

JUDĖKIME!

Fizinio aktyvumo patarimai žmonėms, gyvenantiems lėtiniu skausmu

KODĖL TAI SVARBU

Fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti jūsų skausmą, pagerinti gyvenimo kokybę ir sumažinti ilgalaikių ligų riziką (pavyzdžiui: širdies ligos, diabetas).

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Būkite pozityvūs, jūs galite tai padaryti!

- Darbo pradžia dažnai yra pati sunkiausia.
- Turėkite fizinio aktyvumo tikslą, pradėkite nuo paprastos užduoties
- Imkitės fizinės veiklos, kuri, pavyzdžiui, jums patiko praityje: vaikščiokite, šokite.

Svarbiausi patarimai

- Reguliariai peržiūrėkite tikslus
- Pildykite fizinio aktyvumo dienoraštį arba naudokite programą savo progresui stebėti.

Jūs nesate vienas

- Perskaitykite vietinius skelbimus ir sužinokite, ar yra kokių nors vietinių fizinio aktyvumo grupių, prie kurių galėtumėte prisijungti.
- Ar norite mankštintis vienas ar su kuo nors kitu? Ar norėtumėte susitikti su draugu, užsiimančiu fizine veikla? Tai gali padėti jūsų motyvacijai!

Svarbiausi patarimai

Pasidalinkite savo sėkme. Nustatykite „WhatsApp“ grupę arba tekstinių pranešimų grupę ir praneškite žmonėms, kai pasieksite savo fizinės veiklos tikslą.

Klausykite saves, gali nutikti blogos dienos

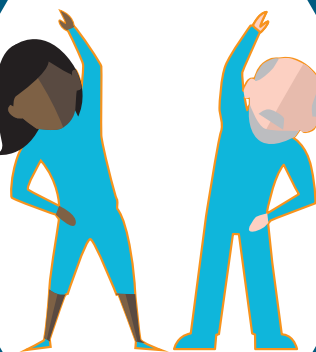
Tinkamai pasiekite fizinio aktyvumo ir poilsio pusiausvyrą

Svarbiausi patarimai

- Judėjimas ir fizinė veikla iš tikrųjų gali sumažinti jūsų skausmą
- Turite blogą dieną ar savaitę? Negalima įsijausti - galvok, kaip vėl pradėti sportuoti.
- Nebūkite rigidiškas pačiam sau.

Atminkite:

Jei kyla abejonų, susisiekite su kineziterapeutu dėl patarimo, kaip pradėti ar tęsti jūsų fizinio aktyvumo programą.



Resources

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., Vanderos, 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/>

Kai kuri veikla yra geriau nei jokia veikla



Atminkite:



Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vidutinį fizinį krūvį 30 minučių 5 kartus per savaitę (pavyzdžiui, greitai pasivaikščioti ar lengvai 30 minučių bėgioti) arba 10 000 žingsnių per dieną. Pradėkite fizinę veiklą lėtai ir progresuokite.

Apie EFIC® kampaniją "Judėkime!"

Europos skausmo federacijos kampanija "Judėkime!" yra pirmoji prezidentinė EFIC kampanija pradėta 2018 metais. Kampanija siekiama atkreipti dėmesį į fizinio aktyvumo svarbą persėpant ir gydat lėtinį skausmą. Norėdami sužinoti daugiau apie tai, apsilankykite mūsų svetainėje ir sekite mūsų puslapij #EFIConthemove campaign socialiniuose tinkluose Facebook, Twitter, LinkedIn
Kampanijos "Judėkime!" infografika buvo sukurta bendradarbiaujant su Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinio.



Apie Europos skausmo federaciją EFIC®

Europos skausmo federacija yra daugiadalykė skausmo tyrimų ir medicinos srities profesinė organizacija, susidedanti iš Tarptautinės skausmo studijų asociacijos (TASP) 37 Europos skyrių ir atstovaujanti maždaug 20 000 gydytojų, slaugytojų, mokslininkų, psichologų, kineziterapeutų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų, dalyvaujančių skausmo medicinos srityje.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

Apie ER-WCPT

Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinys (ER-WCPT) atstovauja 38 Europos šalių, įskaitant visas valstybes nares, nacionalinėms kineziterapijos asociacijoms. Mūsų aktyvus įsipareigojimas yra prisidėti prie ES ir Europos politikos, siekiant vienodų galimybių ir kokybiškų sveikatos priežiūros paslaugų. Kineziterapija yra sveikatos profesija, teikianti judesio ir mankštos receptus visaverčiai sveikatos palaikymui per visą gyvenimo trukmę. Kineziterapija apima specialias intervencijas asmenims ir populiacijoms, kai judėjimui ir funkcijai gresia arba gali kilti ligų, senėjimo, traumų, skausmo, negalios, ligos, sutrikimo ar aplinkos veiksnių pavojus. Šios intervencijos yra sukurtos ir skiriamos optimaliam sveikatos vystymui, atstatymui ir palaikymui.

