

# DUREREA CRONICĂ ȘI EXERCITIUL FIZIC

**Exercițiul fizic** este un tratament eficient pentru ameliorarea durerii cronice

**Fizioterapeuții** au un set de abilități unice care facilitează recomandarea de programe de exerciții fizice specifice



## Beneficiile exercițiilor fizice pentru înlăturarea durerii cronice



### Flexibilitate

Mențin flexibilitatea și a mobilității



### Cardiovascular

Importante pentru sănătatea cardiovasculară



### Forță

Dezvoltă musculatura și mențin tonusul muscular



### Dispoziție

Îmbunătățesc dispoziția și bunăstarea generală



### Controlul durerii

Ajută la controlul durerii și cresc încrederea de a participa în activități fizice



### Autocontrol

Cresc capacitatea de a controla propria viață și de a reduce teama