

Þjálfun með slitgigt

Þjálfun í fyrsta sæti

Þjálfun og hreyfing eru öruggar og gagnreyndar fyrstavalmsmeðferðir við slitgigt.

Þjálfun getur:

- Seinkað eða komið í veg fyrir liðskiptaaðgerð
- Seinkað eða komið í veg fyrir færniskerðingu
- Minnkað liðverki



Má ég þjálfna?

Þjálfun er viðeigandi fyrir ÖLL sem þjást af slitgigt, óháð aldri, alvarleika einkenna eða færniskerðingu.

Hægt er að aðlaga þjálfunaráætlun til að hæfa þörfum einstaklingsins, til að tryggja að hægt sé að sinna þjálfuninni á öruggan hátt.



Hvernig hjálpar þjálfun?

Það getur verið erfitt að halda áfram að hreyfa sig með slitgigt, en að halda sér eins virkum og hægt er getur dregið úr verkjum og öðrum einkennum slitgigtar og hjálpað þér að halda sjálfsþjargargetu þinni. Sjúkraþjálfari getur auðveldað þér þetta ferli.

Þjálfun getur:

- Minnkað **verki**
- Aukið **líkamlega færni** og getuna til að gera það sem þig langar
- Bætt **vöðvastyrk**, sem verndar liðina og styður við þá
- Dregið úr **stífni**
- Bætt **jafnvægið** og getur mögulega dregið úr fallhættu



- Bætt **orkustigið** og dregið úr þreytutilfinningu
- Hjálpað við **þyngdarstjórnun**, sem er mikilvægur þáttur í meðferð slitgigtar
- Bætt **skapið**
- Aukið **þol**
- Bætt **svefn**

Sjúkraþjálfarinn þinn gæti líka ráðlagt **liðlosandi meðferð** og **teygjur**, sérstaklega fyrir slitgigt í mjöðm.

Hreyfing er lyf

Regluleg styrktarþjálfun og líkamleg virkni hjálpar þér að meðhöndla slitgigtina þannig að þú getir sinnt þínu daglega lífi og því sem er þér mikilvægt.

Rannsóknir á slitgigt í hnjám og mjöðmum sýna að borið saman við kyrrsetu dregur regluleg hreyfing marktækt úr verkjum og virkar betur en paracetamol samanborið við enga þjálfun. Í þessu samhengi er hreyfing lyf.



Hvaða hreyfingu á ég að stunda?

Æfingameðferð ætti að vera kjarninn í meðferð við slitgigt og ætti að innihalda:

- staðbundnar styrkjandi æfingar
- liðhreyfingar og hreyfiferilsæfingar
- eðlileg hreyfimyndur
- aukna virkni í daglegu lífi til að auka þol og takmarka kyrrsetu.



Slitgigt er hægt að meðhöndla. Leitaðu ráða hjá sjúkraþjálfara varðandi réttu þjálfunina fyrir þig.



Stýrðu álaginu

Byggðu þjálfunina upp rólega og stýrðu álaginu svo þú náir ráðleggingum um daglega hreyfingu.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday