



World
PT Day
2024

ÆFINGAR OG MJÓBAKSVERKIR

Sýnt hefur verið fram á að æfingar eru gagnlegasta meðferðarformið við mjóbaksverkjum. Ein tegund æfinga virðist ekki vera betri en önnur – að vera virkur og gera þær reglulega er mikilvægast. Sjúkrþjálfari hjálpar þér að finna út æfingarnar sem eru réttar fyrir þig.



Æfingar eru gagnlegar fyrir mjóbaksverki.

Að vera eins virkur og mögulegt er og snúa til fyrri virkni og athafna er mjög mikilvægur hluti bataferlisins. Byrjaðu rólega og auku virkni þína eftir því sem geta og sjálfstraust eykst.



Hvíld hjálpar ekki, en að komast aftur í hreyfingu og fyrri athafnir gerir það.

Langvarandi hvíld og að forðast líkamlega virkni getur leitt til versunar á mjóbaksverknum þínum, aukinnar skerðingar á getu, hægari bata, og lengri fjarveru frá vinnu.



Æfingar geta komið í veg fyrir að mjóbaksverkurinn komi aftur.

Æfingar geta stórlega minnkað líkur á að mjóbaksverkurinn þinn komi aftur.



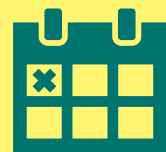
Hreyfing með sjálfstrausti og án hræðslu er mikilvæg fyrir mjóbakið þitt.

Margir byrja að hreyfa sig hægt og mjög varfærnislega. Þetta veldur aukinni spennu og álagi á vöðvanna. Æfingar og hreyfing á afslappaðan hátt eru bestar fyrir líkamann.



Eymsli eftir æfingar þýðir ekki alltaf að þú hafir skaðað líkamann þinn.

Vöðvar sem hafa ekki verið notaðir mikið geta orðið aumir. Að vera stíður og aumur eftir æfingar þýðir venjulega að líkami þinn er ekki orðinn vanur virkni, en er að aðlaga sig.



Regluleg hreyfing er mikilvæg.

Magn hreyfingar sem þú stundar er líklegast mikilvægara heldur en tegund hreyfingar. Mestur hagur er þegar óvirkur einstaklingur byrjar að gera æfingar. Að hreyfa sig að minnsta kosti 30 mínútur á dag er ákjósanlegt.



Æfingar kalla fram annan heilsufarslegan ávinning.

Æfingar eru mjög mikilvægar sem forvörn og meðhöndlun hjartasjúkdóma, heilaslags, ákveðinna tegunda krabbameina, kviða og þunglyndis.



Æfingar fyrir djúpvöðva eru ekki betri en aðrar tegundir æfinga.

Djúpvöðvaæfingar gefa ekki frekari ávinning en aðrar tegundir æfinga (t.d. ganga) við mjóbaksverkjum.



Besta hreyfingin er sú sem þú hefur ánægju af.

Allir eru ólíkir – finndu hreyfingu sem þér líkar við og átt auðvelt með að gera, og fellur vel að lífsstílnum þínum.

Ganga, hlaup, hjóleiðar, sund, styrktar- og þolæfingar geta allar hjálpað mjóbaksverknum þínum.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday