

BEVÆG DIG!

DERFOR ER DET VIGTIGT

Fysisk aktivitet kan reducere dine smerter, forbedre din livskvalitet og formindske risikoen for livsstilssygdomme (f.eks. hjerte-/karsygdomme, diabetes).

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Tips om fysisk aktivitet til mennesker der lever med kroniske smerter

Tro på at du kan!

- At begynde er det sværeste.
- Vælg et mål for fysisk aktivitet, start med et simpelt mål.
- Genoptag en fysisk aktivitet du tidligere holdt af for eksempel at gå og danse.

Top tips

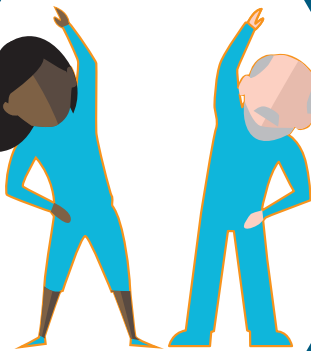
- Revurdér dine mål jævnligt.
- Før dagbog over den fysiske aktivitet eller brug en app til at følge din fremgang.

Du er ikke alene

- Undersøg om der er lokale motionstilbud, du kan deltage i.
- Foretrækker du at motionere alene eller sammen med andre? Kunne du mødes med en ven og lave fysisk aktivitet? Dette kunne hjælpe på motivationen!

Top tip

Del dine succeser. Start en WhatsApp eller Messenger gruppe og lad folk vide, når du når et mål.



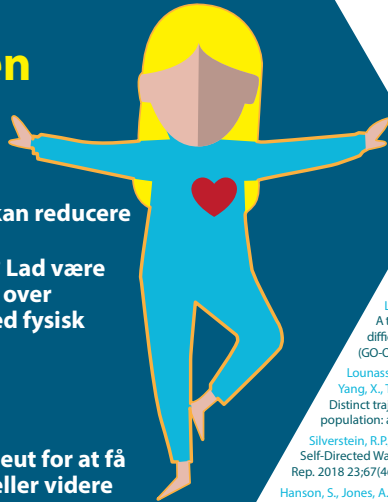
Lyt til dig selv Man kan godt have en dårlig dag

Sørg for balance mellem aktivitet og hvile

- Bevægelse og fysisk aktivitet kan reducere dine smerter.
- Har du en dårlig dag eller uge? Lad være med at hænge dig i det – tænk over hvordan du kommer i gang med fysisk aktivitet og bevægelse igen.
- Vær ikke hård ved dig selv.

Husk:

- Hvis du er tvivl, så kontakt en fysioterapeut for at få råd og vejledning om at komme i gang eller videre med dit fysiske program.



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., Vanders, 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/>

Lidt aktivitet er bedre end ingen



Husk:



World Health Organization

Verdenssundhedsorganisationen anbefaler, at vi dyrker moderat motion 30 minutter 5 gange om ugen (eksempelvis går hurtige ture eller let jogging) eller 10.000 skridt pr. dag. Start langsomt op og øg intensiteten.

Om EFIC® On The Move – "I bevægelse"

"I bevægelse" er den første præsidentielle kampagne for Det Europæiske Smerteforbund (EFIC), som blev lanceret i 2018. Den retter sig mod at øge opmærksomheden på vigtigheden af fysisk aktivitet som både forebyggelse og håndtering af smerte. For at lære mere om kampagnen kan du besøge vores website og følge #EFIConthemove kampagnen på Facebook, Twitter og LinkedIn.

On The Move / "I bevægelse" kampagnen er udviklet i samarbejde med den europæiske afdeling af Verdenssundhedsorganisationen for fysioterapeuter.



Om Det europæiske smerteforbund (EFIC®)

EFIC er en multidisciplinær professionel organisation indenfor smerteforskning og smertemedicin. Den består af 37 europæiske afdelinger af IASP og repræsenterer omkring 20.000 læger, sygeplejersker, forskere, psykologer, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle der er involveret i smertebehandling.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

Om ER-WCPT

Den europæiske region af verdenssundhedsorganisationen af fysioterapeuter repræsenterer 38 af de nationale fysioterapeutforeninger, inkl. alle medlemmer af EU. Vores proaktive engagement er at bidrage til, at EU og europæisk politik sikrer mod lige adgang til sundhed og kvalitet i sundhedsvæsenet.

