

## СОВЕТЫ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Ознакомьтесь с рекомендациями ниже и подумайте, что именно вы бы хотели включить в распорядок дня.

Пробуйте заниматься несвойственными вам вещами.

Веселитесь с друзьями и семьей.

Вернитесь к любимым делам.

Запланируйте время для физической активности.

Проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг о целях своей физической активности.



## ДВИЖЕНИЕ – СИЛА

Возможно, вы переживаете, что физическая активность только усилит боль, но движение может снизить болевые ощущения. Физическая активность позволяет снизить выраженность ригидности мышц и повысить мобильность. Также физическая активность помогает контролировать массу тела, поднять настроение и улучшить сон.

Если вы ощущаете боль или дискомфорт при начале занятий физической активностью, помните: возможно, вам **больно, но вы в безопасности**. Это означает, что наличие боли еще не означает наличие травмы. Ваше тело просто ведет себя осторожно и оповещает о проблемах. При возврате к физической активности ощущение боли или дискомфорта – обычное явление. Если вы двигаетесь **медленно** и постепенно повышаете нагрузку в течение многих месяцев, то сможете вернуться к привычным вещам и постепенно уменьшить боль.

Следуйте советам на первой странице – это хороший способ вернуться к физической активности. Воспользуйтесь планом на следующей странице, чтобы запланировать активность на основании этих советов. Также, во время восстановления активности, следует помнить о следующих моментах.

## МОМЕНТЫ, О КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ ВО ВРЕМЯ АКТИВНОСТИ

### › ПОМНИТЕ...

- **Начинайте медленно, без спешки**, – при новой физической активности выполняйте ее медленно, контролируя каждое движение. Повышайте интенсивность каждые несколько недель или месяцев.
- **Сконцентрируйтесь на дыхании** – обращайте внимание на дыхание при выполнении физических упражнений. Если вы замечаете, что задерживаете дыхание – замедлите темп упражнения.
- **Прислушивайтесь к своему телу** – обращайте внимание на реакцию организма, помимо боли (например, попробуйте ощутить, как выпрямляется позвоночник и обратите внимание на движения мышц).
- **Помните о боли, но не концентрируйтесь на ней**: обращать внимание на болевые ощущения – нормально, но при их появлениях постарайтесь сконцентрироваться на других частях тела. Обратите внимание, где вы ощущаете напряжение и работайте над расслаблением этих частей тела, или просто снова сосредоточьтесь на дыхании.
- **Расслабьте мышцы** – обратите внимание на всегда напряженные части тела и попытайтесь их расслабить. Например, расслабьте мышцы челюсти или опустите плечи, если они не участвуют в упражнении.

---

Для получения более детальной информации о физической и реабилитационной терапии, а также избавлении от боли при помощи физической активности перейдите по ссылке <https://www.spine-health.com/treatment/pain-management/physical-and-occupational-therapy-offer-benefits-neuropathic-pain>.

# ПЛАН ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

НЕДЕЛЯ ____	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
<b>ЗАПОЛНЯЙТЕ КАЖДОЕ УТРО.</b>							
КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ СВОЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ? 1 = НИЗКИЙ УРОВЕНЬ, 2 = СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ, 3 = ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ							
<b>ОТМЕТЬТЕ КРЕСТИКОМ ЯЧЕЙКУ, ЕСЛИ ВЫ ЗАНИМАЛИСЬ ТАКИМ ВИДОМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. ВАМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ ВИДЫ ЕЖЕДНЕВНО, НО ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫПОЛНЯТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ПУНКТ ИЗ СПИСКА.</b>							
Небольшая прогулка по окрестностям							