

LIIGUME!

Kehalise aktiivsuse nõuanded kroonilise valuga patsientidele

MIKS SEE ON OLULINE?

Kehaline aktiivsus aitab vähendada valu, parandada elukvaliteeti ja vähendab krooniliste haiguste tekkeriski (südamehaigused, suhkurtõbi).



Ole positiivne, Sa saad sellega hakkama!

- Alustamine on tavaliselt kõige raskem
- Püstita eesmärk, alusta lihtsamast
- Hakka uuesti tegelema sellega, mida oled varem nautinud, näiteks jalutamine või tantsimine

Olulised nõuanded

- Vaata oma eesmärgid regulaarselt üle.
- Pea liikumispäevikut või kasuta äppi, et jälgida oma edusamme.

Sa ei ole üks!

- Loe kohalikke kuulutusi, et leida endale sobiv treeninggrupp millega ühineda.
- Kas Sa eelistad treenida üksinda või koos teistega? Kas Sa saaksid koos sõbraga trenni teha? See võib parandada Sinu motivatsiooni!

Olulised nõuanded

Jaga oma edukogemust. Moodusta WhatsAppi või tekstisõnumi grupp ja anna inimestele teada, kui oled täitnud oma liikumiseesmärgi.



Kuula ennast Võib esineda ka halbu päevi

Leia tasakaal kehalise aktiivsuse ja puhkuse vahel.



Olulised nõuanded

- Liikumine ja kehaline aktiivsus võivad tõepoolest valu vähendada.
- Sul oli halb päev või nädal? Ära takerdu sellesse- mõtle, kuidas saaksid jätkata kehalise aktiivsusega.
- Ära ole enda vastu karm.

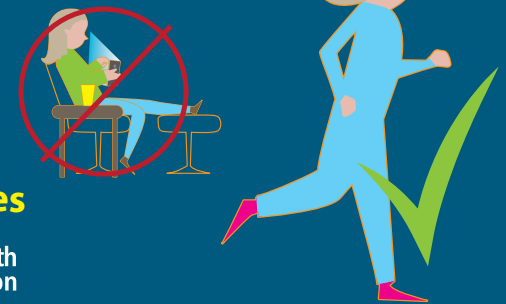
Jäta meelde:

Kui kahtled, võta ühendust füsioterapeudiga, kes annab sulle nõu, kuidas alustada või edasi liikuda oma kehalise aktiivsuse programmiga.

Viited:

- Genee, 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., Grann, T., Van Ineveld, C., Chilibeck, 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
- Lounassalol, 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/>

Igasugune kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi



Pea meeles



Maailma Terviseorganisatsioon soovib mõõdukat kehalist aktiivsust 30 minutit 5 korda nädalas (näiteks kiire kõnd või sörk 30 minutit) või 10 000 sammu päevas. Alusta tasapisi ja suurenda järk-järgult koormust.

EFIC® Liigume!

Euroopa Valu Föderatsiooni (EFIC) kampaania Liigume! on esimene EFIC-i presidendikampaania. 2018-1 aastal käivitatud kampaania eesmärgiks on tõsta teadlikkust kehalise aktiivsuse olulisusest kroonilise valu ennetamisel ja ravil. Et rohkem teada saada, palun külasta meie kodulehte või jälgige meie #EFIConthemove kampaaniat Facebookis, Twitteris ja LinkedInis. Liigume! kampaania infomaterjalid on välja töötatud koostöös Maailma Füsioterapia Konföderatsiooni Euroopa Regiooniga.



Euroopa Valu Föderatsioon EFIC®

Euroopa Valu Föderatsioon EFIC on multidistsiplinaarne professionaalne valu uurimise ja valuravi alane organisatsioon, kuhu kuulub valuselt 37 Euroopa riigist esindades umbes 20 tuhandet arsti, õde, teadlast, psühholoogi, füsioterapeuti ja teisi tervishoiutöötajaid, kes tegelevad valu raviga.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

ER-WCPT

Maailma Füsioterapia Konföderatsiooni Euroopa Regioon (ER-WCPT) esindab 37 Euroopa Rahvuslikku Füsioterapia Assotsiatsiooni. Tegutsesime aktiivselt ja pühendunult, et parandada Euroopa Liidu ja Euroopa strateegiasse saavutamaks võrdne arstiabi kättesaadavus ja kvaliteet. Füsioterapia on eriala, mille esindajate pädevuses on liikumine ja treeningute alane nõustamine kogu eluea jooksul kogu tervisespektri ulatuses. Füsioterapia hõlmab spetsiifilisi meetodeid nii üksikindividele kui ka elanikkonnale kui liikumine on häiritud haigestumise, vananemise, vigastuse, valu, puude, haiguse või keskkonnast tingitud faktorite tõttu. Meetodid on välja töötatud eesmärgiga parandada liikumisulatus ja -funktsionaalsust, taastada ja säilitada optimaalne tervislik seisund.

LIIGUME!

Nõuanded tervishoiutöötajatele,
miks soovitada kehalist aktiivsust kroonilise valu korral.

MIKS SEE ON OLULINE?

Kehaline aktiivsus on ohutu kõikidele kroonilise valuga patsientidele

EVERY
JOURNEY
NEEDS A
FIRST
STEP



European Pain Federation EFIC®
'On the Move'

Paljud (kroonilise) valuga inimesed ei ole kehaliselt aktiivsed: kuidas seda muuta? Kuidas Sina saad selle muutmisele kaasa aidata?

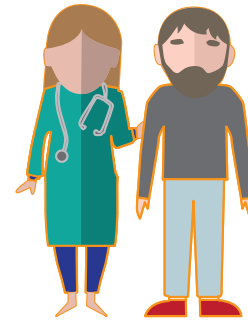


Kui soovid kehalist aktiivsust:

- Uuri patsienti põhjalikult, anna psühhosotsiaalne hinnang ning sea (funktsionaalsed) eesmärgid
- Püüa aru saada, millised sisemised või välised asjaolud tekitavad patsiendis tõrkeid ja aita neid ületada
- Anna konkreetse patsiendi eesmärgi silmas pidades ja talle rõõmu pakkuvaid soovitusi, et tagada nendest kinnipidamine
- Käsitle patsiendiõpetuses järgmisi teemasid:
 - Kehalise aktiivsuse mõju närvisüsteemile
 - Selgitused, mis puudutavad hirmu vältimist, ettekujutusi ja uskumusi kehalise aktiivsuse mõjust
 - Juhised harjutuste läbiviimiseks

Sobivaid liikumisvõimalusi leiab palju

Vali sobiv liikumisviis koos patsiendiga, arvestades tema vajadusi.

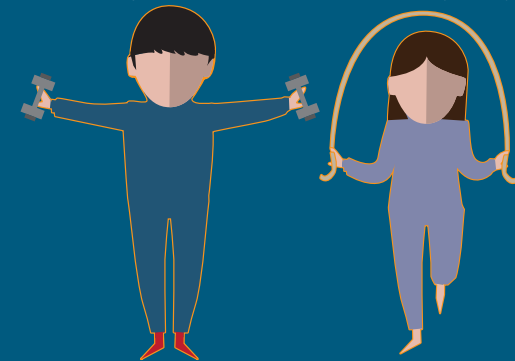


Viited:

- 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

Soovitused:

- **Sagedus:** vähemalt 5 korda nädalas
- **Intensiivsus:** keskmine. Näiteks treening paneb higistama, aga on võimalik vestelda
- **Kestus:** 20 kuni 60 minutit püsivat koormust või lühemad intervallid vaheldumisi vastupidavusharjutustega (kergete raskuste tõstmine, käte tõstmine)
- **Tüüp:** : pidevad ja rütmilised harjutused mis haaravad töösse suured lihasgrupid, aga ei halvenda sümptome (näiteks jalutamine, sörkimine, ujumine, tantsimine jne)
- **Jõudluse kasvades:** esmajärjekorras pikendada harjutuste kestust, seejärel intensiivsust. Näiteks: linttrenažööril kõndides pikendada kõigepealt treeningu kestust, kõndimise kiirust ja seejärel raskusastet.



EFIC® Liigume!

Euroopa Valu Föderatsiooni (EFIC) kampaania Liigume! on esimene EFIC-i presidendikampaania. 2018-1 aastal käivitatud kampaania eesmärgiks on tõsta teadlikkust kehalise aktiivsuse olulisusest kroonilise valu ennetamisel ja ravil. Et rohkem teada saada, palun külasta meie kodulehte või jälgi meie #EFIConthemove kampaaniat Facebookis, Twitteris ja LinkedInis. Liigume! kampaania infomaterjalid on välja töötatud koostöös Maailma Füsioteraapia Konföderatsiooni Euroopa Regiooniga.



Euroopa Valu Föderatsioon EFIC®

Euroopa Valu Föderatsioon EFIC on multidistsiplinaarne professionaalne valu uurimise ja valuravi alane organisatsioon kuhu kuulub vabariigis 37 Euroopa riigist esindades umbes 20 tuhandet arsti, õde, teadlast, psühholoogi, füsioterapeuti ja teisi tervishoiutöötajaid, kes tegelevad valu raviga.



EUROPEAN REGION

World Confederation
for Physical Therapy

ER-WCPT

Maailma Füsioteraapia Konföderatsiooni Euroopa Regioon (ER-WCPT) esindab 37 Euroopa Rahvuslikku Füsioteraapia Assotsiatsiooni. Tegutseme aktiivselt ja pühendunult, et parandada Euroopa Liidu ja Euroopa strateegiasse saavutamaks võrdne arstiabi kätespandavus ja kvaliteet. Füsioteraapia on eriala, mille esindajate pädevuses on liikumise ja treeningute alane nõustamine kogu elua jooksul kogu tervisespektri ulatuses. Füsioteraapia hõlmab spetsiifilisi meetodeid nii üksikindiviidile kui ka elanikkonnale kui liikumine on häiritud haigustemise, vananemise, vigastuse, valu, puude, haiguse või keskkonnast tingitud faktorite tõttu. Meetodid on välja töötatud eesmärgiga parandada liikumisulatust ja -funktsionaalsust, taastada ja säilitada optimaalne tervislik seisund.

LIIGUME!

Kehaline aktiivsus teeb Sulle head ja aitab ennetada valu

MIKS SEE ON OLULINE?

Meie keha on loodud liikuma vaatamata vanusele. Igapäevased harjumused mõjutavad meie enesetunnet. Kehaliselt aktiivne elustiil annab meile palju tervisega seotud eeliseid ja alustada pole kunagi hilja.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
'On the Move'

Olulised nõuanded kõigile!

Kehaline aktiivsus on kasulik Sinu tervisele ja aitab ennetada valu. 5 nõuannet neile, kes soovivad olla kehaliselt aktiivsed pikka aega

1

Leia endale sobiv treeninguviis.

2

Liigu pigem vähem, aga sagedamini.

4

Loo head harjumused. Sobita kehaline tegevus oma päevakavasse

3

Sea mõistlikud eesmärgid. Ära võrdle ennast teistega.

5

Muuda oma igapäevased tegevused kehaliselt aktiivsemaks. Käi lifti asemel trepist, autosõidu asemel sõida rattaga või käi jala.

Igasugune kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi



World Health Organization

- Maailma Terviseorganisatsioon soovib mõõdukat kehalist aktiivsust 30 minutit 5 korda nädalas (näiteks kiire kõnd või sõrk 30 minutit) või 10 000 sammu päevas.
- Alusta tasapisi ja suurenda järk-järgult koormust.

Kas teadsid seda?



Kehaline aktiivsus aitab vähendada kroonilise valu tekkeriski.

Kehaliselt aktiivsetel inimestel esineb vähem:

- Alaseljavalu 40 %
- Osteoartriiti 50 %
- Kroonilist valu 10-12 % võrreldes nende 20 kuni 64 aastastega kes ei tegele nädalas mõõduka kehalise aktiivsusega 30 minutit 1-3 korda nädalas.
- Kroonilist valu 27 % võrreldes nende üle 65 aastastega kes ei olnud kehaliselt aktiivsed 2-3 korda nädalas.

Viited:

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

EFIC® Liigume!

Euroopa Valu Föderatsiooni (EFIC) kampaania Liigume! on esimene EFIC-i presidendikampaania. 2018-1 aastal käivitatud kampaania eesmärgiks on tõsta teadlikkust kehalise aktiivsuse olulisusest kroonilise valu ennetamisel ja ravil. Et rohkem teada saada, palun külasta meie kodulehte või jälgi meie #EFIConthemove kampaaniat Facebookis, Twitteris ja LinkedInis. Liigume! kampaania infomaterjalid on välja töötatud koostöös Maailma Füsioterapia Konföderatsiooni Euroopa Regiooniga.



Euroopa Valu Föderatsioon EFIC®

Euroopa Valu Föderatsioon EFIC on multidistsiplinaarne professionaalne valu uurimise ja valuravi alane organisatsioon kuhu kuulub valuselise 37 Euroopa riigist esindades umbes 20 tuhandet arsti, öde, teadlast, psühholoogi, füsioterapeuti ja teisi tervishoiutöötajaid, kes tegelevad valu raviga.

EUROPEAN REGION



World Confederation
for Physical Therapy

ER-WCPT

Maailma Füsioterapia Konföderatsiooni Euroopa Regioon (ER-WCPT) esindab 37 Euroopa Rahvuslikku Füsioterapia Assotsiatsiooni. Tegutsen aktiivselt ja pühendunult, et panustada Euroopa Liidu ja Euroopa strateegiasse saavutamaks võrdne arstiabi kätespäävatus ja kvaliteet. Füsioterapia on eriala, mille esindajate pädevuses on liikumise ja treeningute alane nõustamine kogu elua jooksul kogu tervisespektri ulatuses. Füsioterapia hõlmab spetsiifisi meetodeid nii üksikindividele kui ka elanikkonnale kui liikumine on häiritud haigustumise, vananemise, vigastuse, valu, puude, haiguse või keskkonnast tingitud faktorite tõttu. Meetodid on välja töötatud eesmärgiga parandada liikumisulatust ja -funktsionaalsust, taastada ja säilitada optimaalne tervislik seisund.