



Fizioterapia ajută oamenii care suferă de durere cronică să își dezvolte abilitățile necesare să își gestioneze și să preia controlul condiției medicale, să crească nivelul de activitate și să își amelioreze calitatea vieții

Discutați cu un fizioterapeut despre cum să deveniți activ din nou

Preia controlul • Gestionează durerea



Movement for Health
World Physical Therapy Day

This leaflet has been produced by:

World Confederation for Physical Therapy
Victoria Charity Centre
11 Belgrave Road
London
SW1V 1RB
United Kingdom

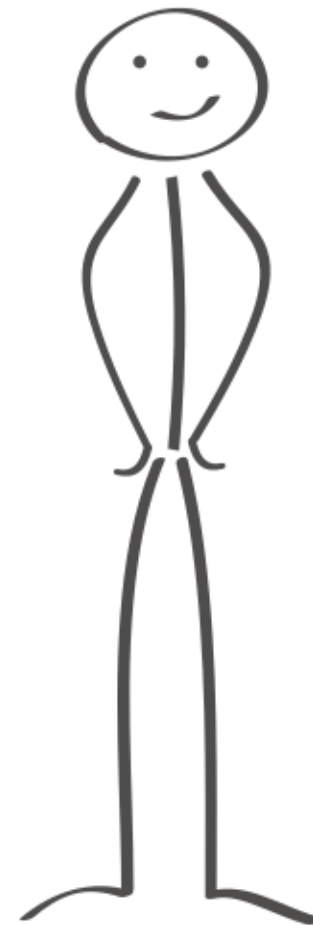
© World Confederation for Physical Therapy 2019

www.wcpt.org



World Confederation
for Physical Therapy

PREIA CONTROLUL ASUPRA DURERII CRONICE



Movement for Health
World Physical Therapy Day

#worldptday

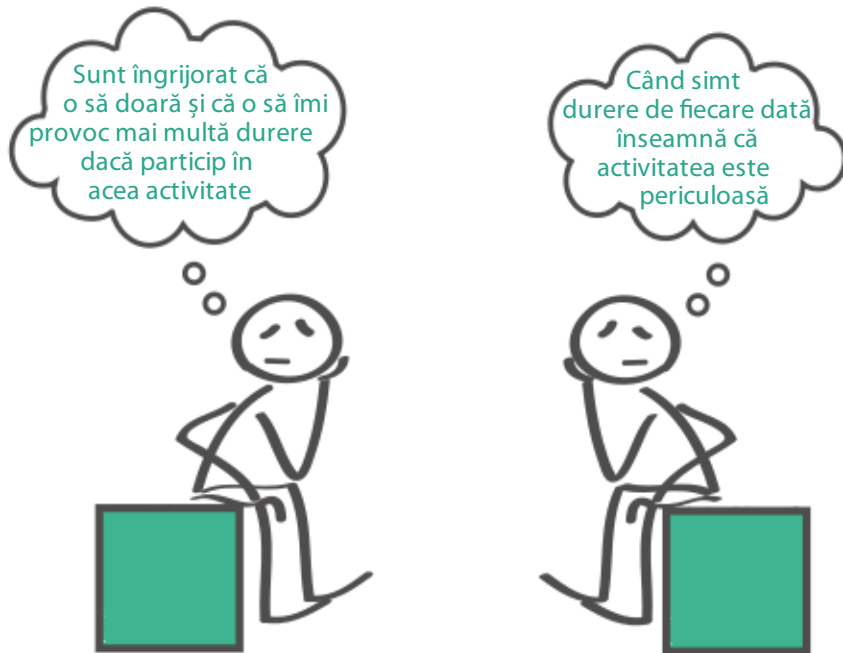


World Confederation
for Physical Therapy

Durerea cronică este o povară semnificativă la nivel global, durerea lombară cauzând mai multă dizabilitate decât orice altă condiție medicală.

Pentru mulți, durerea cronică face viața mai dificilă, fapt care poate conduce la apariția fricii și la comportamente de evitare și evadare.

Mulți oameni experimentează o agravare a durerii în timpul activităților zilnice sau când încearcă să fie mai activi. Aceasta conduce la o pierdere a controlului asupra vieții cotidiene și poate declanșa o depresie, izolare socială și lipsă de participare.



Cum poți folosi exercițiile fizice pentru a prelua înapoi controlul

- Pornește încet cu fizioterapeutul tău care te va ajuta să identifici și să îți atingi obiectivele urmând **activități gradate și un regim de exerciții**
- Fizioterapeutul tău te va ajuta să înțelegi mai bine durerea, ceea ce va conduce la diminuarea fricii de a te răni singur și îți va oferi **un control mai bun asupra durerii**
- Pe măsură ce începeți să vă mișcați mai mult și să participați în mai multe activități, veți observa că puteți **face mai multe cu mai puțină durere**
- Vei învăța să **te concentrezi pe ce poți face**, în ciuda durerii, astfel încât să te bucuri de o calitate a vieții crescută

Cum va lucra un fizioterapeut cu tine?

Un fizioterapeut te va:

- ajuta să înțelegi cum **durerea este un sistem de alarmă intern** care este **declanșat foarte ușor** de durerea cronică
- ajuta să **reduci frica** pe care o asociezi cu durerea
- ajuta să **îți schimbi convingerile și comportamentul**
- **educa** în privința afecțiunii tale și îți va oferi **soluții de management** a acesteia
- **încuraja** să iei parte în **activități fizice** într-un mod sigur
- îndruma către strategii pe termen lung care să te ajute **să capeți încredere**
- ghida prin procesul de **a lua parte** în activități dureroase sau activități evitate în vederea **recăpătării controlului**
- ajuta să **rămâi sau să te întorci la muncă**



Fizioterapeuții au abilități unice pentru a oferi îngrijire individuală centrată pe pacient

Terapia prin exercițiu este inclusă în toate îndrumările pentru tratamentul durerii cronice - fizioterapeuții sunt experți în exercițiu fizic și sunt apți să te îndrume prin activități fizice și să te învețe tehnici de autogestionare a durerii tale