

# TË LËVIZIM!

**Këshilla për aktivitetin fizik për njerëzit që jetojnë me dhimbje kronike**

**PSE ËSHTË AQ E RËNDËSISHME**

Aktiviteti fizik mund të ndihmojë në uljen e dhimbjes tuaj, përmirësimin e cilësisë tuaj të jetës dhe zvogëlimin e rrezikut të gjendjeve afatgjata (p.sh: sëmundjet e zemrës, diabeti)

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP

European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Bëhuni pozitiv

- Fillimi është shpesh pjesa më e vështirë.
- Keni qëllim të bëni një aktiviteti fizik, filloni me një të thjeshtë.
- Merrni një aktivitet fizik që ju ka pëlqyer në të kaluarën për shembull: ecje, vallëzim.

### Këshillat kryesore

- Rishikoni qëllimet rregullisht
- Mbani një ditë të aktivitetit fizik ose përdorni një aplikacion për të ndjekur përparimin tuaj.

## Ti nuk je vetëm

- Lexoni tabelat e njoftimeve lokale për të parë nëse ka ndonjë grup të aktiviteti fizik lokal që mund t'i bashkoheni.
- A preferoni që të ushtroni vetëm ose me dikë tjetër? A mund të takoni një mik për të bërë aktivitetet fizike? Kjo mund të ju ndihmojë në motivimin tuaj!

### Këshillat kryesore

Ndani sukseset tuaja. Vendosni një grup në WhatsApp ose një grup për dërgimin e teksteve dhe njoftoni njerëzit kur të arrini objektivin tuaj të aktivitetit fizik.

## Dëgjojeni vetëveten Ditët e këqija mund të ndodhin

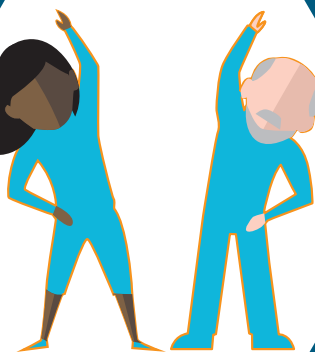
Merrni ekuilibrin e aktivitetit fizik dhe pushoni drejt

### Këshillat kryesore

- Aktiviteti lëvizës dhe fizik mund të zvogëlojnë në të vërtetë dhimbjen tuaj.
- Të kesh një ditë ose javë të keqe? Mos u ndalni për atë - mendoni se si mund të filloni përsëri me aktivitetet fizike.
- Mos u bëni të vështirë për veten tuaj.

## Mbajeni në mend:

Nëse dyshoni, kontaktoni një fizioterapist për këshilla rreth fillimit ose përparimit të programit tuaj të aktivitetit fizik.



## 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., Grann, 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

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/>

## Disa aktivitete janë më të mira sesa asnjë aktivitet



## Mbajeni në mend:



Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që të bëjmë aktivitete fizike të moderuara për 30 minuta 5 herë në javë (për shembull shëtitje të shpejta ose vrapime të lehta për 30 minuta) ose 10,000 hapa në ditë. Filloni aktivitetin tuaj fizik ngadalë dhe punoni që të rrisni atë.

## Rreth EFIC®-ut Në lëvizje

Fushata e Federatës Evropiane të Dhimbjes Në Lëvizje është fushata e parë presidenciale e EFIC-ut. E nisur në vitin 2018, Fushata synon të rrisë vetëdijen për rëndësinë e aktivitetit fizik në parandalimin dhe menaxhimin e dhimbjes kronike. Për të mësuar më shumë rreth kësaj, ju lutemi vizitoni faqen tonë të internetit dhe ndiqni fushatën tonë #EFIConthemove në Facebook, Twitter dhe LinkedIn  
Infografika e fushatës Në lëvizje është zhvilluar në bashkëpunim me Rajonin Evropian të Konfederatës Botërore për Fizioterapi



