni þinni.**

**Sjúkraþjálfari getur aðstoðað þig við að þjálfna á öruggan hátt, auka virkni þína, setja markmið og finna jafnvægi á milli hvíldar og virkni.**

**Sjúkraþjálfari, sem hluti af meðferðarteymi, aðstoðar þig við að lifa virku og sjálfstæðu lífi bæði heima og í vinnunni.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2023**

**8 SEPTEMBER**