Chodzenie przy bólu przewlekłym



European Pain Federation EFIC©
'On the Move'

Proste przesłanie dla pacjentów

Chodzenie nie musi być intensywne, szybkie ani długie, aby było skuteczne.
Dla osób żyjących z bólem przewlekłym najbardziej pomocne jest rozpoczęcie na wygodnym poziomie i stopniowe zwiększanie aktywności w czasie.

Zacznij tam, gdzie jesteś
postępuj krok po kroku i wybieraj taki rodzaj ruchu, który wydaje się możliwy do wykonania i ma dla Ciebie znaczenie.

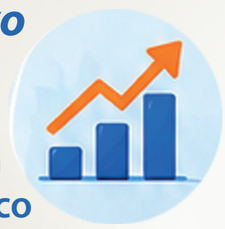


Jak zacząć

1 ***Zacznij od swojego obecnego poziomu,***
nawet jeśli wydaje się on bardzo niski. Każdy krok się liczy!



2 ***Zwiększaj stopniowo***
na przykład dodając 5 minut chodzenia lub około 500 dodatkowych kroków co kilka dni lub co tydzień.



3 ***Regularność liczy się bardziej niż dystans czy tempo.*** Regularne chodzenie jest ważniejsze niż osiągnięcie konkretnego celu krokowego jednego dnia.



4 ***Podziel chodzenie na krótkie odcinki,***
jeśli to potrzebne (np. kilka 5–10-minutowych spacerów w ciągu dnia).





5 ***Wybierz otoczenie, które wydaje się bezpieczne i wygodne,***
takie jak parki, chodniki, centra handlowe, a nawet spacery w pomieszczeniach.



6 ***Znajdź to, co Cię motywuje***
na przykład chodzenie z inną osobą, słuchanie muzyki lub podcastów, czy śledzenie postępów za pomocą telefonu lub urządzenia noszonego na ciele.



7 ***Chodź w komfortowym tempie***
i zwiększaj prędkość stopniowo, tylko gdy poczujesz, że jest to możliwe do zniesienia.



8 ***Skup się na postępie, nie na perfekcji.***
Zadaj sobie pytanie: Czy poruszam się trochę więcej niż w zeszłym tygodniu?



9 ***Korzystaj ze wsparcia, jeśli to pomaga.***
Wspólne chodzenie, dołączenie do grupy lub korzystanie z krokomierza czy aplikacji może ułatwić utrzymanie regularności i budowanie pewności siebie z czasem.





BADANIA POKAZUJĄ

Chodzenie jest bezpieczne dla osób z bólem przewlekłym i nie nasila bólu, dzięki czemu stopniowe zwiększanie aktywności ruchowej jest pozytywnym krokiem zarówno dla zdrowia, jak i dobrego samopoczucia.

Małe, konsekwentne zwiększanie ilości chodzenia może pomóc odbudować pewność siebie w ruchu, wspierać ogólny stan zdrowia oraz zmniejszyć wpływ bólu na codzienne życie.

- Bezpieczne
- Dostępne
- Niedrogie
- Dostosowywalne



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej