

EVERY
JOURNEY
NEEDS A
→ FIRST
STEP ←



Europejskie Stowarzyszenie Towarzystw Bólowych EFIC® „W ruchu”

Gdyby aktywność fizyczna była lekiem, zostałaby zaklasyfikowana jako lek cudowny

(Profesor Dama Sue Bailey, Przewodnicząca Akademii Królewskich Uczelni Medycznych, 2015)

Dlaczego o to dbamy? Znaczenie aktywności fizycznej w zapobieganiu bólowi przewlekłemu

- Do dobrze znanych korzyści zdrowotnych płynących z aktywności fizycznej należy zmniejszone ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe, choroby sercowo-naczyniowe i cukrzycę, a także poprawa zdrowia psychicznego.
- Mniej znany jest fakt, że większe nasilenie aktywności fizycznej i ćwiczeń jest także związane ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia przewlekłego bólu.
- Ból przewlekły definiuje się jako ból występujący codziennie przez 12 tygodni. Stanowi on istotny problem zdrowotny dotykający **12–30% Europejczyków** (23% Belgów).
- Koszty obciążające gospodarkę są ogromne, obejmując zarówno koszty opieki zdrowotnej, jak i utraconą produktywność (2,2% PKB w Niemczech, 2,8% w Irlandii, i 1,7% w Holandii)¹.
- Znaczący jest również koszt osobisty w zakresie niepełnosprawności fizycznej, lęku, depresji, zaburzeń snu oraz niskiej jakości życia².

Uznane korzyści aktywności fizycznej

Badania wykazały, że podejmowanie aktywności fizycznej o zalecanej intensywności:

- Zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu pleców w okolicy lędźwiowej o 40%³.
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów o 50% (np. w stawach biodrowych, stawach kolanowych)⁴.
- Zwiększenie częstości, czasu trwania oraz intensywności ćwiczeń związane jest z mniejszym ryzykiem wystąpienia bólu przewlekłego, kiedy uwzględnia się wiek, wykształcenie, oraz palenie papierosów⁵.
- W grupie osób w wieku 20–64 lat zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu przewlekłego o 10–12%, w porównaniu z osobami, które nie ćwiczą⁵.
- W grupie starszych kobiet zmniejsza ryzyko wystąpienia bólu przewlekłego o 21–38%, w porównaniu z osobami, które nie ćwiczą⁵.
- Osoby starsze, które ćwiczą bardziej regularnie, przez dłuższy czas oraz z większą intensywnością, cechuje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia bólu przewlekłego.
- Osoby w wieku produkcyjnym, które ćwiczą 3–5 razy w tygodniu, również cechuje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia bólu przewlekłego⁵.



O co w tym chodzi? Kampania Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Bólowych (EFIC) „W ruchu”

Europejskie Stowarzyszenie Towarzystw Bólowych EFIC® rozpoczyna kampanię „W ruchu”, aby zwiększyć świadomość znaczenia aktywności fizycznej w zapobieganiu bólowi przewlekłemu. EFIC to multidyscyplinarna, profesjonalna organizacja, reprezentująca ponad 20 000 europejskich pracowników opieki zdrowotnej, zaangażowanych w prowadzenie badań nad bólem oraz leczenie bólu.

Jakie jest nasze wezwanie do działania?

- Wszyscy pracownicy opieki zdrowotnej powinni udzielać pacjentom informacji na temat znaczenia aktywności fizycznej oraz roli, jaką aktywność fizyczna odgrywa w zapobieganiu bólowi przewlekłemu. Wymaga to wiedzy, motywacji, wspierania (używania języka zrozumiałego dla pacjentów), istnienia fizycznego środowiska, ułatwiającego zmianę, oraz planu, który pomoże pacjentom wytrwać.
- Decydenci powinni popierać to podejście poprzez interwencje polityczne, które zachęcają do zapobiegania bólowi poprzez aktywność fizyczną oraz podnoszą świadomość tej kwestii wśród ogółu społeczeństwa.
- Decydenci mają do odegrania również rolę w zakresie planowania przestrzeni miejskiej, zabezpieczania przestrzeni zielonych (parki, obiekty sportowe w szkołach, przestrzenie zielone), które pozwalają społeczeństwu na rozwinięcie umiejętności związanych ze zdrowym stylem życia.

Jak możesz pomóc?

- Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 minut aerobowej aktywności fizycznej o średniej intensywności tygodniowo (jaką może być, na przykład, 10 000 kroków dziennie) – czy osiągasz ten cel?
- Zamieść zdjęcie Twojego krokomierza w mediach społecznościowych z hashtagami

#EFIConthemove #painprevention #stayactivetopreventpain

- Oznacz przyjaciela/współpracownika i zaproś jego/ją, aby podjął/podjęła wyzwanie i kontynuował/a łańcuszek!
- Nasza kampania przyjmuje podejście “żyj zgodnie z głoszonymi przez siebie zasadami”, więc nasza społeczność Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Bólowych robi to samo! Śledź nas na Facebooku, Twitterze, i LinkedIn i bądź na bieżąco z naszą kampanią i wszystkimi naszymi działaniami!



• Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci utrzymywać aktywność:

- > korzystaj ze schodów zamiast windy,
- > do pracy pójdz pieszo lub pojedź rowerem, zamiast korzystać z samochodu lub transportu publicznego,
- > pamiętaj, żeby wstać z krzesła raz na godzinę (ustaw budzik, aby sobie pomóc),
- > myśl kreatywnie, możesz na przykład nabyć biurka z rowerami stacjonarnymi do Twojego biura.

W celu uzyskania dalszych informacji skontaktuj się z nami pod adresem secretary@efic.org lub odwiedź <https://www.europeanpainfederation.eu/>



¹ Raftery MN1, Ryan P, Normand C, Murphy AW, de la Harpe D, McGuire BE. The economic cost of chronic noncancer pain in Ireland: results from the PRIME study, part 2. J Pain. 2012 Feb;13(2):139-45

² Geneen et al 2017. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 4

³ WHO (2013) Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain. http://www.who.int/medicines/areas/priority_medicines/ch6_24LBP.pdf

⁴ Woolf AD, Pfleger B (2003) Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation 2003, 81(9):646-656

⁵ Landmark T, Romundstad P, Borchgrevink PC, Kaasa S, Dale O. Associations between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT 3 study. Pain 2011; 152; 2241-2247