

RUSZMY SIĘ!

DLACZEGO TO ISTOTNE

Aktywność fizyczna jest dla Ciebie dobra i może zapobiec bólowi

Nasze ciała są stworzone do ruchu niezależnie od wieku. Codzienne nawyki wpływają na nasze samopoczucie. Bardziej aktywny tryb życia daje nam ogromne korzyści zdrowotne, a nigdy nie jest za późno, aby go rozpocząć.

Każda podróż wymaga wykonania > pierwszego < kroku

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"



Ważne wskazówki dla każdego!

Aktywność fizyczna jest dobra dla Twojego zdrowia i dla zapobiegania bólowi. 5 WSKAZÓWEK dla tych, którzy chcą być aktywni fizycznie przez dłuższy czas

1

Znajdź formę aktywności, którą lubisz.

2

Wykonuj aktywność fizyczną krótko i często.

4

Stwórz dobre nawyki. Dopasuj Twoją aktywność do swojego dnia.

3

Wyznacz rozsądne cele! Unikaj porównywania siebie do innych.

5

Włącz aktywność fizyczną w życie codzienne. Skorzystaj ze schodów zamiast windy, pojedź rowerem lub przejeźdź pieszo, zamiast skorzystać z samochodu.

Pamiętaj, że każda aktywność jest lepsza niż jej brak



• Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo (pięć szybkich spacerów po 30 minut) lub 20 minut / 10 000 kroków dziennie.

• Rozpocznij program ćwiczeń powoli i stopniowo zwiększaj intensywność.

Czy wiedziałeś?



Aktywność fizyczna może pomóc Ci zmniejszyć ryzyko wystąpienia przewlekłego bólu.

Możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia:

- Bólu pleców w okolicy lędźwiowej o 40%
- Choroby zwyrodnieniowej stawów o 50%
- Przewlekłego bólu o 10–12% w porównaniu z osobami, które nie wykonują umiarkowanej aktywności fizycznej przez 30 minut 1–3 razy w tygodniu (w wieku 20–64 lat).
- Przewlekłego bólu o 27% w porównaniu z osobami, które nie wykonują aktywności fizycznej 2–3 razy w tygodniu (w wieku powyżej 65 lat).

Źródła

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

O kampanii EFIC® „W ruchu”

Kampania Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Bólowych (European Pain Federation) „W ruchu” to pierwsza kampania prezydencka EFIC. Celem rozpoczętej w 2018 roku kampanii jest zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej w zapobieganiu bólowi przewlekłemu oraz w postępowaniu z nim. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę i śledź naszą kampanię #EFIConthemove na Facebooku, Twitterze i LinkedIn. Infografikę kampanii „W ruchu” opracowano we współpracy z Europejskim Regionem Światowej Konfederacji Fizjoterapii (World Confederation for Physiotherapy)



O Europejskim Stowarzyszeniu Towarzystw Bólowych EFIC®

EFIC to interdyscyplinarna, profesjonalna organizacja, działająca w dziedzinie badań nad bólem i leczenia bólu, na którą składa się 37 europejskich oddziałów Międzynarodowego Towarzystwa Badań Bólu (International Association for the Study of Pain, IASP), i która reprezentuje około 20 000 lekarzy, pielęgniarek, naukowców, psychologów, fizjoterapeutów, i innych pracowników ochrony zdrowia zajmujących się medycyną bólu.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

O ER-WCPT

Europejski Region Światowej Konfederacji Fizjoterapii (The European Region of the World Confederation for Physiotherapy, ER-WCPT) reprezentuje krajowe Towarzystwa Fizjoterapii z 38 krajów Europy, włączając wszystkie państwa członkowskie. Celem naszego proaktywnego zaangażowania jest wpłynięcie na politykę UE i Europy w dążeniu do równego dostępu i wysokiej jakości opieki zdrowotnej. Fizjoterapia to zawód medyczny specjalizujący się w przepisywaniu ruchu i ćwiczeń przez cały okres życia i w całym spektrum zdrowia. Fizjoterapia obejmuje specyficzne działanie na jednostki oraz populację, w przypadku których ruch i funkcjonowanie są lub mogą być zagrożone przez: chorobę, starzenie się, uraz, ból, niepełnosprawność, inne zaburzenia bądź czynniki środowiskowe. Tego rodzaju działania są zaprojektowane oraz zalecane, aby rozwinąć, przywrócić, i utrzymać optymalny stan zdrowia.

RUSZMY SIĘ!

Wskazówki dotyczące aktywności fizycznej dla osób żyjących z bólem przewlekłym

DLACZEGO TO ISTOTNE

Aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć nasilenie Twojego bólu, zwiększyć jakość Twojego życia i zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych (np. chorób serca, cukrzycy).

Każda podróż wymaga wykonania -> pierwszego <- kroku

European Pain Federation EFIC®
"Do the Move"



Bądź pozytywnie nastawiony, że możesz to zrobić!

- Zaczynanie jest często najtrudniejsze.
- Miej cel związany z aktywnością fizyczną – zacznij od łatwego celu.
- Podejmij aktywność fizyczną, która sprawiała Ci przyjemność w przeszłości, np. spacer, taniec.

WAŻNE WSKAZÓWKI

- Regularnie analizuj cele.
- Prowadź dziennik aktywności fizycznej lub korzystaj z aplikacji, aby śledzić swoje postępy.

Nie jesteś sam

- Przeczytaj lokalne tablice ogłoszeń, żeby sprawdzić, czy są jakieś lokalne grupy aktywności fizycznej, do których mógłbyś/mogłabyś dołączyć.
- Czy wolisz ćwiczyć sam/a czy z kimś innym? Czy mógłbyś/mogłabyś spotkać się z przyjacielem/przyjaciółką, aby wykonywać aktywność fizyczną? To mogłoby wspomóc Twoją motywację!

Wskazówka

Dziel się swoimi sukcesami. Załóż grupę na WhatsAppie lub grupę wymieniającą się wiadomościami tekstowymi i informuj inne osoby, kiedy osiągniesz cel aktywności fizycznej.



Słuchaj samego siebie Złe dni mogą się zdarzyć Odpowiednio zbalansuj

aktywność fizyczną i odpoczynek



Ważne wskazówki

- Ruch i aktywność fizyczna mogą zmniejszyć Twój ból.
- Masz zły dzień lub tydzień? Nie rozpamiętuj tego – pomyśl, jak możesz ponownie powrócić do aktywności fizycznej.
- Nie bądź dla siebie zbyt surowy/a.

Pamiętaj:

- Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z fizjoterapeutą, aby uzyskać poradę dotyczącą rozpoczęcia lub zwiększenia intensywności Twojego programu aktywności fizycznej.

Źródła

- 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., Gräntt, 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
- Lounassalo, 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/>

Trochę aktywności jest lepsze niż jej brak



Pamiętaj:



Światowa Organizacja Zdrowia zaleca umiarkowaną aktywność fizyczną przez 30 minut 5 razy w tygodniu (przykładowo szybki spacer lub lekki trucht przez 30 minut) lub 10 000 kroków dziennie.

Pozpocnij aktywność fizyczną powoli i stopniowo zwiększając intensywność.

O kampanii EFIC® „W ruchu”

Kampania Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Bólowych (European Pain Federation) „W ruchu” to pierwsza kampania prezydencka EFIC. Celem rozpoczętej w 2018 roku kampanii jest zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej w zapobieganiu bólowi przewlektemu oraz w postępowaniu z nim. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę i śledź naszą kampanię #EFIConthemove na Facebooku, Twitterze i LinkedIn.

Infografikę kampanii „W ruchu” opracowano we współpracy z Europejskim Regionem Światowej Konfederacji Fizjoterapii (World Confederation for Physiotherapy)



O Europejskim Stowarzyszeniu Towarzystw Bólowych EFIC®

EFIC to multidyscyplinarna, profesjonalna organizacja, działająca w dziedzinie badań nad bólem i leczenia bólu, na którą składa się 37 europejskich oddziałów Międzynarodowego Towarzystwa Bólu (International Association for the Study of Pain, IASP), i która reprezentuje około 20 000 lekarzy, pielęgniarek, naukowców, psychologów, fizjoterapeutów, i innych pracowników ochrony zdrowia zajmujących się medycyną bólu.



EUROPEAN REGION

World Confederation for Physical Therapy

O ER-WCPT

Europejski Region Światowej Konfederacji Fizjoterapii (The European Region of the World Confederation for Physiotherapy, ER-WCPT) reprezentuje krajowe Towarzystwa Fizjoterapii z 38 krajów Europy, włączając wszystkie państwa członkowskie. Celem naszego proaktywnego zaangażowania jest wpłynięcie na politykę UE i Europy w dążeniu do równego dostępu i wysokiej jakości opieki zdrowotnej. Fizjoterapia to zawód medyczny specjalizujący się w przepisywaniu ruchu i ćwiczeń przez cały okres życia i w całym spektrum zdrowia. Fizjoterapia obejmuje specyficzne działanie na jednostki oraz populacje, w przypadku których ruch i funkcjonowanie są lub mogą być zagrożone przez: chorobę, starzenie się, uraz, ból, niepełnosprawność, inne zaburzenia bądź czynniki środowiskowe. Tego rodzaju działania są zaprojektowane oraz zalecane, aby rozwinąć, przywrócić, i utrzymać optymalny stan zdrowia.

RUSZMY SIĘ!

Wskazówki dla wszystkich pracowników ochrony zdrowia

dlaczego i jak zalecać aktywność fizyczną w bólu przewlekłym.

**DLACZEGO TO
ISTOTNE**

Każda podróż wymaga wykonania
-> pierwszego <-
kroku

European Pain Federation EFIC®
"On the Move"

Wiele osób z (przewlekłym) bólem nie jest aktywnych fizycznie: Jak możesz pomóc im to zmienić?



