

ПОКРЕНИМО СЕ!

Савети за физичку активност људима који живе са хроничним болом

ЗАШТО ЈЕ ОВО ВАЖНО

Физичка активност може вам помоћи да смањите бол, побољшате квалитет живота и смањите ризик од дугорочних стања (пример: болести срца, дијабетес)

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Будите сигурни да ви то можете!

- Почетак је често најтежи део.
- Поставите циљ у домену физичке активности, почните са једноставнијим.
- Бавите се физичком активношћу у којој сте уживали у прошлости, на пример: ходање, плес.

Врхунски савети

- Редовно вршите поновно разматрање својих циљева
- Водите дневник физичке активности или користите апликацију за праћење вашег напретка.

Нисте сами

- Прочитајте локалне огласне табле да бисте видели има ли локалних организација за рекреацију којима бисте се могли придружити.
- Да ли више волите да вежбате сами или у друштву? Можете ли се бавити физичким активностима са неким од ваших пријатеља? То би вам могло помоћи да се мотивишете!

Врхунски савети

Поделите своје успехе. Подесите WhatsApp групу или групу за текстуалне поруке и обавестите људе када достигнете циљ који сте поставили за физичку активност.

Слушајте себе Лоши дани се дешавају

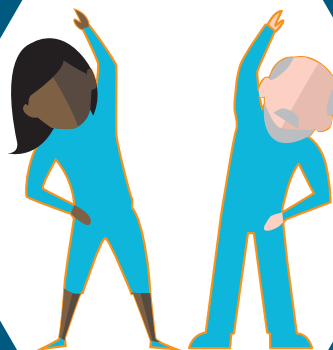
Правилно избалансирајте физичку активност и одмор

Врхунски савети

- Кретање и физичка активност могу смањити ваш бол.
- Имате лош дан или недељу? Не задржавајте се на томе - размислите како поново можете кренути са физичким активностима.
- Немојте бити напорни према себи.

Запамтите:

Ако имате недоумице, обратите се физиотерапеуту ради савета о томе како започети програм физичке активности или како је унапредити.



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., Grannt, T., Van Ineveld, C., Chillibeck, 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

Lounassalo, 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):710-5

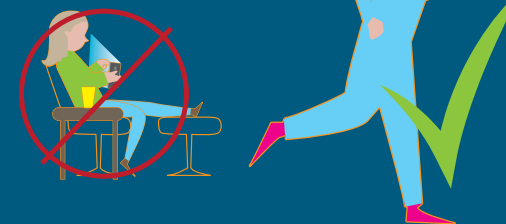
Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

Мало активности је увек боље него нимало активности

Запамти:



Светска здравствена организација препоручује да се бавимо умереном физичком активношћу током 30 минута, 5 пута недељно (на пример брзе шетње или лагана трчања током 30 минута) или 10.000 корака дневно. Почните са лаганом физичком активношћу и постепено повећавајте интензитет и трајање.



О EFIC®-у У Покрету

Кампања „У Покрету“ Европске Федерације за Бол, прва је председничка кампања ЕФИЦ-а. Покренута 2018. године, кампања има за циљ да подигне свест о важности физичке активности у спречавању и третману хроничног бола. Да бисте сазнали више о томе, посетите нашу веб страницу и пратите нашу #EFIConthemove кампању на Facebook-у, Twitter-у и LinkedIn-у. Инфографици кампање „У Покрету“ развијени су у сарадњи са Европском Регијом Светске Конфедерације за Физиотерапију



О Европској федерацији за бол EFIC®

Европска федерација за бол ЕФИЦ је мултидисциплинарна професионална организација на пољу истраживања бола и медицине. Састоји се од 37 европских органа Међународног удружења за проучавање бола (IASP) и представља око 20.000 лекара, медицинских сестара, научника, психолога, физиотерапеута и других здравствених радника који се баве медицином бола.

