MIT O BÓLU NR 1

„Na ból najlepszy jest odpoczynek.”

MIT | *Gdy coś boli, najbezpieczniej jest odpoczywać. Ruch grozi pogorszeniem sytuacji.*

CO POKAZUJE NAUKA

W wielu schorzeniach bólowych utrzymywanie umiarkowanej aktywności znacznie lepiej wspiera samodzielność i dobre samopoczucie niż odpoczynek.

? DLACZEGO TO WAŻNE?

Ból nie zawsze oznacza uszkodzenie

W wielu przewlekłych schorzeniach bólowych układ nerwowy z czasem staje się bardziej wrażliwy. **Ból podczas ruchu nie musi oznaczać, że sobie szkodzisz.** Zrozumienie tego to ważny pierwszy krok do większej pewności siebie w byciu aktywnym.

Ruch wspiera sprawność i dobre samopoczucie

W takich schorzeniach jak przewlekły ból dolnego odcinka kręgosłupa, choroba zwyrodnieniowa stawów czy fibromialgia regularny, umiarkowany ruch może zmniejszać ból i poprawiać sprawność fizyczną. **Celem jest pomóc ci robić więcej, co ważne w codziennym życiu.**

Długotrwały brak aktywności może pogorszyć sytuację

Długotrwały brak aktywności może prowadzić do osłabienia mięśni, ograniczenia ruchomości stawów i zwiększonej wrażliwości układu nerwowego. **Utrzymywanie umiarkowanej aktywności, gdy to możliwe, pomaga przerwać to błędne koło.**

Lęk przed ruchem sam może stać się barierą

Badania pokazują, że lęk przed aktywnością jest jednym z najsilniejszych czynników prognozujących długotrwałe ograniczenia w codziennym funkcjonowaniu. **Odbudowanie zaufania do ruchu to ważna część skutecznego radzenia sobie z bólem.**

Zacznij od małych kroków i zwiększaj aktywność stopniowo

Nie trzeba od razu podejmować intensywnych ćwiczeń. Rozpoczęcie od krótkich, łatwych do wykonania aktywności i powolne ich zwiększanie buduje pewność siebie i uruchamia pozytywny cykl. **Liczy się postęp, nie perfekcja** - i nigdy nie forsuj się mimo silnego bólu.

CO POKAZUJĄ BADANIA

Obszerny przegląd setek badań, obejmujących dziesiątki tysięcy osób z bólem przewlekłym, wykazał, że ćwiczenia i umiarkowany ruch konsekwentnie pomagały **zmniejszyć ból i poprawić codzienne funkcjonowanie** w różnych schorzeniach, w tym w bólu pleców, chorobie zwyrodnieniowej stawów i fibromialgii. Gdy aktywność wprowadzano stopniowo i w odpowiedni sposób, nie stwierdzono dowodów na jej szkodliwość.

Inne badania wykazały, że **lęk przed ruchem** i katastrofizacja należą do najsilniejszych czynników prognozujących długotrwałe ograniczenia w funkcjonowaniu. Pokazuje to, że odbudowanie zaufania do aktywności jest równie ważne jak sam ruch.

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

CO MÓWIĄ EKSPERCI

Ten arkusz informacyjny uzupełnia kampanię EFIC On the Move, która podkreśla znaczenie aktywności fizycznej dla osób żyjących z bólem.

Dr Brona Fullen
Profesor nadzwyczajna fizjoterapii, University College Dublin. Prezydent EFIC w latach 2020-2023.

Zeskanuj, aby zapoznać się z materiałem
Kampania EFIC On the Move - aktywność fizyczna przy bólu przewlekłym

Żaden rodzaj ćwiczeń nie jest lepszy od innego, a jakikolwiek ruch jest lepszy niż żaden. Mam nadzieję, że ten arkusz doda otuchy i sił osobom żyjącym z bólem przewlekłym.

Dr Keith Smart
Naukowiec kliniczny w dziedzinie bólu i fizjoterapeuta. Adiunkt (Assistant Professor), University College Dublin.

NAJWAŻNIEJSZY WNIOSEK

Ból nie zawsze oznacza szkodę. W wielu, choć nie we wszystkich, schorzeniach bólowych umiarkowany i stopniowo zwiększany ruch jest jednym z najskuteczniejszych sposobów wspierania samodzielności i dobrego samopoczucia. Zacznij od małych kroków, zwiększaj aktywność powoli i zachowaj cierpliwość. Jeśli nie wiesz, co będzie właściwe w twojej sytuacji, porozmawiaj z lekarzem, fizjoterapeutą lub innym pracownikiem ochrony zdrowia.

© European Pain Federation EFIC, maj 2026 | Polską wersję przejrzała Magdalena Kocot-Kępska