JUDĖKIME!

Patarimai visiems sveikatos priežiūros specialistams, kodėl ir kaip rekomenduoti fizinį aktyvumą sergant lėtiniu skausmu.

KODĖL TAI SVARBU

Fizinis aktyvumas yra saugus visiems pacientams, patiriantiems lėtinį skausmą.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Daugelis žmonių, kenčiančių (lėtinį) skausmą, nėra fiziškai aktyvūs: Kaip galite padėti jiems tai pakeisti?

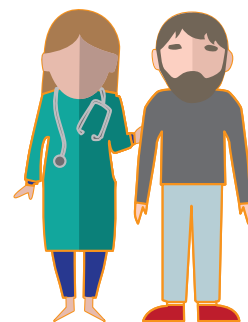


Prieš rekomenduojant fizinį aktyvumą:

- Atlikite išsamų biopsichosocialinį vertinimą ir nustatykite (funkcinius) tikslus
- Atpažinkite ir pašalinkite kliūtis (susijusias tiek su pacientais, tiek su jų aplinka)
- Padarykite tai individualiai, žaismingai, susiekite su paciento tikslais, atsižvelgiant į paciento poreikius taip, kad pagerintumėte nurodymų laikymąsi
- Asmeniškai švieskite pacientą taip, kad tai apimtų:
 - Fizinio aktyvumo poveikį nervų sistemai
 - Švietimą, nukreiptą į tai kaip vengti baimės, keisti įsitikinimus, suvokimą apie aktyvumo elgseną
 - Nusakykite kaip vykdysite fizinio aktyvumo programą

Tinkamos yra dauguma fizinio aktyvumo rūšių

Parinkite fizinį krūvį kartu su pacientaistaip, kad tai atitktų jų poreikius.

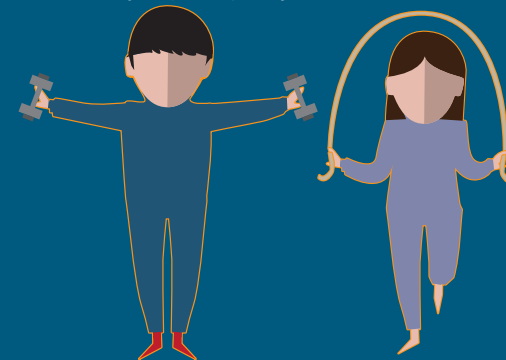


Resources

- 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., Huijten, 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

Fizinio aktyvumo rekomendacijos:

- **Dažnumas:** mažiausiai penkis kartus per savaitę
- **Intensyvumas:** vidutinis, kas reiškia, jog pakanka dirbti iki prakaito, kartu sugebant užmegsti pokalbį
- **Trukmė:** 20-60 minučių nuolatinio aktyvumo su trumpomis pertraukomis pasipriešinimo pratimams (lengvų svorių kėlimas, rankų kilnojimas)
- **Turinys:** Nuolatiniai ir ritmiški pratimai, kurie įtraukia pagrindines raumenų grupes, tačiau nepablogina simptomų (vaikščiojimas, bėgiojimas, plaukimas, šokiai ir pan.).
- **Tęsinys:** Padidinkite trukmę prieš padidindami intensyvumą. Pavyzdžiai: eidami takeliu, prieš padidindami polinkį, pirmiausia padidinkite trukmę ir ėjimo greitį.



Apie EFIC® kampaniją "Judėkime"

Europos skausmo federacijos kampanija "Judėkime" yra pirmoji prezidentinė EFIC kampanija pradėta 2018 metais. Kampanija siekiama atkreipti dėmesį į fizinio aktyvumo svarbą perspejant ir gydant lėtinį skausmą. Norėdami sužinoti daugiau apie tai, apsilankykite mūsų svetainėje ir sekite mūsų puslapij #EFIConthemove campaign socialiniuose tinkluose Facebook, Twitter, LinkedIn

Kampanijos "Judėkime" infografika buvo sukurta bendradarbiaujant su Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinio.



Apie Europos skausmo federaciją EFIC®

Europos skausmo federacija yra daugiadalykė skausmo tyrimų ir medicinos srities profesinė organizacija, susidedanti iš Tarptautinės skausmo studijų asociacijos (TASP) 37 Europos skyrių ir atstovaujanti maždaug 20 000 gydytojų, slaugytojų, mokslininkų, psichologų, kineziterapeutų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų, dalyvaujančių skausmo medicinos srityje.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

Apie ER-WCPT

Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinis (ER-WCPT) atstovauja 38 Europos šalių, įskaitant visas valstybes nares, nacionalinėms kineziterapijos asociacijoms. Mūsų aktyvūs įsipareigojimas yra prisidėti prie ES ir Europos politikos, siekiant vienodų galimybių ir kokybiškų sveikatos priežiūros paslaugų. Kineziterapija yra sveikatos profesija, teikianti judesio ir mankštos receptus visaverčiai sveikatos palaikymui per visą gyvenimo trukmę. Kineziterapija apima specialias intervencijas asmenims ir populiacijoms, kai judėjimui ir funkcijai gresia arba gali kilti ligų, senėjimo, traumų, skausmo, negalios, ligos, sutrikimo ar aplinkos veiksnių pavojus. Šios intervencijos yra sukurtos ir skiriamos optimaliam sveikatos vystymui, atstatymui ir palaikymui.

JUDĖKIME!

Fizinis aktyvumas jums yra naudingas ir gali padėti išvengti skausmo

KODĖL TAI SVARBU

Mūsų kūnai priversti judėti nepriklausomai nuo amžiaus. Kasdieniai gyvenimo įpročiai daro įtaką tam, kaip jaučiamės. Aktyvesnis fiziškai gyvenimo būdas mums teikia didelę naudą sveikatai, todėl pradėti niekada nevēlu.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Svarbiausi patarimai kiekvienam!

Fizinis aktyvumas naudingas jūsų sveikatai ir skausmo prevencijai. 5 PATARIMAI siekiantiems ilgą laiką būti fiziškai aktyviais

1

Suraskite sau patinkančią veiklos formą.

2

Fiziškai užsiimkite nedaug ir dažnai.

4

Susikurkite gerus įpročius. Koreguokite savo veiklą pagal savo dieną

3

Iškelkite pagrįstus tikslus! Venkite lyginti save su kitais.

5

Įtraukite fizinį aktyvumą į kasdienį gyvenimą. Vietoj lifto eikite laiptais, važiuokite dviračiu ar vaikščiokite, o ne naudokitės mašina.

Kai kuri veikla yra geriau nei jokia veikla



Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vidutinį fizinį krūvį 30 minučių 5 kartus per savaitę (pavyzdžiui, greitai pasivaikščioti ar lengvai 30 minučių bėgioti) arba 10 000 žingsnių per dieną. Pradėkite fizinę veiklą lėtai ir progresuokite.

Ar Jūs tai žinote?



Fizinis aktyvumas gali padėti sumažinti lėtinio skausmo išsivystymo riziką.

Galite sumažinti šansus, kad Jus ištiks:

- Nugaros apatinės dalies skausmas – 40 proc.
- Osteoartritas – 50 proc.
- Lėtinis skausmas – 10-12 proc. palyginant su tais, kurie nedaro 30 minučių vidutinio fizinio aktyvumo 1–3 kartus per savaitę (20–64 metų amžiaus žmonės)
- Lėtinis skausmas – 27 proc. palyginant su tais, kurie nedaro fizinio aktyvumo 2–3 kartus per savaitę (vyresni nei 65 metų žmonės)

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

Apie EFIC® kampaniją "Judėkime"

Europos skausmo federacijos kampanija "Judėkime" yra pirmoji prezidentinė EFIC kampanija pradėta 2018 metais. Kampanija siekiama atkreipti dėmesį į fizinio aktyvumo svarbą perspejant ir gydant lėtinį skausmą. Norėdami sužinoti daugiau apie tai, apsilankykite mūsų svetainėje ir sekite mūsų puslapij #EFIConthemove campaign socialiniuose tinkluose Facebook, Twitter, LinkedIn
Kampanijos "Judėkime" infografika buvo sukurta bendradarbiaujant su Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinio.



Apie Europos skausmo federaciją EFIC®

Europos skausmo federacija yra daugiadalė skausmo tyrimų ir medicinos srities profesinė organizacija, susidedanti iš Tarptautinės skausmo studijų asociacijos (TASP) 37 Europos skyrių ir atstovaujanti maždaug 20 000 gydytojų, slaugytojų, mokslininkų, psichologų, kineziterapeutų ir kitų sveikatos priežiūros specialistų, dalyvaujančių skausmo medicinos srityje.

EUROPEAN REGION



World Confederation
for Physical Therapy

Apie ER-WCPT

Pasaulio kineziterapijos konfederacijos Europos padalinys (ER-WCPT) atstovauja 38 Europos šalių, įskaitant visas valstybes nares, nacionalinėms kineziterapijos asociacijoms. Mūsų aktyvus įsipareigojimas yra prisidėti prie ES ir Europos politikos, siekiant vienodų galimybių ir kokybiškų sveikatos priežiūros paslaugų. Kineziterapija yra sveikatos profesija, teikianti judesio ir minkštos receptus visaverčiai sveikatos palaikymui per visą gyvenimo trukmę. Kineziterapija apima specialias intervencijas asmenims ir populiacijoms, kai judėjimui ir funkcijai gresia arba gali kilti ligų, senėjimo, traumų, skausmo, negalios, ligos, sutrikimo ar aplinkos veiksnių pavojus. Šios intervencijos yra sukurtos ir skiriamos optimaliam sveikatos vystymui, atstatymui ir palaikymui.