EUROPEAN REGION



World Confederation
for Physical Therapy

О ER-WCPT

Европска регија Светске конфедерације за физиотерапију (ER-WCPT) представља национална удружења за физиотерапију из 38 земаља у Европи, укључујући све државе чланице. Наше проактивно одређење је да допринесемо ЕУ и европској политици у циљу једнаког приступа и квалитетне здравствене заштите. Физиотерапија је здравствена професија која има стручност у креирању и прописивању вежби током читавог животног века. Физиотерапија укључује посебне интервенције за појединце и становништво у којима кретање и функција јесу, или могу бити угрожени обољењем, старењем, повредама, болом, инвалидношћу, болешћу, поремећајем или факторима окружења. Такве интервенције су осмишљене и прописане ради развоја, поновног успостављања и одржавања оптималног здравља.

ПОКРЕНИМО СЕ!

Савети свим здравственим радницима
о томе зашто и како препоручити физичку активност за хронични бол.

ЗАШТО ЈЕ ОВО ВАЖНО

Физичка активност сигурна је за све
пацијенте са хроничним болом.

EVERY
JOURNEY
NEEDS A
→ FIRST ←
STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Многи људи са (хроничним) болом нису физички активни Како им можете помоћи да то промене?



Приликом препоручивања физичке активности:

- Начините свеобухватну биопсихосоцијалну процену и одредите (функционалне) циљеве
- Препознајте и превазиђите баријере (и за пацијента и за окружење)
- Учините то индивидуализованим, пријатним приступом који је везан за циљеве пацијента, уз надзор који је специфичан за потребе пацијента и на тај начин побољшајте пацијентово учешће у процесу
- Персонализујте едукацију пацијента тако да она укључују:
 - Утицај физичке активности на нервни систем
 - Едукацију усмерену на избегавање страха, веровања, перцепције и едукацију о понашању приликом активности
 - Како се ради програм физичке активности

Многе врсте физичких активности су погодне

Изаберите физичку активност у сарадњи са пацијентима и базирајте је на њиховим потребама.

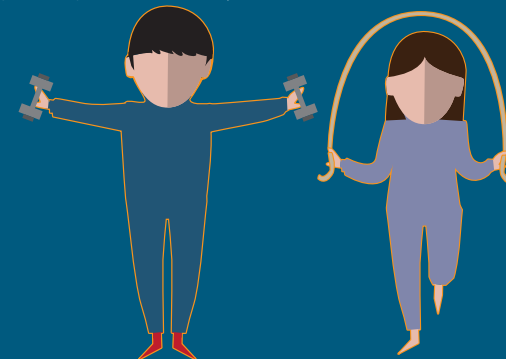


Resources

- 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
- 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. 2000.
Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. Pain Rep. 21;2(5):e618

Препоруке за физичке активности:

- **Учесталост:** Бар пет пута недељно
- **Интензитет:** Умерен. То значи, на пример, довољно напорно да пробијете зној, али да ипак можете да наставите конверзацију
- **Време:** 20-60 минута непрекидних активности или краћих интервала испреплетаних са вежбама отпора (примери: дизање лакших тегова, подизање руку).
- **Тип:** Континуиране и ритмичке вежбе које ангажују велике мишићне групе, али не погоршавају симптоме (ходање, џогинг, пливање, плес и слично).
- **Да бисте напредовали:** повећајте трајање пре него што повећате интензитет оптерећења. Примери: Када ходате по траци за трчање, повећајте трајање и брзину ходања пре него што повећате нагиб траке.



О EFIC®-у У Покрету

Кампања „У Покрету“ Европске Федерације за Бол, прва је председничка кампања ЕФИЦ-а. Покренута 2018. године, кампања има за циљ да подигне свест о важности физичке активности у спречавању и третману хроничног бола. Да бисте сазнали више о томе, посетите нашу веб страницу и пратите нашу #EFIConthemove кампању на Facebook-у, Twitter-у and LinkedIn-у. Инфографици кампање „У Покрету“ развијени су у сарадњи са Европском Регијом Светске Конфедерације за Физиотерапију



О Европској федерацији за бол EFIC®

Европска федерација за бол ЕФИЦ је мултидисциплинарна професионална организација на пољу истраживања бола и медицине. Састоји се од 37 европских органа Међународног удружења за проучавање бола (ИАСП) и представља око 20.000 лекара, медицинских сестара, научника, психолога, физиотерапеута и других здравствених радника који се баве медицином бола.

