

Bolečina ni vedno znak poškodbe

Bolečina je lahko povezana s stresom ali utrujenostjo. Prilagajaj dejavnosti svojim zmožnostim in beleži, kaj bolečino lajša ter kaj jo poslabša.

4 NASVET:

- Če niste prepričani, kako varno začeti ali nadaljevati s telesno dejavnostjo, se posvetujte s kineziologom ali fizioterapevtom v centru za krepitev zdravja.



Več gibanja, manj bolečine!

Telo in um sta povezana. Tehnike sproščanja, čuječnost in skrb za duševno zdravje pomagajo pri obvladovanju bolečine in stresa. Poslušaj svoje telo ter sprejmi vzpone in padce.

Vsak dan je del tvoje poti.

1 NASVET:

- Poišči ravnovesje med telesno dejavnostjo in počitkom!
- Imaš slab dan ali teden? Ne obupaj - razmisli, kako lahko kljub temu nadaljuješ s telesno dejavnostjo.
- Ne bodi prestrog/a do sebe.

Sproščen um = sproščeno telo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Financira
Evropska unija
NextGenerationEU

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Univerzitetni
rehabilitacijski inštitut
Republike Slovenije Soča

Posodobitev obravnave
mišično-skeletnih bolečin
na primarni ravni

NOO
NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODOPORNOST

Projekt »Posodobitev obravnave mišično-skeletnih bolečin na primarni ravni (MiSk-Bol)« se izvaja v okviru Načrta za okrevanje in odpornost. Načrt za okrevanje in odpornost (NOO) je nacionalni program reform in naložb za ublažitev gospodarske in socialne posledice pandemije covid-19 v Sloveniji in podlaga za koriščenje sredstev evropskega Mehanizma za okrevanje in odpornost. Davek na dodano vrednost je upravičen strošek in ga krije Proračun republike Slovenija oziroma Ministrstvo za zdravje.



Vsak gib šteje

Telo je narejeno za gibanje. Začni postopno in vztrajaj.

Majhni koraki so velik napredek.

2 NASVET:

- Tudi malo telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Začni počasi in postopoma povečuj trajanje in intenzivnost.
- Dejavnost prilagodi svojim sposobnostim in počutju.

Nisi sam/a

Redno pregleduj svoje cilje. Vodi dnevnik telesne dejavnosti ali uporabi aplikacijo za spremljanje napredka.

Raje telovadiš sam/a ali v družbi?

3 NASVET:

- Pridruži se skupinam za telesno dejavnost.
- Poišči prijatelja za skupno aktivnost, to ti lahko pomaga pri motivaciji!
- Deli svoje uspehe. V pomoč so ti lahko družbena omrežja in orodja za spremljanje telesne dejavnosti.

