

# Aktywność Fizyczna z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Exercise is Medicine®

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE®

Exercise is Medicine® Poland

Aktywność fizyczna pomoże ci poczuć się lepiej, lepiej się poruszać i lepiej spać. Eksperci mówią, że każda aktywność fizyczna liczy się dla lepszego zdrowia - nawet kilka minut!

Jeśli jesteś jednym z milionów ludzi, którzy mają chorobę zwyrodnieniową stawów ruch jest ważnym sposobem na zmniejszenie bólu i sztywności stawów, które są charakterystyczne dla zapalenia stawów. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, będziesz coraz słabszy, co pogorszy ból i sztywność stawów oraz niepełnosprawność.

Wykazano, że regularne ćwiczenia zmniejszają ból, poprawiają twoją zdolność do wykonywania codziennych czynności i zmniejszają ryzyko wystąpienia innych problemów zdrowotnych.

Zacznij teraz. Wykorzystaj to, co masz. **Rób to, co możesz.**

## Zaczynamy!

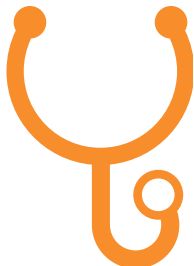
### To jest proste!

Siedz mniej, ruszaj się więcej! Zbyt długie siedzenie w bezruchu powoduje, że stawy staną się sztywne. Idź do skrzynki pocztowej. Idź na spacer z psem. Zatańcz w kuchni. Wybierz schody zamiast windy – nawet jeżeli będzie to tylko jedno piętro. Znajdź okazję do poruszania się przez cały dzień.



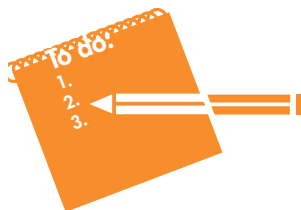
### Porozmawiaj z lekarzem

Jeśli masz inne problemy zdrowotne lub byłeś nieaktywny przez długi czas, skontaktuj się z lekarzem, który określi wskazania do ruchu. Fizyoterapeuci mogą nauczyć Cię ćwiczeń wzmacniających i wspierających Twoje stawy oraz radzenia sobie z bólem.



### Czas na plan

Nie ma jednego najlepszego sposobu, by być aktywnym z chorobą zwyrodnieniową stawów. Wybierz swoje ulubione formy ruchu, co pomoże ci dokonać zmiany i więcej ruszać się. Zaplanuj ruch jako wysoki priorytet.



### Bądź aktywny z przyjacielem

Znajdź przyjaciela i ustal z nim plan spacerów lub innych programów aktywności fizycznej w społeczności. Ci, którzy są aktywni z kumplem wprowadzają ten nawyk na stałe.



## Dodatkowe wskazówki

Zacznij powoli. Staraj się być aktywny w porze dnia, gdy poziom bólu i sztywności jest najniższy. Co tydzień zwiększaj czas lub tempo swojej aktywności o nie więcej niż 10 procent.

Wszyscy czasami popełniamy błędy i ból wzrasta. Jeśli masz zaostrzenie dolegliwości, obrzęk lub zwiększony ból i sztywność, nie rezygnuj z całej aktywności. Podczas rekonwalescencji wykonuj delikatne ruchy w stawach. Następnie zacznij od nowa nieco poniżej poziomu, który spowodował zaostrzenie.

Zmniejsz obciążenie swoich stawów poprzez utratę masy ciała. Nawet 5-procentowa utrata masy ciała zwiększy pozytywne efekty aktywności fizycznej. Każdy utracony kg sprawia zmniejsza się obciążenie stawów kolanowych ok. 4 kg. To bardzo przyjemne uczucie!

Określ, czego potrzebujesz, aby zacząć ćwiczenia, np. sprzętu, porady ekspertów lub dobrego miejsca, aby być aktywnym. Jeśli masz zamiar rozpocząć program marszowy, załóż buty, które dobrze amortyzują wstrząsy. A co z kijami trekkingowymi do wędrówek?

Możesz odczuwać pewien dyskomfort związany z aktywnością, ale to nie znaczy, że niszcysz swoje stawy. Jeśli ból jest większy przez 2 godziny po wysiłku, niż to było przedtem, następnym razem zrób lżejsze ćwiczenia lub ćwicz krócej. Jeśli jakieś konkretne ćwiczenie powoduje ból, znajdź inne, które nie będzie powodowało dyskomfortu.

## Trening aerobowy



Aktywność aerobowa przyspiesza tętno i oddech oraz poprawia wytrzymałość. Docelowo powinno się ćwiczyć co najmniej 150 minut/tydzień aktywności o umiarkowanej intensywności lub 75 minut aktywności o dużym natężeniu. Zacznij od treningu o mniejszym natężeniu, takiego jak spacer, jazda na rowerze lub ćwiczenia w basenie z ciepłą wodą.

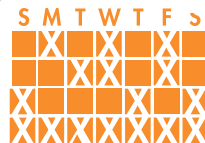
### Co?

Wszelka ciągła, rytmiczna aktywność z niskim obciążeniem stawów.



### Jak często?

3-5 dni w tygodniu



### Jak mocno?

Zacznij bardzo powoli. Stopniowo zwiększaj natężenie wysiłku.



### Ile?

Zacznij od kilku minut. Wydłużaj trening do 30 lub więcej minut w ciągu dnia.



**Pamiętaj:** Ustalaj cele czasowe, a nie odległości. Wystarczy 5 lub 10 minut tu i ówdzie. Albo ćwicz 20 do 30 minut. Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz. Wszystko się sumuje. Aby schudnąć, bądź aktywny dwa razy bardziej i zredukuj kalorie, jedząc zdrową żywność.

