



Chodzenie przy bólu przewlekłym

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.
wandelen stap voor stap op te bouwen.

Zaczynij 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 Zaczynij 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.



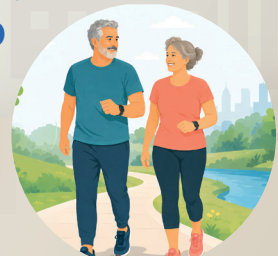
4 Podziel chodzenie na krótkie odcinki, jeśli to potrzebne (np. kilka 5–10-minutowych spacerów w ciągu dnia).



5 Wybierz otoczenie, które wydaje się bezpieczne i wygodne, takie jak parki, chodniki, centra handlowe, a nawet spacerować 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





Chodzenie przy bólu przewlekłym

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.
wandelen stap voor stap op te bouwen.

Zaczynj 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 Zaczynj 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 spacerować 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

