

Telesna dejavnost je opredeljena kot vsako gibanje, ki ga oseba izvaja, ko ne leži ali mirno sedi.

Uvajanje vedno več gibanja v vsakdanje življenje, čeprav v manjšem obsegu, je pomembno za zdravje in ohranjanje gibljivosti.

Izraz »raje uporabi kot izgubi« pomeni, da je pri redni kreptitvi telesne dejavnosti, tveganje za poslabšanje gibljivosti in izgubo zmogljivosti (energije), bistveno manjše. Med vsakdanje telesne aktivnosti uvrščamo hišna opravila, igranje z otroki, sprehod s hišnim ljubljencem in vrtnarjenje.



KAKO ZAČETI?

Načrtujte vsakdanjik tako, da si zastavite določene cilje in nato izmenjujete počitek z aktivnostjo.

Pri veliko ljudeh z revmatičnimi in mišično-skeletnimi obolenji se pojavlja jutranja okorelost. Za zmanjšanje okorelosti je potreben določen čas, kar je možno doseči z blagim razgibavanjem, s čimer je telo pripravljeno na začetek novega dne.

Pomembno je, da jutranje razgibavanje vključuje kratkotrajne aktivnosti z vmesnimi počitki, kar preprečuje nastanek morebitnih spontanih poškodb. Dolgotrajno sedenje ali ležanje ni priporočljivo, ker se pojavi okorelost mišic in sklepov, kar po ponovnem gibanju povzroča dodatne bolečine.

Načrtovanje srečanja s prijatelji je lahko cilj, ki se ga veselite in vas motivira k telesni aktivnosti.



Bodite pozorni na svoje cilje in dosežke, pa čeprav so bolj skromni!

Pomislite na zadovoljstvo, ki je dobrodošla nagrada za vaša prizadevanja!

Če vam drugi ponudijo pomoč, da delo opravijo namesto vas, se jim zahvalite in ga raje opravite sami! Tako vam najbolj pomagajo!

Vrtnarjenje je priljubljen hobi za ljudi z mišično-skeletnimi obolenji

Če imate vrt, teraso ali zgolj cvetlične lončke in negujete rastline vas zadovoljstvo in ugodni občutki spodbujajo, da ostajate telesno dejavni. Nega rastlin, opazovanje njihove rasti ali nabiranje svežega cvetja, sadja, zelenjave ali zelišč ima na čustveno in telesno počutje zelo velik terapevtski učinek.

Kopanje, zalivanje, obrezovanje ali čiščenje plevela - vrtnarjenje - so odlična opravila za zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja. Oblikujte vrt tako, da ga bo možno enostavno vzdrževati, na primer v visokih gredah, ko je omogočeno vrtnarjenje v sedečem položaju. Uporabljajte vrtno orodje in pripomočke, ki so tako oblikovani, da jih lahko uporabljajo tudi ljudje s sklepnimi težavami, ki težko stojijo, se težko sklanjajo, ne morejo opravljati težjih del in/ali imajo težave z rokami!

NASVETI:

- Skušajte postopoma napredovati! Vključite telesno aktivnost in vadbo med vsakodnevne naloge!
- Načrtujte dosegljive cilje in izzive, ki bodo ohranjali vašo motivacijo in vas nagrajevali!
- Načrtujte dejavnosti in mednje vključite tudi počitek!
- Uporabite pripomočke, ki vam pomagajo ohranjati telesno aktivnost in učinkovitost!
- Poskrbite za kakovosten spanec in se izogibajte daljšemu sedenju ali poležavanju čez dan!

Vključite enega ali več priporočil v vsakodnevno rutino:

- Vsakodnevna rutinska opravila, kot so čiščenje, kuhanje ali pranje perila naj vam ne predstavljajo breme, ampak jih vzemite kot razvedrilo in koristno telesno aktivnost.
- Med rutinskimi opravili poskrbite za boljše razpoloženje in dvig zmogljivosti s poslušanjem priljubljene glasbe.
- Če se na delovnem mestu preveč utrudite in po vrnitvi domov niste sposobni še domačih opravil, se lotite le manjših del, ki ne zahtevajo veliko truda.
- Vzemite si pogostejše odmore med delom, prekinjajte rutinska opravila.

Če vam telo in zmogljivost dopuščata:

- Parkirajte malo dlje od vhoda, da si podaljšate pešpot.
- Iz avtomobila odnesite vaš nakup večkrat, v manjših količinah.
- Namesto z avtomobilom, se na manjše nakupe odpravite s kolesom ali peš.
- Uporabite nakupovalno torbo na kolesih za težje predmete.
- Uporabljajte stopnice namesto dvigala.
- Skrajšajte potovanje z javnim prevozom za eno postajo in tako podaljšano razdaljo prehodite peš.
- Na sprehod vzemite hišnega ljubljence.
- Pojdite v naravo in se igrajte z otroki.



Med sedenjem izvajajte naštetje nežne vaje:

- Razširite prste na rokah in nogah.
- Upogibajte roke v zapestju nežno navzgor in navzdol.
- Pritegnite stopalo navzgor in navzdol, da občutite gležnje.
- Krožite z rameni nazaj.
- Počasi obračajte glavo z ene strani na drugo in ohranite isti nivo brade.
- Obračajte se v pasu (zasuk levo in desno).
- Upogibajte se v stran (stranski zasuk).
- Nagnite medenico rahlo nazaj in naprej, da sprostite spodnji del hrbta.
- Izmenoma dvigujte iztegnjeni nogi.
- Korakajte na mestu.

Uporaba pripomočkov:

Na voljo je širok izbor nadomestnih pripomočkov, ki so vam v pomoč pri opravljanju vsakodnevnih opravil in ohranjanju telesne aktivnosti:

- prilagojeno orodje za vrtnarjenje (npr. »snežna lopata«),
- prijemala (pobiralec smeti),
- sprehajalne palice in sprehajalne hojce (s sedežem in nakupovalno košaro),
- gospodinjski aparati in pripomočki.

