

KRONIČNA BOLEČINA IN VADBA

Terapevtska vadba je učinkovito sredstvo za lajšanje kronične bolečine

Fizioterapevti imajo edinstvene sposobnosti za priporočanje specifičnih vadbenih programov



Učinki vadbe na kronično bolečino



Gibljivost

Vzdržuje gibljivost in gibanje



Srčnožilni

Pomembno za srčnožilno zdravje



Mišična moč

Gradi in vzdržuje mišični tonus



Razpoloženje

Izboljša razpoloženje in splošno dobro počutje



Obravnavava bolečine

Pomaga nadzorovati bolečino in poveča samozavest pri vključevanju v dejavnosti



Prevzem nadzora

Pomaga vam ponovno prevzeti nadzor nad vašim življenjem in zmanjšati vaš strah



Movement for Health
World Physical Therapy Day



World Confederation
for Physical Therapy

www.wcpt.org