



**Fizioterapija**  
pomaga ljudem s  
kronično bolečino  
razviti spretnosti,  
ki jih potrebujejo  
za obvladovanje in  
**prevzemanje nadzora**  
nad svojim stanjem,  
vpliva na dejavnejše  
življenje in **izboljšuje**  
**kakovost življenja**

**Govorite s svojim fizioterapevtom o možnostih za ponovno  
vzpostavitev dejavnega življenja**

**Ponovno prevzemite nadzor • Obvladujte bolečino**



Ta letak je izdelalo:

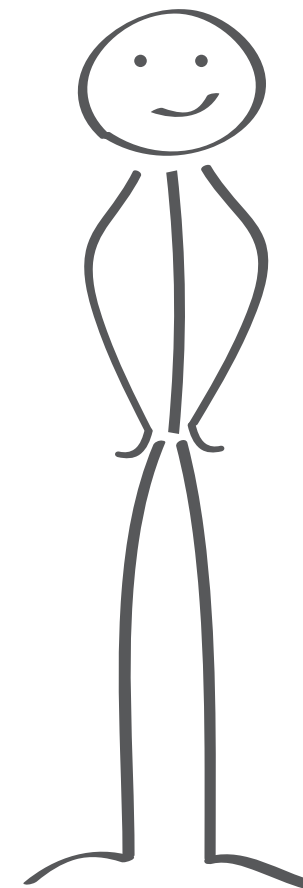
World Confederation for Physical Therapy  
Victoria Charity Centre  
11 Belgrave Road  
London  
SW1V 1RB  
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2019

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



**PREVZEMITE  
NADZOR NAD  
KRONIČNO  
BOLEČINO**



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day

**#worldptday**



Kronična bolečina je pomembna svetovna zdravstvena problematika. Bolečina v križu povzroča večje zmanjšanje zmoglosti kot katerikoli drugo zdravstveno stanje.

Mnogim lahko kronična bolečina oteži življenje, kar lahko vodi v strah, izogibanje in umikajoča vedenja.

Ko želijo ljudje postati dejavnejši, se mnogim bolečina poslabša. To vpliva na zmanjšan nadzor nad posameznikovim vsakodnevnim življenjem in lahko vodi v depresijo, socialno izoliranost in zmanjšano sodelovanje v družbi.



### Kako vam lahko vadba ponovna pomaga prevzeti nadzor

- Začnite počasi s svojim fizioterapevtom, ki vam bo pomagal zastaviti in doseči cilje s postopnim povečanjem **dejavnosti in z vadbenim programom**.
- Vaš fizioterapevt vam bo pomagal bolje razumeti bolečino – to bo zmanjšalo vaš strah pred poškodbo in vam omogočilo **večji nadzor nad bolečino**.
- Ko se boste začeli več gibati in vključevati v več dejavnosti, boste opazili, da lahko **nauredite več z manj bolečine**.
- Da bi lahko uživali v kakovostnejšem življenju, se boste naučili **osredotočiti na to, kar lahko počnete**, kljub bolečini.

### Kako boste sodelovali s fizioterapevtom?

Fizioterapevt vam bo:

- vpomagal razumeti, da je **bolečina naš notranji alarmni sistem** ki se pri kronični bolečini pogosto **sproži preveč enostavno**
- pomagal **zmanjšati strah** ki ga povezujete z bolečino
- pomagal **spremeniti prepričanja in vedenja**
- razložil **vaše stanje in načine obvladovanja**
- **spodbuja** vas bo k varni **telesni dejavnosti**
- poiskal dolgoročne strategije za povečanje **zaupanja**
- da bi ponovno **pridobili nadzor**, vas bo vodil skozi dejavnosti, ki vam povzročajo bolečino, strah ali se jim izogibate
- pomagal **ostati na delovnem mestu ali se nanj vrniti**



Fizioterapevti imajo edinstvene sposobnosti za zagotavljanje k pacientu usmerjene individualne obravnave

Terapevtska vadba je sestavni del vseh smernic za obravnavo kronične bolečine – fizioterapevt vas bo kot strokovnjak za terapevtsko vadbo usmerjal v ustrezne dejavnosti in vas naučil tehnik za samostojno obvladovanje bolečine