Fysioterapi er en sundhedsprofession med ekspertise i bevægelse og i at ordinere øvelser til alle aldre og alle grader af sundhed. Fysioterapi involverer specifikke interventioner til individet og populationer, hvor bevægelse og funktion er, eller er i risiko for at blive, truet grundet sygdom, alderdom, skade, smerte, handicap eller omgivende faktorer. Interventionerne er designet til og ordineret for at udvikle, gendanne og bibeholde bedst mulige helbred.

BEVÆG DIG!

Tips til alle sundhedsprofessionelle om hvorfor og hvordan fysisk aktivitet anbefales til patienter med kroniske smerter.

DERFOR ER DET VIGTIGT

Fysisk aktivitet er sikkert for alle patienter med kroniske smerter.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
'On the Move'

Mange mennesker med kroniske smerter er ikke fysisk aktive: Hvordan kan du hjælpe dem med at ændre dette?



Når du anbefaler fysisk aktivitet, så:

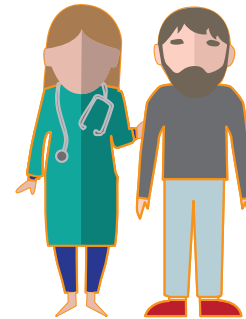
- Gennemfør en grundig bio-psyko-social vurdering og fastsæt (funktionelle) mål.
- Anerkend og adressér barrierer (både hos patient og omgivelser).
- Gør det individuelt, rart, relateret til patientens mål og målret supervision til patientens behov for at øge fastholdelse af vaner.
- Individualiser patientundervisning til at inkludere:
 - Den fysiske aktivitets indflydelse på nervesystemet.
 - Undervisning målrettet mod bevægeangst, overbevisninger, opfattelser og undervisning i aktivitetsadfærd.
 - Hvordan man gennemfører den fysiske aktivitet.

Mange slags fysiske aktiviteter er velegnede

Vælg fysisk aktivitet sammen med patienten og tilpas den til deres behov.

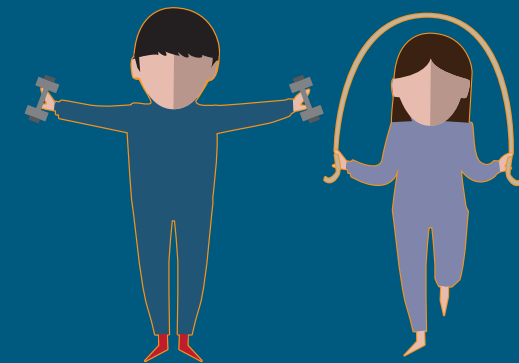
Anbefalinger for fysisk aktivitet:

- **Frekvens:** Mindst 5 gange pr. uge
- **Intensitet:** Moderat. Dette betyder at arbejde hårdt nok til at svede, men under snakkegrænsen.
- **Tid:** 20-60 minutters kontinuerligt aktivitet eller kortere intervaller med styrketræning (f.eks. løfte lette vægte, armløft).
- **Type:** Kontinuerlige og rytmiske øvelser, der involverer store muskelgrupper, men som ikke forværrer symptomerne (gå, jogge, svømme, danse, etc.).
- **Progression:** Øge varighed før intensitet. F.eks. ved gang på gangbånd, øg varigheden og hastigheden før du øger stigningen.



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. 9000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



Om EFIC® On The Move – "I bevægelse"

"I bevægelse" er den første præsidentielle kampagne for Det Europæiske Smerteforbund (EFIC), som blev lanceret i 2018. Den retter sig mod at øge opmærksomheden på vigtigheden af fysisk aktivitet som både forebyggelse og håndtering af smerte. For at lære mere om kampagnen kan du besøge vores webside og følge #EFIConthemove kampagnen på Facebook, Twitter og LinkedIn.
On The Move / "I bevægelse" kampagnen er udviklet i samarbejde med den europæiske afdeling af Verdensorganisationen for fysioterapeuter.



Om Det europæiske smerteforbund (EFIC®)

EFIC er en multidisciplinær professionel organisation indenfor smerteforskning og smertemedicin. Den består af 37 europæiske afdelinger af IASP og repræsenterer omkring 20.000 læger, sygeplejersker, forskere, psykologer, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle der er involveret i smertebehandling.



