

# فعال بودن برای درد اسکلتی-عضلانی مهم است.

فعال بودن بیشتر دیگر چی پیامدهای خوبی را می تواند برای تان داشته باشد؟



صحت روانی را بهبود می بخشد



صحت عمومی را بهبود می بخشد



کیفیت زندگی را بهبود می بخشد



توانایی بدنی را بهبود می بخشد



شخی عضلات را کمتر می کند



درد را کم میکند

چگونه فعال بودن می تواند دردم را بهبود بخشد؟



افزایش تدریجی فعالیت بدنی



کیفیت خواب بهتر و عزت نفس بهتر

بهبودی در استقامت

خستگی کمتر و انرژی بیشتر

بهبود تناسب اندام



با فعالیت بیشتر، خطر خود را کاهش دهید. تمام بزرگسالانی که از نظر فیزیکی فعال هستند، چانس خود را در متبلا شدن به موارد زیر کاهش میدهند:



## در زندگی روزمره خود فعالیت ایجاد کنید:



## برای فعال نگه داشتن خود این نکات برتر را دنبال کنید:

- 1 چیزی را پیدا کنید که از آن لذت می برید. اگر یک چیز برای شما مناسب نیست، چیزی دیگری را امتحان کنید
- 2 ابتدا مدت زمان فعالیت خود را افزایش دهید سپس شدت آن را افزایش دهید
- 3 اطمینان حاصل کنید که قبل از فعالیت اختصاصی بدن خود را گرم کرده و پس از آن سرد کنید
- 4 درد عضلانی پس از فعالیت بدنی بسیار معمول است، به خصوص اگر تازه ورزش منظم را شروع کرده باشید، اما به معنای آسیب دیدن نیست. با قوی تر شدن و مناسب تر شدن تان، این وضعیت بهتر می شود
- 5 عملکرد اکثراً قبل از درد بهبود می یابد - عضلات قوی از مفاصل حمایت می کنند
- 6 اجازه ندهید روزهای بد شما را دلسرد نموده یا باعث توقف تان شوند
- 7 در زمانی از روز که درد تان معمولاً کمترین شدت را دارد ورزش کنید
- 8 کفش های مناسب بپوشید - مقاومت در برابر ضربه و پایداری مهم می باشند
- 9 آهسته شروع کنید و به تدریج با هدف تمرین 10 دقیقه ای یا بیشتر افزایش دهید
- 10 پلان های خود را به دوستان و خانواده خود بگویید