## Rreth Federatës Evropiane të Dhimbjes EFIC®

Federata Evropiane e Dhimbjes EFIC është një organizatë multidisiplinare profesionale në fushën e kërkimit dhe barërave të dhimbjes, e përbërë nga 37 degë (shoqata) Evropiane të Shoqatës Ndërkombëtare për Studimin e Dhimbjes (IASP) dhe që përfaqëson rreth 20,000 mjekë, infermierë, shkencëtarë, psikologë, fizioterapistë dhe profesionistë të tjerë të kujdesit shëndetësor të përfshirë në mjekësinë e dhimbjes

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

## Rreth ER-WCPT

Regjioni Evropian i Konfederatës Botërore për Fizioterapi (ER-WCPT) përfaqëson Shoqatat Kombëtare të Fizioterapisë së 38 vendeve në Europë, përfshirë të gjitha Shtetet Anëtare. Angazhimi ynë pro-aktiv është të kontribuojmë në BE dhe politikën Evropiane, duke synuar një qasje të barabartë dhe një çelës të kujdesit shëndetësor. Fizioterapia është profesioni shëndetësor me ekspertizë në lëvizjen dhe recetat e ushtrimeve përgjatë gjithë jetës, në të gjithë spektrin shëndetësor. Fizioterapia përfshin ndërhyrjet specifike tek individët dhe popullsia ku lëvizja dhe funksioni janë ose mund të jenë të kërcënuar nga sëmundja, plackja, dëmtimi, dhimbja, paaftësia, çrregullimi ose faktorët tjerë mjedisorë. Ndërhyrje të tilla janë krijuar dhe përkrahur për të zhvilluar, rivendosur dhe ruajtur shëndetin optimal.

# TË LËVIZIM!

**Këshilla për të gjithë profesionistët e kujdesit shëndetësor, pse dhe si të rekomandoni aktivitetet fizike për dhimbjen kronike.**

## PSE ËSHTË AQ E RËNDËSISHME

Aktiviteti fizik është i sigurt për të gjithë pacientët me dhimbje kronike.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Shumë njerëz me dhimbje (kronike) nuk janë fizikisht aktiv: Si mund t'i ndihmoni ata të ndryshojnë atë?



### Kur rekomandoni aktivitetet fizike:

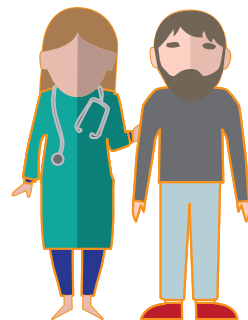
- Përfundoni një vlerësim gjithëpërfshirës biopsikosocial dhe përcaktoni qëllimet (funktionale)
- Të njihni dhe adresoni barrierat (si me pacientin ashtu edhe me mjedisin)
- Bëjeni atë në mënyrë individuale, të kënaqshëm, në lidhje me qëllimet e pacientit me specifikimin e mbikëqyrjes për nevojat e pacientit për të përmirësuar rezultatin
- Personalizoni edukimin e pacientëve duke përfshirë:
  - Ndikimin e aktivitetit fizik në sistemin nervor
  - Edukimin që synon shmangien nga frika, besimet, perceptimet si dhe edukimin në lidhje me aktivitetin e sjelljes
  - Si të bëhet programi i aktivitetit fizik

## Shumë lloje të aktivitetit fizik janë të përshtatshëm

Zgjidhni aktivitetin fizik me pacientët dhe bazojeni atë për nevojat e tyre.

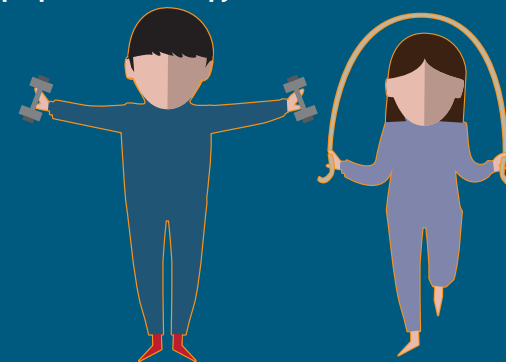
### Rekomandimet për aktivitetin fizik:

- **Shpeshësia:** Të paktën pesë herë në javë
- **Forca:** E moderuar. Kjo do të thotë, për shembull, të punosh shumë deri sa të djersiteni, por ende të jeni në gjendje të vazhdoni bisedën.
- **Koha:** : 20-60 minuta aktivitete të vazhdueshme ose intervale më të shkurtra të shpërndara me ushtrime me rezistencë (p.sh: ngritje e peshave të lehta, ngritje krahësh).
- **Lloji:** Ushtrime të vazhdueshme dhe ritmike që përfshijnë grupe të muskujve kryesorë, por që nuk përkeqësojnë simptomat (ecja, vrapimi, noti, vallëzimi etj).
- **Për t'u zhvilluar:** Rritja e kohëzgjatjes përpara forcës. Shembuj: Kur ecni në një shirit, rrisni kohëzgjatjen dhe shpejtësinë e ecjes përpara se të rritni pjerrësinë.



### 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](http://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



### Rreth EFIC®-ut Në lëvizje

Fushata e Federatës Evropiane të Dhimbjes Në Lëvizje është fushata e parë presidenciale e EFIC-ut. E nisur në vitin 2018, fushata synon të rrisë vetëdijen për rëndësinë e aktivitetit fizik në parandalimin dhe menaxhimin e dhimbjeve kronike. Për të mësuar më shumë rreth kësaj, ju lutemi vizitoni faqen tonë të internetit dhe ndiqni fushatën tonë #EFIConthemove në Facebook, Twitter dhe LinkedIn

Infografika e fushatës Në lëvizje është zhvilluar në bashkëpunim me Rajonin Evropian të Konfederatës Botërore për Fizioterapi



### Rreth Federatës Evropiane të Dhimbjes EFIC®

Federata Evropiane e Dhimbjes EFIC është një organizatë multidisiplinare profesionale në fushën e kërkimit dhe barërave të dhimbjes, e përbërë nga 37 degë (shoqata) Evropiane të Shoqatës Ndërkombëtare për Studimin e Dhimbjes (IASP) dhe që përfshojnë rreth 20,000 mjekë, infermierë, stakencëtarë, psikologë, fizioterapistë dhe profesionistë të tjerë të kujdesit shëndetësor të përfshirë në mjekësinë e dhimbjes



EUROPEAN REGION

World Confederation  
for Physical Therapy

### Rreth ER-WCPT

Regjioni Evropian i Konfederatës Botërore për Fizioterapi (ER-WCPT) përfshijon Shoqatën Kombëtare të Fizioterapisë në 38 vendeve në Europë, përfshirë të gjitha Shtetet Anëtare. Angazhimi ynë pro-aktiv është të kontribuojmë në BE dhe politikën Evropiane, duke synuar një çasje të barabartë dhe një cilësi të kujdesit shëndetësor. Fizioterapia është profesioni shëndetësor me ekspertizë në lëvizjen dhe recetat e ushtrimeve përgjatë gjithë jetës, në të gjithë spektrin shëndetësor. Fizioterapia përfshin ndërhyrjet specifike tek individët dhe popullsia ku lëvizja dhe funksioni janë ose mund të jenë të kërcënuar nga sëmundja, plackja, dëmtimi, dhimbja, paaftësia, çregullimi ose faktorët tjerë mjedisorë. Ndërhyrjet e tilla janë krijuar dhe përkrahur për të zhvilluar, rivendosur dhe ruajtur shëndetin optimal.

# TË LËVIZIM!

**Aktiviteti fizik është i mirë për ju dhe mund të ndihmojë në parandalimin e dhimbjes**

## PSE ËSHTË AQ E RËNDËSISHME

Trupat tanë janë krijuar për të lëvizur pavarësisht nga mosha. Shprehitë e përditshme të jetesës ndikojnë në mënyrën se si ndihemi. Një mënyrë e jetës fizikisht më aktive na jep përfitime të mëdha shëndetësore dhe nuk është asnjëherë vonë për të filluar.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®  
'On the Move'

## Këshilla kryesore për të gjithë!

Aktiviteti fizik është i mirë për shëndetin tuaj dhe për parandalimin e dhimbjes. 5 Këshilla për ata që duan të jenë aktiv fizikisht në planin afatgjatë

1

Gjejini një formë të aktivitetit që ju pëlqen.

