

Đối với Chứng Đau Cơ xương, hoạt động rất quan trọng

Việc năng động hơn có thể mang lại cho bạn những lợi ích gì?



Giảm đau



Giảm sự
căng cứng



Cải thiện
về khả năng
thể chất



Cải thiện
về chất lượng
cuộc sống

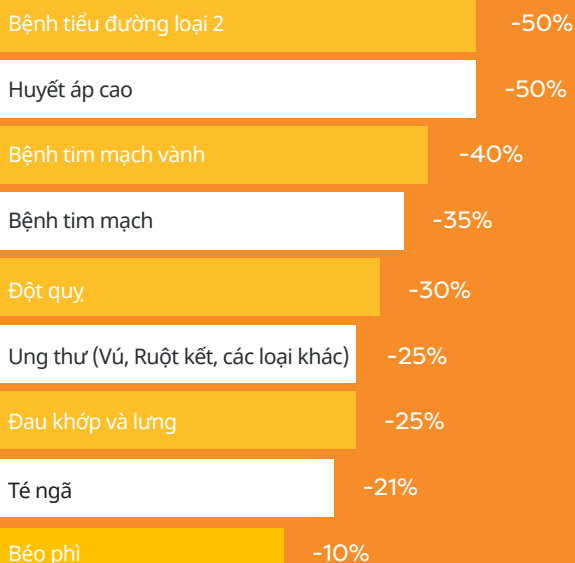


Cải thiện
về sức khỏe
tổng quát



Cải thiện
về sức khỏe
tinh thần

Giảm nguy cơ bằng
cách vận động nhiều
hơn. Mọi người lớn
duy trì hoạt động
thể chất sẽ giảm
nguy cơ:



Hoạt động thể
chất có thể giúp
tôi giảm đau
như thế nào?



Chất lượng
giấc ngủ tốt
hơn và tự
tin hơn



Tăng dần
hoạt động
thể chất

Cải thiện thể lực

Ít mệt mỏi và
nhiều năng
lượng hơn

Cải thiện khả
năng phục hồi

Thực hiện theo những Lời khuyên hàng đầu sau để luôn năng động:

- 1 Tìm thứ gì đó bạn thích. Nếu điều này không thích hợp, hãy thử điều khác
- 2 Đầu tiên, hãy tăng thời gian hoạt động, sau đó là cường độ
- 3 Đảm bảo rằng bạn khởi động trước khi vận động tích cực và sau đó thả lỏng
- 4 Đau nhức cơ sau khi vận động thể chất là tình trạng rất phổ biến, đặc biệt là khi bạn mới bắt đầu tập thể dục thường xuyên, nhưng điều đó không có nghĩa là cơ bị tổn thương. Khi bạn khỏe và mạnh hơn, điều này sẽ dần tốt hơn
- 5 Chức năng thường cải thiện trước khi đau – cơ bắp khỏe mạnh hỗ trợ khớp
- 6 Đừng để những ngày tồi tệ làm bạn nản lòng hoặc khiến bạn dừng lại
- 7 Hãy tập thể dục vào thời điểm mà cơn đau của bạn thường ít nghiêm trọng nhất
- 8 Quan trọng là hãy mang giày hỗ trợ – giảm xóc và ổn định
- 9 Bắt đầu chậm và tăng dần mục tiêu trong khoảng thời gian 10 phút hoặc lâu hơn
- 10 Hãy cho bạn bè và gia đình biết về kế hoạch của bạn

Kết hợp các hoạt động vào trong cuộc sống hàng ngày:

