

SUPERANDO AS BARREIRAS PARA O EXERCÍCIO

A atividade física regular e o exercício são importantes no tratamento de todas as formas de artrite inflamatória (AI), incluindo artrite reumatoide (AR) e espondiloartrite axial (EpA), oferecendo numerosos benefícios à saúde. Apesar disso, pessoas com AI frequentemente são inativas e expressam muitas preocupações e medos sobre a realização de atividades físicas.



Dói demais fazer exercícios

O movimento, a atividade física e o exercício podem ajudar a reduzir a dor. Sentir alguma dor geralmente é uma parte normal do manejo dos sintomas.

Um fisioterapeuta poderá orientá-lo sobre como começar a se movimentar e fazer exercícios de forma segura e gradual.

Evitar o movimento pode piorar os sintomas. Lembre-se de que a falta de atividade física também está associada a várias outras condições, como doenças cardíacas, doenças pulmonares, diabetes e obesidade, então há muito a ganhar ao se movimentar.



O exercício pode danificar ainda mais minhas articulações.

O exercício, incluindo levantamento de peso e exercícios de alta intensidade, mostrou ser benéfico e seguro para pessoas com artrite.

Embora o exercício possa causar dor em alguns casos, isso geralmente é um sinal de adaptação a uma nova atividade. Se a dor persistir, pode ser um indicativo de que a atividade esteja além da sua capacidade atual.

Isso não é um sinal de que ocorreu mais danos nas articulações.



O exercício pode desencadear uma "crise"

Existem momentos em que os sintomas podem aumentar - as articulações podem inchar mais, ficar mais doloridas e quentes ao toque. Isso é conhecido como uma "crise". Isso pode acontecer se você exagerar nas atividades, incluindo exercícios em excesso. É importante que, durante as crises, você modifique (não interrompa) sua atividade física e permita que seu corpo se recupere.

Um fisioterapeuta poderá orientá-lo sobre como modificar seus níveis de atividade durante uma crise, bem como se exercitar com segurança para reduzir o risco de desencadear uma crise.



Exercícios me deixarão mais cansados

A dor e o cansaço podem dificultar a atividade física, especialmente no início, quando o corpo ainda não está acostumado. No entanto, o exercício e a atividade física melhoram o condicionamento físico e a força, e também podem ajudar a reduzir o cansaço relacionado à doença e melhorar o humor.

Um fisioterapeuta poderá orientá-lo sobre como começar a se exercitar, bem como progredir gradualmente à medida que seu corpo se fortalece.

A fisioterapia é uma parte importante do seu tratamento geral.

Um fisioterapeuta irá orientá-lo sobre como se exercitar com segurança, aumentar seus níveis de atividade, estabelecer metas e encontrar o equilíbrio adequado entre descanso e atividade.

Como parte de uma equipe de saúde, os fisioterapeutas irão ajudá-lo a retomar ou manter uma vida ativa e independente, tanto em casa quanto no trabalho.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2023**

8 DE SETEMBRO