2

Bëni aktivitete fizike pak dhe shpesh.

4

Krijoni shprehje të mira. Rregullojeni aktivitetin tuaj të bazuar në ditën tuaj

3

Vendosni synime të arsyeshme! Shmangni krahasimin e vetes me të tjerët.

5

Ndërtojeni aktivitetin fizik në jetën e përditshme. Merrni shkallët në vend të ashensorit, ngisni biçikletën ose ecni në vend se të përdorni makinën.

Disa aktivitete janë më të mira sesa asnjë aktivitet



Organizata Botërore e Shëndetësisë rekomandon që të bëjmë aktivitete fizike të moderuara për 30 minuta 5 herë në javë (për shembull shëtitje të shpejta ose vrapime të lehta për 30 minuta) ose 10,000 hapa në ditë. Filloni aktivitetin tuaj fizik ngadalë dhe punoni që të rrisni atë.

## Rreth EFIC®-ut Në lëvizje

Fushata e Federatës Evropiane të Dhimbjes Në Lëvizje është fushata e parë presidenciale e EFIC-ut. E nisur në vitin 2018, fushata synon të rrisë vetëdijen për rëndësinë e aktivitetit fizik në parandalimin dhe menaxhimin e dhimbjeve kronike. Për të mësuar më shumë rreth kësaj, ju lutemi vizitoni faqen tonë të internetit dhe ndiqni fushatën tonë #EFIConthemove në Facebook, Twitter dhe LinkedIn. Infografika e fushatës Në lëvizje është zhvilluar në bashkëpunim me Rajonin Evropian të Konfederatës Botërore për Fizioterapi



## Rreth Federatës Evropiane të Dhimbjes EFIC®

Federata Evropiane e Dhimbjes EFIC është një organizatë multidisiplinare profesionale në fushën e kërkimit dhe barërave të dhimbjes, e përbërë nga 37 degë (shoqata) Evropiane të Shoqatës Ndërkombëtare për Studimin e Dhimbjes (IASP) dhe që përfshojnë rreth 20,000 mjekë, infermierë, shkencëtarë, psikologë, fizioterapistë dhe profesionistë të tjerë të kujdesit shëndetësor të përfshirë në mjekësinë e dhimbjes



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

## Rreth ER-WCPT

Regjioni Evropian i Konfederatës Botërore për Fizioterapi (ER-WCPT) përfshojnë Shoqatat Kombëtare të Fizioterapisë së 38 vendeve në Europë, përfshirë të gjitha Shtetet Anëtare. Angazhimi ynë pro-aktiv është të kontribuojmë në BE dhe politikën Evropiane, duke synuar një qasje të barabartë dhe një cilësi të kujdesit shëndetësor. Fizioterapia është profesioni shëndetësor me ekspertizë në lëvizjen dhe recetat e ushtrimeve përgjatë gjithë jetës, në të gjithë spektrin shëndetësor. Fizioterapia përfshin ndërhyrjet specifike tek individët dhe popullsia ku lëvizja dhe funksioni janë ose mund të jenë të kërcënuar nga sëmundja, plackja, dëmtimi, dhimbja, paaftësia, çregullimi ose faktorët tjerë mjedisorë. Ndërhyrjet të tilla janë krijuar dhe përkrahur për të zhvilluar, rivendosur dhe ruajtur shëndetin optimal.

## A e keni ditur?



Aktiviteti fizik mund t'ju ndihmojë të ulni rrezikun e shfaqjes së dhimbjeve kronike.

Ju mund të zvogëloni mundësinë e zhvillimit:

- Të dhimbjes në shpinë për 40%
- Të osteoartritit për 50%
- Të dhimbjes kronike nga 10-12% në krahasim me ata që nuk bëjnë 30 minuta aktivitete fizike të moderuara 1-3 herë në javë (20-64 vjeç)
- Të dhimbjes kronike me 27% krahasuar me ata që nuk bëjnë aktivitet fizik 2-3 herë në javë (mbi 65 vjeç)

## 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