

VALUMÜÜT NR 1

„Valu korral on puhkus parim.“

MÜÜT

Kui teil on valu, on kõige turvalisem puhata. Liikumine võib olukorda halvendada.

✓ MIDA ÜTLEB TEADUS?

Paljude valuseisundite korral toetab kerge ja jõukohase liikumise jätkamine teie iseseisvust ja heaolu märksa paremini kui puhkamine.

?

MIKS SEE OLULINE ON?



Valu ei tähenda alati, et midagi on kahjustatud

Paljude krooniliste valuseisundite korral muutub närvisüsteem aja jooksul tundlikumaks. **Valu liikumise ajal ei tähenda tingimata, et teete endale liiga.** Selle mõistmine on oluline esimene samm, et tunda end liikudes kindlamalt.



Liikumine toetab igapäevast toimetulekut ja heaolu

Selliste seisundite nagu kroonilise alaseljavalu, osteoartriidi ehk liigesekulumuse ja fibromüalgia korral võib regulaarne kerge ja jõukohane liikumine vähendada valu ning parandada kehalist võimekust. **Eesmärk on aidata teil teha rohkem seda, mis on teie igapäevaelus oluline.**



Pikaajaline vähene liikumine võib olukorda halvendada

Pikaajaline vähene kehaline aktiivsus võib soodustada lihasjõu ja liigeste liikuvuse vähenemist ning suurendada närvisüsteemi tundlikkust. **Võimaluse korral kerge ja jõukohase liikumise jätkamine aitab seda nõia ringi katkestada.**



Liikumishirm võib ise saada takistuseks

Uuringud näitavad, et liikumishirm on üks tugevamaid tegureid, mis ennustavad pikaajalisi piiranguid igapäevases toimetulekus. **Liikumisel kindlustunde taastamine on oluline osa valuga toimetulekust.**



Alustage väikestest sammudest ja suurendage koormust järk-järgult

Kohe pingutava treeninguga alustada ei ole vaja. Alustage lühikestest ja jõukohastest tegevustest ning suurendage nende kestust või koormust tasapisi. Nii kasvab kindlustunne, mis omakorda julgustab edasi liikuma. **Oluline on edasiminekuks, mitte täiuslikkus.** Ärge sundige end tugevast valust hoolimata jätkama.



MIDA NÄITAVAD UURINGUD?

Ulatuslikus ülevaates sadadest uuringutest, milles osales kümneid tuhandeid kroonilise valuga inimesi, leiti, et treening ja kerge liikumine aitasid järjepidevalt **vähendada valu ning parandada igapäevast toimetulekut** eri seisundite, sealhulgas seljavalu, osteoartriidi ja fibromüalgia korral. Kui kehalise aktiivsusega alustati järk-järgult ja inimese seisundile sobivalt, ei leitud tõendeid selle kahjuliku mõju kohta.

Teistes uuringutes leiti, et **liikumishirm** ja valu katastrofiseerimine olid ühed tugevamad tegurid, mis ennustasid pikaajalisi piiranguid igapäevases toimetulekus. See rõhutab, et liikumisel kindlustunde taastamine on sama oluline kui liikumine ise.

Geneen et al. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews.



MIDA ÜTLEVAD EKSPERDID



See teabeleht täiendab EFIC-i kampaaniat *On the Move*, mis tutvustab kehalise aktiivsuse tähtsust valuga elavatele inimestele.



Dr Brona Fullen

Füsioteraapia kaasprofessor, University College Dublin. EFIC-i president aastatel 2020-2023.



Skannige QR-kood, et materjaliga tutvuda.

EFIC-i kampaania *On the Move* - kehaline aktiivsus kroonilise valu korral.



Ükski treeninguliik ei ole teisest parem ning igasugune liikumine on parem kui mitte midagi. Loodan, et see teabeleht annab kroonilise valuga inimestele kindlust ja julgust tegutseda.



Dr Keith Smart

Kliiniline valuteadlane ja füsioterapeut. Füsioteraapia õppejõud (Assistant Professor), University College Dublin.



PEAMINE JÄRELDUS

Valu ei tähenda alati, et teete endale liiga. Paljude, kuigi mitte kõigi valuseisundite korral on kerge liikumine ja koormuse järkjärguline suurendamine üks tõhusamaid viise oma iseseisvuse ja heaolu toetamiseks. Alustage väikestest sammudest, suurendage koormust aeglaselt ja olge endaga kannatlik. Kui te pole kindel, mis teie olukorras sobib, pidage nõu oma arsti, füsioterapeudi või mõne teise tervishoiutöötajaga.