

MOZDULJUNK!

Testmozgással kapcsolatos tippek krónikus fájdalommal élő emberek számára

MIÉRT FONTOS EZ

A fizikai aktivitás segíthet csökkenteni a fájdalmadat, javíthatja az életminőségedet és csökkenti más krónikus betegségek kockázatát (például: szívbetegségek, cukorbetegség)



Legyél pozitív, meg tudod csinálni!

- Gyakran az első lépések a legnehezebbek.
- Legyen mozgással kapcsolatos célod, kezd egy egyszerűvel.
- Válassz olyan mozgásformát, amit élvezted régebben, például a sétálás, a tánc.

Legjobb tippek

- Rendszeresen vizsgálj felül a céljaidat.
- Vezess naplót a mozgásról, de akár alkalmazást is használhatsz a fejlődésed nyomon követésére.

Nem vagy egyedül

- Olvasd a helyi hirdetőtáblákát, hogy van-e olyan csoport, ahol a neked tetsző mozgásformát űzik és amihez csatlakozhatsz.
- Inkább egyedül, vagy társaságban szeretnél mozogni? Van olyan barátod, aki szívesen csatlakozna hozzád? Ez segíthet a motivációban!

Legjobb tippek

Oszd meg a sikereidet! Például létrehozhatasz egy WhatsApp-csoportot vagy egy másik üzenetküldő csoportot, és tudasd másokkal is, amikor elérted a célokat a mozgás terén.

Figyelj magadra Lehetnek rosszabb napok

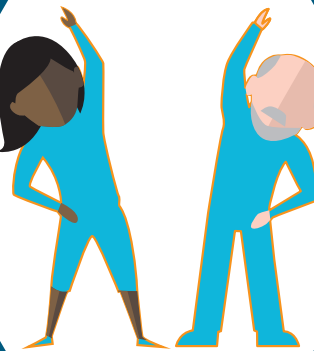
Találd meg a számodra megfelelő egyensúlyt a mozgás és a pihenés között

Legjobb tippek

- A mozgás és a fizikai aktivitás valóban csökkenti a fájdalmadat.
- Rossz napod vagy heted van? Ne foglalkozz vele – inkább gondolkodj azon, hogyan tudsz újra elkezdni mozogni.
- Ne legyél túl szigorú magaddal.

Ne feledd:

- Ha kétségeid vannak, fordulj gyógytornász-fizioterapeutához tanácsért a mozgásprogram elkezdésével vagy folytatásával kapcsolatban.



Resources

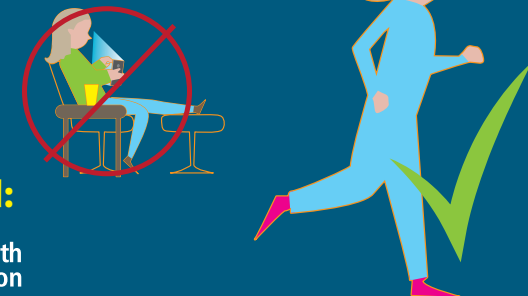
- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.
- Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., 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
- Lounassalot, 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):710-711
- Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

A kevés mozgás jobb, mint a semmilyen mozgás

Ne feledd:



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy heti 5 alkalommal, 30 percig tartó közepes intenzitású mozgást végezzünk (például gyors gyaloglás vagy könnyű kocogás) vagy napi 10.000 lépést tegyünk meg. Kezdd el lassan a mozgást és fokozatosan haladj felfelé.



Az EFIC® Mozgásban kampányáról

Az Európai Fájdalom Szövetség "Mozgásban" Kampánya az első, EFIC elsőlégi kampány, melyet 2018-ban indítottunk el. A kampány célja, hogy felhívja a figyelmet a fizikai aktivitás fontosságára a krónikus fájdalom megelőzésében és menedzselésében. További információért látogass el a honlapunkra és kövesd az #EFIConthemove kampányt Facebook-on, Twitteren és LinkedInen.

Az EFIC Mozgásban kampány infógrafikái a Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiójával közösen lettek kidolgozva.



Az Európai Fájdalom Szövetségről (EFIC®)

Az Európai Fájdalom Szövetség (European Pain Federation – EFIC) egy multidiszciplináris szakmai szervezet a fájdalom kutatás és az orvoslás területén, mely a Nemzetközi Fájdalom Társaság (International Association for the Study of Pain - IASP) 37 európai csoportját gyűjti össze és közel 20.000 orvost, ápolót, kutatót, pszichológust, gyógytornász-fizioterapeutát és más egészségügyi szakdolgozót képvisel, akik a fájdalom orvoslásában részt vesznek.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

AZ ER-WCPT-ről

A Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiója (European Region of the World Confederation for Physiotherapy - ER-WCPT) az Országos Gyógytorna Egyesületek 38 európai országát képviseli, ideértve minden tagállamot. Pro-aktív elköteleződésünk, hogy hozzájáruljunk az EU-s és európai irányelvekhez, eljárásokhoz, az egyenlő hozzáférésű és minőségű egészségügyért.

A fizioterápia olyan egészségügyi hivatás, mely a mozgást és a mozgásprogram felírását illetően szakértelemmel rendelkezik, minden egészségügyi területen és életciklusban. A fizioterápia konkrét beavatkozásokat jelent olyan egyének és populációk számára, ahol a mozgás és a funkció veszélyeztetve van, vagy veszélyeztetve lehet, betegség, időskor, sérülés, fájdalom, korlátozottság, elváltozás vagy környezeti faktorok miatt. Az ilyen beavatkozások tervezése és előírása az optimális egészség fejlesztését, visszaállítását és fenntartását célozzák meg.

MOZDULJUNK!

Tippek minden egészségügyi szakember számára, hogy miért és hogyan javasoljuk a fizikai aktivitást krónikus fájdalom esetén.

MIÉRT FONTOS EZ

A fizikai aktivitás biztonságos minden krónikus fájdalommal élő páciens számára.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Nagyon sok (krónikus) fájdalommal élő ember egyáltalán nem aktív fizikailag: hogyan tudsz segíteni Nekik ezen változtatni?



Amikor ajánlod a fizikai aktivitást:

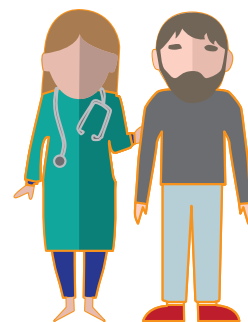
- Végezz átfogó bio-pszicho-szociális vizsgálatot és a pácienssel együtt határozzátok meg a (funkcionális) célokat
- Ismerd fel és nevezd is meg az akadályokat (mind a pácienssel, mind a környezettel kapcsolatban)
- Legyen személyre szabott, felügyelt, élvezetes, a páciens céljaihoz és igényeihez szorosan kapcsolódó a mozgás, ezzel is javítva az ő kitarthatóságát.
- Nyújts személyre szabott oktatást, mely kitér:
 - A fizikai aktivitás idegrendszerre gyakorolt hatásaira
 - A félelem-elkerülésre, a meggyőződésekre, az érzékelésre és az aktivitással kapcsolatos magatartásra
 - Hogyan végezze a fizikai aktivitást

Sokféle fizikai aktivitás alkalmas

Válasszátok ki a pácienssel közösen, az ő igényei szerint a fizikai aktivitást

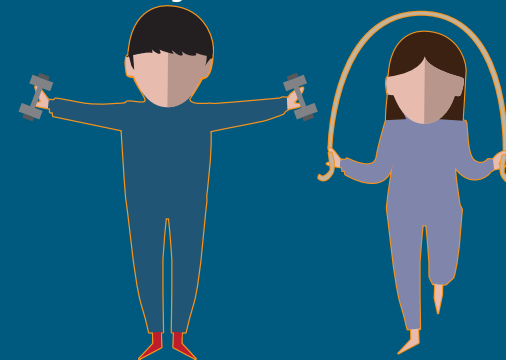
A testmozgásra vonatkozó ajánlások:

- **Gyakoriság:** Legalább 5 alkalom hetente
- **Intenzitás:** Közepes. Ez például annyit jelent, hogy intenzív annyira a mozgás, hogy elkezdjen izzadni, de képes beszélgetést folytatni.
- **Idő:** 20-60 perc folyamatos aktivitás vagy rövidebb időközök, ellenállással szemben végzett gyakorlatokkal ötvözve (pl. könnyű súlyok emelése, karemelés)
- **Típus:** Folyamatos és ritmikus gyakorlatok, melyek a főbb izomcsoportokat bekapcsolják, de nem rontják a tüneteket (pl. séta, kocogás, úszás, tánc stb.)
- **Progresszió:** Előbb a mozgás időtartamát növel, és csak utána az intenzitást. Például: futópádon járáskor, a távolságot és a séta tempóját fokozd, mielőtt az emelkedő szögét növelnéd.



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



Az EFIC® Mozgásban kampányáról

Az Európai Fájdalom Szövetség "Mozgásban" Kampánya az első, EFIC elnökségi kampány, melyet 2018-ban indítottunk el. A kampány célja, hogy felhívja a figyelmet a fizikai aktivitás fontosságára a krónikus fájdalom megelőzésében és kezelésében. További információért látogass el a honlapunkra és kövesd az #EFIConthemove kampányt Facebook-on, Twitteren és LinkedInen.

Az EFIC Mozgásban kampány infógrafái a Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiójával közösen lettek kidolgozva.



Az Európai Fájdalom Szövetségről (EFIC®)

Az Európai Fájdalom Szövetség (European Pain Federation – EFIC) egy multidiszciplináris szakmai szervezet a fájdalom kutatás és az orvoslás területén, mely a Nemzetközi Fájdalom Társaság (International Association for the Study of Pain – IASP) 37 európai csoportját gyűjti össze és közel 20.000 orvost, apólot, kutatót, pszichológust, gyógytornász-fizioterapeutát és más egészségügyi szakdolgozót képvisel, akik a fájdalom orvoslásában részt vesznek.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

A fizioterápia olyan egészségügyi hivatás, mely a mozgást és a mozgásprogram felírását illetően szakértelemmel rendelkezik, minden egészségügyi területen és életciklusban. A fizioterápia konkrét beavatkozásokat jelent olyan egének és populációk számára, ahol a mozgás és a funkció veszélyeztetve van, vagy veszélyeztetve lehet, betegség, idősebb, sérülés, fájdalom, korlátozott mozgás, elváltozás vagy környezeti faktorok miatt. Az ilyen beavatkozások tervezése és előírása az optimális egészség fejlesztését, visszaállítását és fenntartását célozza meg.

AZ ER-WCPT-ről

A Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiója (European Region of the World Confederation for Physiotherapy - ER-WCPT) az Országos Gyógytorna Egyesületek 38 európai országát képviseli, ideértve minden tagállamot. Pro-aktív elköteleződésünk, hogy hozzájáruljunk az EU-s és európai irányelvekhez, eljárásokhoz, az egyenlő hozzáférést és minőségű egészségügyet.

MOZDULJUNK!

A fizikai aktivitás jót tesz a számodra és segít megelőzni a fájdalmat

MIÉRT FONTOS EZ

A testünk, életkortól függetlenül, mozgásra van teremtve. A mindennapi szokásaink befolyásolják azt, hogy hogyan érezzük magunkat. Egy fizikailag aktívabb életstílus hatalmas egészségügyi előnyökkel jár, és soha nem késő elkezdeni.

EVERY JOURNEY NEEDS A FIRST STEP



European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Legjobb tippek mindenki számára!

A fizikai aktivitás jót tesz az egészségednek, és a fájdalom is megelőzhető vele.

5 TIPP azoknak, akik hosszútávon szeretnének fizikailag aktívak lenni

1

Keress olyan mozgásformát, ami tetszik.

2

Mozogj keveset, de gyakran.

4

Alakíts ki jó szokásokat. Az adott naphoz igazítsd az aktivitásod.

3

Elérhető célokat tűzz ki magad elé! Kerüld a másokkal való összehasonlítást.

5

Legyen a mozgás a mindennapok része. Lépcsőzz liftezés helyett, kerékpározz vagy sétálgaj autózás helyett.

A kevés mozgás jobb, mint a semmilyen mozgás



Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy heti 5 alkalommal, 30 percig tartó közepes intenzitású mozgást végezzünk (például gyors gyaloglás vagy könnyű kocogás) vagy napi 10.000 lépést tegyünk meg. Kezdd el lassan a mozgást és fokozatosan haladj feléle.

Az EFIC® Mozgásban kampányáról

Az Európai Fájdalom Szövetség "Mozgásban" Kampánya az első, EFIC elnökségi kampány, melyet 2018-ban indítottunk el. A kampány célja, hogy felhívja a figyelmet a fizikai aktivitás fontosságára a krónikus fájdalom megelőzésében és menedzselésében. További információért látogass el a honlapunkra és kövesd az #EFIConthemove kampányt Facebook-on, Twitteren és LinkedInen.

Az EFIC Mozgásban kampány infógrafikái a Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiójával közösen lettek kidolgozva.



Az Európai Fájdalom Szövetségről (EFIC®)

Az Európai Fájdalom Szövetség (European Pain Federation – EFIC) egy multidiszciplináris szakmai szervezet a fájdalom kutatás és az orvoslás területén, mely a Nemzetközi Fájdalom Társaság (International Association for the Study of Pain – IASP) 37 európai csoportját gyűjti össze és közel 20.000 orvost, ápolót, kutatót, pszichológust, gyógytornász-fizioterapeutát és más egészségügyi szakdolgozót képvisel, akik a fájdalom orvoslásában részt vesznek.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

A fizioterápia olyan egészségügyi hivatás, mely a mozgást és a mozgásprogram felírását illetően szakértelemmel rendelkezik, minden egészségügyi területen és életciklusban. A fizioterápia konkrét beavatkozásokat jelent olyan egyének és populációk számára, ahol a mozgás és a funkció veszélyeztetve van, vagy veszélyeztetve lehet, betegség, idősebb, sérülés, fájdalom, korlátozott, elváltozás vagy környezeti faktorok miatt. Az ilyen beavatkozások tervezése és előírása az optimális egészség fejlesztését, visszaállítását és fenntartását célozza meg.

AZ ER-WCPT-ről

A Gyógytornászok Világszövetségének Európai Régiója (European Region of the World Confederation for Physiotherapy - ER-WCPT) az Országos Gyógytorna Egyesületek 38 európai országát képviseli, ideértve minden tagállamot. Pro-aktív elköteleződésünk, hogy hozzájáruljunk az EU-s és európai irányelvekhez, eljárásokhoz, az egyenlő hozzáférésű és minőségű egészségügyért.

Tudtad?



A fizikai aktivitás segíthet csökkenteni a krónikus fájdalom kialakulásának kockázatát.

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

Csökkentheted az alábbiak kialakulásának esélyét:

- deréktáji fájdalom: 40%-kal
- ízületi kopás: 50%-kal
- krónikus fájdalom: 10-12%-kal, azokhoz képest, akik nem végeznek 30 percnyi közepes fizikai aktivitást heti 1-3 alkalommal (20-64 évesek)
- krónikus fájdalom: 27%-kal, azokhoz képest, akik nem végeznek fizikai aktivitást heti 2-3 alkalommal (65 év felettek)