FIZIČKA AKTIVNOST

CROATIAN

INFORMATIVNI LIST

Physical Activity

Fizička aktivnost

Ovaj informatini list je napisan za osobe s artritisom kako bi im se dale općenite informacije o tjelovježbi. On također sadrži i smjernice o tome koje vrste i koliko vježbanja trebate raditi kao i općenite savjete o sigurnosti. Na njemu nisu navedene vježbe za individualne osobe niti posebni savjeti za svaku vrstu artritisa.

Je li fizička aktivnost dobra za artritis?

Istraživanje je pokazalo da je redovita tjelovježba jedan od najučinkovitijih tretmana za artritis. Vježbanje vam može pomoći da:

Poboljšate	Smanjite
pokretljivost i fleksibilnost zglobova	bolove
jačinu mišića	zamor (umor)
držanje tijela i ravnotežu	napetost mišića i stres

Isto tako, fizička aktivnost vam može poboljšati opće zdravlje. Može vam poboljšati kondiciju srca i pluća, osnažiti kosti, smanjiti tjelesnu težinu i rizik o bolesti poput dijabetesa. Tjelovježba također poboljšava spavanje, daje vam više energije i poboljšava duševno zdravlje.

Tko bi trebao vježbati?

Svatko bi trebao raditi redovite i odgovarajuće vježbe bez obzira ima li ili nema artritis. Važno je izabrati one aktivnosti koje će najbolje odgovarati vašem stanju, zdravlju i načinu života.

Koje vrste vježbi trebam raditi?

Prije nego počnete vježbati, važno je da zamolite svog liječnika i svoj tim za zdravstvenu njegu da vam pomognu pripremiti odgovarajući program i izabrati aktivnosti koje su najbolje za vas. Kod svakog će razina kondicije i mogućnosti biti drugačije pa tako počnite s onim aktivnostima koje vama odgovaraju. Dok će neki s artritisom lako podnijeti hodanje od pet kilometara, drugima će i kratka šetnja na ulici oko kuće biti teška. Općenito, trebali biste raditi kombinaciju vježbi za:

- **fleksibilnost:** za održavanje ili poboljšanje pokretljivost u zglobovima i mišićima. To su na primjer pokreti zglobovima što god više možete, istezanje mišića i joga.
- **jačanje mišića:** snažni mišići jače podupiru i preuzimaju na se pritisak s bolnih zglobova, jačaju kosti i poboljšavaju držanje tijela. Primjer takvih vježbi je korištenje utega, elastičnih traka za rastezanje i sprava koje se koriste u teretani.
- **kondiciju:** za poboljšanje zdravlja srca i pluća. Za te su aktivnosti obično zaduženi veći mišići u tijelu, a ne neki poseban dio tijela i od njih se možete malo i zadihati. Jedan primjer takvih aktivnosti je žustro hodanje.

Nema samo jedna specijalna vježba ili aktivnost koja se preporuča osobama s artritisom. Izaberite onu ili one aktivnosti u kojima uživate i koje su vam zgodne za raditi. Obično su najlakše vježbe manjeg intenziteta, kada manje opterećenja i sile prolazi kroz zglobove. Primjeri takvih vježbi manjeg intenziteta uključuju:

- hodanje
- vježbanje u vodi, kao što je hidroterapija (s fizikalnim terapeutom), plivanje ili organizirano grupno vježbanje u vodi (pogledajte informativni list *Vježbanje u vodi*)
- vježbanje za stjecanje snage
- tai chi (pogledajte informativni list *Tai chi*)
- jogu i pilates
- vožnju bicikla
- plesanje.

Koliko trebam vježbati?

Sve odrasle osobe u Australiji bi trebale težiti da aktivno vježbaju najmanje 30 minuta većinu dana u tjednu. Tih 30 minuta možete odraditi odjednom ili kao kombinaciju nekoliko kraćih aktivnosti. Ako imate artritis i već duže vremena niste vježbali, možda biste trebali početi s vježbanjem s kraćim trajanjem i onda postupno vježbati dulje. Posavjetujte se s fizikalnim terapeutom ili fiziologom za vježbanje kako početi s vježbanjem kako biste izbjegli ozljede i prenagljivanje. Ne zaboravite da aktivnosti kao što su rad u vrtu, igranje s kućnim ljubimcima ili korištenje stepenica umjesto lifta se isto tako mogu računati kao vježbanje.

Arthritis AUSTRALIA

Kako ću znati da sam previše vježbao/la?

Teško je predvidjeti kako će vaš organizam podnijeti novu aktivnost. Najvažnije je slušati svoje tijelo.
Neka vam vodič bude 'pravilo o dva sata boli' – ako vas boli više nego obično ili je bol neobične prirode i traje više od dva sata nakon vježbanja, prenaglili ste se. Sljedeći put kada budete vježbali, radite to sporije ili vježbajte manje. Obratite se svom fizikalnom terapeutu ili fiziologu za vježbanje ako i dalje budete osjećali bolove nakon vježbanja.

Trebam li vježbati čak i kad me boli?

Ne. Trebate prestati s vježbanjem ako vam to zadaje neuobičajene bolove ili vam povećavaju bol više nego što je to normalno za vas. Vježbanje kada vas tako boli može dovesti do ozljede ili vam pogoršati simptome artritisa. (Napomena: mnogi s artritisom imaju izvjesne bolove čitavo vrijeme. To nije razlog da izbjegavate vježbanje. Trebate jedino prestati ako primijetite neku ekstra ili neobičnu bol dok vježbate.).

Kada je najbolje vježbati?

Nije bitno kada vježbate, važno je samo da vježbate. Ako je moguće, probajte vježbati kada:

- vas najmanje boli
- ste najmanje ukočeni
- ste najmanje umorni, i
- su vaši lijekovi najučinkovitiji (pitajte svog liječnika ili ljekarnika kako tempirati
- uzimanje lijekova u odnosu na vježbanje ako je to moguće. To vam može pomoći da vam vježbanje bude manje bolno).

Sigurnosni savjeti

- Posavjetujte se sa svojim liječnikom i/ili zdravstvenim stručnjakom prije nego počnete s programom vježbi. Fizikalni terapeut i/ili fiziolog za vježbanje mogu vam preporučiti vježbe koje su sigurne za vas i pobrinuti se da vježbe radite pravilno kako bi se spriječile ozljede.
- Možda će vam trebati više odmora i manje vježbanja u periodima kada dođe do upale, kada vas jače boli i kada ste ukočeniji. Nemojte energično vježbati zglobom koji je crven, vruć, otečen ili bolan.
- Uvijek postupno povećavajte intenzitet vježbanja. Kada počnete prvi put, vježbajte manje nego što mislite da ćete moći izdržati. Ako to podnesete u redu, sljedeći put uradite malo više i tako nastavite postupno pojačavati intenzitet.
- Vježbanje uvijek započnite blagim pokretima da vam se zagrije tijelo i zglobovi. Time možete spriječiti bolove i povrede tijekom vježbanja.
- Svaki put nakon završetka vježbanja razgibajte se blagim pokretima i istezanjima. To vam može spriječiti bolove i ukočenost u mišićima sljedećeg dana.

OBRATITE SE SVOM LOKALNOM UREDU ZA ARTRITIS ZA VIŠE INFORMATIVNIH LISTOVA O ARTRITISU.

Za svoj mjesni Artritis ured:
Nazovite 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019. Revidirano u prosincu 2017. Izjava o nesnošenju odgovornosti (Disclaimer): Ovaj list izdaje Arthritis Australia samo u informativne svrhe i ne bi se smio koristiti umjesto liječničkog savjeta. Izvor: Kompletan popis referenci korištenih za pisanje ovog informativnog lista na raspolaganju je u vašem mjesnom Artritis uredu. Pripremi ovog informativnog lista doprinijele su sljedeće organizacije: Australska udruga reumatologa (Australian Rheumatology Association), Australska mreža liječnika opće prakse (Australian General Practice Network), Australska udruga fizikalnih terapeuta (Australian Physiotherapy Association), Australska udruga aktivnih medicinskih sestara (Australian Practice Nurses Association), Australsko društvo farmaceuta (Pharmaceutical Society of Australia) i Australsko kraljevski koledž liječnika opće prakse (Royal Australian College of General Practitioners). Australska vlada je dala početnu financijsku potporu realizaciji ovog projekta.