Kiedy zalecasz aktywność fizyczną:

- Dokonaj kompleksowej oceny biopsychospołecznej pacjenta i ustal cele (funkcjonalne).
- Rozpoznaj i omów przeszkody (związane zarówno z pacjentem, jak i środowiskiem).
- Opracuj indywidualne, przyjemne, związane z pacjentem i dostosowane do jego potrzeb cele, tak aby poprawić przestrzeganie zaleceń.
- Dostosuj edukację do pacjenta, tak aby ująć:

– Wpływ aktywności fizycznej na układ nerwowy.

– Edukację ukierunkowaną na unikanie lękowe, przekonania, postrzeganie i edukację dotyczącą zachowań związanych z aktywnością.

– Zalecenia, jak wykonać zaplanowany program aktywności fizycznej.

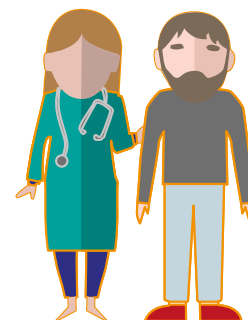
Wiele rodzajów aktywności fizycznej jest odpowiednich

Wybierz aktywność fizyczną wspólnie z pacjentami i oprzyj wybór na ich potrzebach.

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej

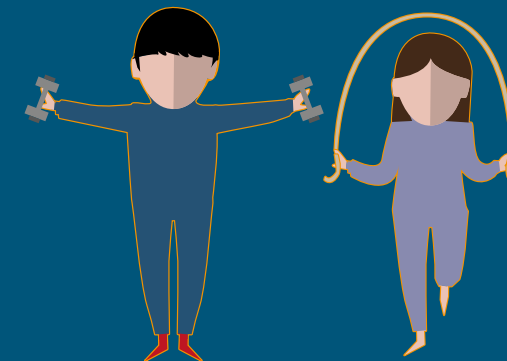
- **Częstotliwość:** Przynajmniej pięć razy w tygodniu.
- **Intensywność:** Umiarkowana. To oznacza ćwiczenie na tyle intensywne, aby się spocić, ale nadal móc prowadzić rozmowę.
- **Czas trwania:** 20–60 minut ciągłej aktywności lub krótsze interwały przeplatane ćwiczeniami oporowymi (przykłady: podnoszenie lekkich ciężarów, unoszenie ramion).
- **Typ:** Ciągłe i rytmiczne ćwiczenia angażujące główne grupy mięśniowe, ale nie pogarszające objawów (spacerowanie, jogging, pływanie, taniec itd.).
- **Zwiększanie trudności:** Zwiększ czas trwania aktywności zanim zwiększysz intensywność.

Przykłady: W przypadku spacerowania po bieżni, zwiększ czas trwania i prędkość spaceru, zanim zwiększysz stopień nachylenia.



Źródła:

- 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., Niggas, 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. 2000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618



O kampanii EFIC® „W ruchu”

Kampania Europejskiego Stowarzyszenia Towarzystw Bólowych (*European Pain Federation*) „W ruchu” to pierwsza kampania prezydencka EFIC. Celem rozpoczętej w 2018 roku kampanii jest zwiększenie świadomości znaczenia aktywności fizycznej w zapobieganiu bólom przewlekłym oraz w postępowaniu z nim. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź naszą stronę i śledź naszą kampanię #EfiConthemove na Facebooku, Twitterze i LinkedIn.

Infografikę kampanii „W ruchu” opracowano we współpracy z Europejskim Regionem Światowej Konfederacji Fizjoterapii (*World Confederation for Physiotherapy*)



O Europejskim Stowarzyszeniu Towarzystw Bólowych EFIC®

EFIC to multidyscyplinarna, profesjonalna organizacja, działająca w dziedzinie badań nad bólem i leczenia bólu, na którą składa się 37 europejskich oddziałów Międzynarodowego Towarzystwa Badań Bólu (*International Association for the Study of Pain, IASP*), i która reprezentuje około 20 000 lekarzy, pielęgniarek, naukowców, psychologów, fizjoterapeutów, i innych pracowników ochrony zdrowia zajmujących się medycyną bólu.

EUROPEAN REGION



World Confederation
for Physical Therapy

O ER-WCPT

Europejski Region Światowej Konfederacji Fizjoterapii (*The European Region of the World Confederation for Physiotherapy, ERWCPT*) reprezentuje krajowe Towarzystwa Fizjoterapii z 38 krajów Europy, włączając wszystkie państwa członkowskie. Celem naszego proaktywnego zaangażowania jest wpłynięcie na politykę UE i Europy w dążeniu do równego dostępu i wysokiej jakości opieki zdrowotnej. Fizjoterapia to zawód medyczny specjalizujący się w przepisywaniu ruchu i ćwiczeń przez cały okres życia i w całym spektrum zdrowia. Fizjoterapia obejmuje specyficzne działanie na jednostki oraz populacje w przypadku których ruch i funkcjonowanie są lub mogą być zagrożone przez: chorobę, starzenie się, uraz, ból, niepełnosprawność, inne zaburzenia bądź czynniki środowiskowe. Tego rodzaju działania są zaprojektowane oraz zalecane, aby rozwinąć, przywrócić, i utrzymać optymalny stan zdrowia.