## Wskazówki i środki ostrożności treningu aerobowego

- Kilka krótkich sesji może być łatwiejsze dla stawów niż jedna długa sesja. Zrób bardziej różnorodne ćwiczenia w tej samej sesji lub w ciągu tygodnia. Jest to bardziej przyjemne!
- Pamiętaj o rozgrzewce i wyciszeniu w łagodnym tempie przez 5 do 10 minut, aby rozluźnić stawy przed i po ćwiczeniach.
- Jeśli kolana bołą bardziej, spróbuj ćwiczeń mniej obciążających, takich jak jazda na rowerze. Zapytaj swojego lekarza o pomoc w tym zakresie.
- Bądź aktywny w ciepłej wodzie (ćwiczenia w wodzie lub pływanie), co zmniejsza obciążenie stawów podczas ruchu. Spacer w umiarkowanym lub szybkim tempie w płytkiej wodzie poprawia wytrzymałość, koordynację, równowagę i siłę dolnej połowy ciała. Pilnuj prawidłowej postawy podczas ćwiczeń.

# Trening oporowy



Trening siłowy jest ważną częścią programu dla osób z chorobą zwyrodnieniową. Trening siłowy pomaga zmniejszyć utratę mięśni, która występuje w przypadku zapalenia stawów, może zmniejszyć ból i poprawia zdolność do wykonywania rekreacyjnych i codziennych czynności. Zwiększenie siły mięśni powyżej i poniżej chorego stawu również pomaga.

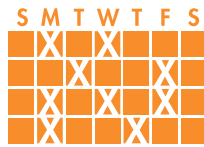
## Co?

Ciężarki, taśmy, trening na maszynach lub wykorzystanie ciężaru własnego ciała (na przykład siadanie i wstawanie z krzesła)



## Jak często?

2-3 dni w tygodniu, nigdy dzień po dniu



## Jak mocno?

Zaczynaj poniżej poziomu powodującego ból. Z czasem, powoli zwiększaj obciążenia.



## Ile?

10 – 15 powtórzeń ćwiczenia na każdą dużą grupę mięśniową. Każdą serię powtarzaj 2-4 razy. Dodawaj z czasem 8-12 powtórzeń do każdej serii.



**Pamiętaj:** Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty lub certyfikowanego trenera. Naucz Cię właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń i prawidłowego oddychania.

## Wskazówki i środki ostrożności dla treningu oporowego

- ° Jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból, zmniejsz natężenie ćwiczenia, użyj innej pozycji lub uchwytu, zrób mniej powtórzeń lub spróbuj innego ćwiczenia.
- ° Niektóre ćwiczenia mogą być mniej lub bardziej komfortowe podczas ruchu. Gdy rozpoczynasz, skoncentruj ruch w zakresie, który jest bardziej komfortowy. Stopniowo będziesz mógł zwiększyć zakres, ponieważ ból maleje, a Ty stajesz się silniejszy.
- ° Podzielenie aktywności aerobowej na dwie krótsze sesje przed i po ćwiczeniach siłowych zmniejsza zagrożenie zaostrzeniem dolegliwości.

# Gibkość



Zapalenie stawów może ograniczyć elastyczność i gibkość, więc ćwiczenia, aby zapobiec sztywności stawów są ważne. Istnieją dwa rodzaje ćwiczeń gibkości, statyczne rozciąganie i dynamiczne ćwiczenia w pełnym zakresie ruchu w miarę możliwości, na przykład obroty nadgarstka. Ruch jest balsamem do stawu!

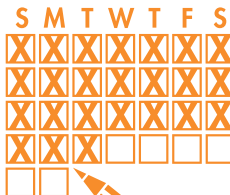
## Co?

Streching statyczny i dynamiczny.



## Jak często?

Najlepiej codziennie i podczas wyciszenia po ćwiczeniach.



## Jak mocno?

Delikatnie poruszaj stawami, jak tylko możesz. Rozciągaj się do punktu, w którym czujesz napięcie, ale nie ból.



## Ile?

10 powtórzeń w stretchingu dynamicznym. Rozciąganie statyczne 10-30 sekund dla każdego ćwiczenia (osoby starsze 30-60 sekund).



# Inne typy treningu



Trening aerobowy, siłowy oraz gibkości i elastyczność są najważniejsze dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów. Ale z innych opcji również skorzystasz.

## Yoga, Pilates, Tai-Chi

Wszystkie pomagają poprawić siłę, elastyczność i równowagę. Pomagają również zrelaksować się i zmniejszyć ból.



## Równowaga

Wykonuj proste ćwiczenia na równowagę, takie jak: Stań z nogami razem. Stań na pięcie. Stań na miękkiej powierzchni. Utrzymaj każdą pozycję przez 15-30 sekund. Idź po linii lub na palcach u nóg. Zawsze trzymaj się blisko stabilnej powierzchni lub ściany, aby w razie potrzeby podeprzeć się.



## Zrób więcej kroków

Użyj smartfona lub innego urządzenia do śledzenia aktywności, aby zmierzyć swoje postępy. Stopniowo staraj się robić do 7000 - 9000 kroków dziennie.



## Tylko dla zabawy

Znajdź sposoby na bycie aktywnym, które są tylko zwykłą zabawą. Tańcz. Zajmij się ogrodem. Baw się na zewnątrz z dziećmi lub wnukami. Znajdź to, co sprawia, że się uśmiechasz i rób to często.



## Więcej informacji:

[www.exerciseismedicine.org/poland](http://www.exerciseismedicine.org/poland)

Jak zacznę **w tym tygodniu?** \_\_\_\_\_