EUROPEAN REGION

World Confederation
for Physical Therapy

Om ER-WCPT

Den europæiske region af verdensorganisationen af fysioterapeuter repræsenterer 38 af de nationale fysioterapeutforeninger, inkl. alle medlemmer af EU. Vores proaktive engagement er at bidrage til, at EU og europæisk politik sikrer lige adgang til sundhed og kvalitet i sundhedsvæsenet.

Fysioterapi er en sundhedsprofession med ekspertise i bevægelse og i at ordinere øvelser til alle aldre og alle grader af sundhed. Fysioterapi involverer specifikke interventioner til individet og populationer, hvor bevægelse og funktion er, eller er i risiko for at blive, truet grundet sygdom, alderdom, skade, smerte, handicap eller omgivende faktorer. Interventionerne er designet til og ordineret for at udvikle, gendanne og bibeholde bedst mulige helbred.

BEVÆG DIG!

Fysisk aktivitet er godt for dig og forebygger smerter.

DERFOR ER DET VIGTIGT

Vores krop er skabt til bevægelse uanset alder. Vores daglige vaner påvirker, hvordan vi har det. En fysisk aktiv hverdag har store fordele for vores helbred, og det er aldrig for sent at starte.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Top tips for alle!

Fysisk aktivitet er godt for dit helbred og til at forebygge smerter.

5 TIPS til dig der ønsker at forblive fysisk aktiv

1

Find en aktivitet du kan lide.

2

Lav fysisk aktivitet lidt ad gangen og ofte.

4

Skab gode vaner. Tilpas dine aktiviteter til din dag.

3

Sæt overkommelige mål! Undgå at sammenligne dig med andre.

5

Indarbejd fysisk aktivitet i din hverdag. Tag trappen i stedet for elevatoren, tag cyklen eller gå i stedet for at tage bilen.

Remember that all activity is better than none



Verdenssundhedsorganisationen anbefaler, at vi dyrker moderat motion 30 minutter 5 gange om ugen (eksempelvis går hurtige ture eller let jogging) eller 10.000 skridt pr. dag. Start langsomt op og øg intensiteten.

Vidste du det?



Fysisk aktivitet kan hjælpe med at reducere risikoen for at udvikle kroniske smerter.

Du kan reducere risikoen for at udvikle:

- Lænderygsmerter med 40%.
- Slidigt med 50%.
- Kroniske smerter med 10-12% sammenlignet med dem, der ikke er moderat fysisk aktive 30min 1-2 gange pr. uge (20-64-årige).
- Kroniske smerter med 27% sammenlignet med dem, der ikke dyrker motion 2-3 gange om ugen (>65 år).

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

Om EFIC® On The Move – "I bevægelse"

"I bevægelse" er den første præsidentielle kampagne for Det Europæiske Smerteforbund (EFIC), som blev lanceret i 2018. Den retter sig mod at øge opmærksomheden på vigtigheden af fysisk aktivitet som både forebyggelse og håndtering af smerte. For at lære mere om kampagnen kan du besøge vores website og følge #EFIConthemove kampagnen på Facebook, Twitter og LinkedIn.
On The Move / "I bevægelse" kampagnen er udviklet i samarbejde med den europæiske afdeling af Verdensorganisationen for fysioterapeuter.



Om Det europæiske smerteforbund (EFIC®)

EFIC er en multidisciplinær professionel organisation indenfor smerteforskning og smertemedicin. Den består af 37 europæiske afdelinger af IASP og repræsenterer omkring 20.000 læger, sygeplejersker, forskere, psykologer, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle der er involveret i smertebehandling.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

Om ER-WCPT

Den europæiske region af verdensorganisationen af fysioterapeuter repræsenterer 38 af de nationale fysioterapeutforeninger, inkl. alle medlemmer af EU. Vores proaktive engagement er at bidrage til, at EU og europæisk politik sikrer lige adgang til sundhed og kvalitet i sundhedsvæsenet.

Fysioterapi er en sundhedsprofession med ekspertise i bevægelse og i at ordinere øvelser til alle aldre og alle grader af sundhed. Fysioterapi involverer specifikke interventioner til individet og populationer, hvor bevægelse og funktion er, eller er i risiko for at blive, truet grundet sygdom, alderdom, skade, smerte, handicap eller omgivende faktorer. Interventionerne er designet til og ordineret for at udvikle, gendanne og bibeholde bedst mulige helbred.