EUROPEAN REGION



World Confederation
for Physical Therapy

О ER-WCPT

Европска регија Светске конфедерације за физиотерапију (ER-WCPT) представља национална удружења за физиотерапију из 38 земаља у Европи, укључујући све државе чланице. Наше проактивно опредељење је да допринесемо ЕУ и европској политици у циљу једнаког приступа и квалитетне здравствене заштите. Физиотерапија је здравствена професија која има стручност у креирању и преписивању вежби током читавог животног века. Физиотерапија укључује посебне интервенције за појединце и становништво у којима кретање и функција јесу, или могу бити угрожене обољењем, старењем, повредама, болом, инвалидношћу, болешћу, поремећајем или факторима окружења. Такве интервенције су осмишљене и прописане ради развоја, поновног успостављања и одржавања оптималног здравља.

ПОКРЕНИМО СЕ!

Физичка активност је добра за вас и може помоћи у спречавању болова

ЗАШТО ЈЕ ОВО ВАЖНО

Наша тела су створена да се крећу без обзира на године. Свакодневне животне навике утичу на то како се осећамо. Физички активнији начин живота доноси нам велике здравствене користи. Никада није касно за почетак.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Најбољи савети за све!

Физичка активност је добра за ваше здравље и за спречавање бола. **5 САВЕТА** за оне који желе да буду стално физички активни

2

Бавите се физичким активностима умерено и често

4

Створите добре навике. Прилагодите физичку активност вашем дану

3

Поставите разумне циљеве! Избегавајте да упоређујете себе са другима.

5

Нека физичка активност буде део ваше свакодневнице. Изаберите степенице уместо лифта. Возите бицикл или пешачите уместо да возите аутомобил.

Мало активности је увек боље него нимало активности



Светска здравствена организација препоручује да се бавимо умереном физичком активношћу током 30 минута, 5 пута недељно (на пример брзе шетње или лагана трчања током 30 минута) или 10.000 корака дневно. Почните са лаганом физичком активношћу и постепено повећавајте интензитет и трајање.

О EFIC®-у У Покрету

Кампања „У Покрету“ Европске Федерације за Бол, прва је председничка кампања ЕФИЦ-а. Покренута 2018. године, кампања има за циљ да подигне свест о важности физичке активности у спречавању и третману хроничног бола. Да бисте сазнали више о томе, посетите нашу веб страницу и пратите нашу #EFIConthemove кампању на Facebook-у, Twitter-у and LinkedIn-у. Инфографици кампање „У Покрету“ развијени су у сарадњи са Европском Регијом Светске Конфедерације за Физиотерапију



О Европској федерацији за бол EFIC®

Европска федерација за бол ЕФИЦ је мултидисциплинарна професионална организација на пољу истраживања бола и медицине. Састоји се од 37 европских органа Међународног удружења за проучавање бола (ИАСП) и представља око 20.000 лекара, медицинских сестара, научника, психолога, физиотерапеута и других здравствених радника који се баве медицином бола.

Да ли сте знали?



Физичка активност може вам помоћи да смањите ризик од развоја хроничног бола.

Можете смањити ризик за развој:

- болова у доњем делу леђа за 40%
- Остеоартритиса за 50%
- Хроничног бола за 10-12% у поређењу са онима који не практикују 30 минута умерене физичке активности, 1-3 пута недељно (у групи становника од 20-64 година)
- Хроничног бола за 27% у поређењу са онима који не практикују физичку активност 2-3 пута недељно (у групи старијих од 65 година)

Resources

Geneen, L. J., Moore, R., 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 of Systematic Reviews

World Health Organisation
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19

World Health Organisation
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19
Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003

Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656

Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

О ER-WCPT

Европска регија Светске конфедерације за физиотерапију (ER-WCPT) представља национална удружења за физиотерапију из 38 земаља у Европи, укључујући све државе чланице. Наше проактивно опредељење је да допринесемо ЕУ и европској политици у циљу једнаког приступа и квалитетне здравствене заштите. Физиотерапија је здравствена професија која има стручност у креирању и преписивању вежби током читавог животног века. Физиотерапија укључује посебне интервенције за појединце и становништво у којима кретање и функција јесу, или могу бити угрожене обољењем, старењем, повредама, болом, инвалидношћу, болешћу, поремећајем или факторима окружења. Такве интервенције су осмишљене и прописане ради развоја, поновног успостављања и одржавања оптималног здравља.