

Kısaca

Kaslarımız kullan yada kaybet kuralına göre çalışırlar. Normal işleyiş düzenli hareket, egzersiz ve fiziksel aktivitelere bağlıdır.

Hareketli olmak kan dolaşımını artırıp kanın vücut dokularına ulaşmasını sağlar. Hareketsizlik vücudun düzgün çalışmasına engel olup sakatlanmaya daha yatkın hale getirir.

Unutmayın, siz ağrıyı kontrol altında tutun onun sizi kontrol altına almasına izin vermeyin.

Kaynak: NHS Live well websitesi

Daha fazla bilgi

Daha fazla bilgi ve tavsiye için(konuyla ilgili videolar dahil) aşağıdaki internet adresinden sitemizi ziyaret edebilirsiniz:
www.whittington.nhs.uk/msk

Patient advice and liaison service (PALS)

Hasta tavsiye ve irtibat servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden yapacağız

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)
[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 02/06/20
Review date: 05/12/2021
Ref: EIM/Physio/TBOM/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle



Hareket etmenin faydaları

Hasta rehberi

(The benefits of movement-Turkish)



Giriş

Ağrımız olduğunda hareket etmekten ve günlük işlerimizi yapmaktan kaçınırsak bunun bize daha iyi geleceğini düşünürüz. Ancak bu yaklaşım dokuların düzgün şekilde çalışma yeteneklerini kaybetmesine yol açarak daha fazla ağrıya ve daha az aktif olmamıza neden olurlar.

Hareket etmezsek neler olur?
Vücudumuzu saran yumuşak dokuların (kas, bağ ve tendonlar) düzgün çalışabilmeleri için düzenli bir şekilde hareket etmeleri gerekir.

Uzun süre hareket etmeme bu dokuların tutulup sertleşmesine yol açarak daha fazla ağrıya neden olacaktır.

Kullanılmayan kaslar gittikçe güçsüzleşir, tutulmayla beraber zayıflayan kaslar da eklemlerde daha fazla baskıya yol açar. Az hareket edip ve yeterli egzersiz yapmazsak kilomuzda buna bağlı olarak artacaktır.

Kasları kullanmamanın diğer olumsuz etkileri arasında kalbin zayıflaması, dolaşım sisteminin bozulması, erken yaşlanma, obezite ve depresyon da bulunmaktadır. Sonuç olarak, vücudumuz normal işlevini kaybedip hantallaşma riski altına girecektir.

Aktif olmanın faydaları

Biz ne kadar meşgul görünsekte yapmış olduğumuz fiziksel aktivite miktarı sınırlıdır. Bir çoğumuz artarak devam eden hareketsiz bir yaşam şekline sahibiz.

Birçok insan günlerinin önemli bir bölümünü uzun süre oturarak geçirmektedir, bu omurgamız için sağlıklı değildir çünkü omurgamız hareket etmek için dizayn edilmiştir.

Daha fazla aktif olarak zindeliğinizin ve formunuzun düzeyini arttırabilirsiniz. Bunun faydaları şunlardır.

- Esneklik: eklemlerin etrafındaki sıkışmış yumuşak dokuları gerdirerek sağlanabilir.
- Güçlenme: bu sayede kaslar eklemleri koruyabilir.
- Dayanıklılık: günlük faaliyetlerimizi sürdürebilme gücü.
- Kilo kontrolü.
- Ağrı düzeyinde azalma ve kendini sağlıklı hissetme durumuna geri dönme.

Çalışan insanların görevleri olan işleri yapabilmeleri için yeterli düzeyde çaba göstermeleri gerekir; örneğin işe gidip gelmek, yapılması istenen işin tamamlanabilmesi için gerekli efor vs.. Eğer zinde değilseniz vücudunuz bunları yapmaya hazır olmadığından fiziksel olarak daha çok zorlanacaktır, bu da ağrılarınızın artmasına yol açacaktır.

Formumuzu nasıl iyileştiririz?

Zindeliğinizi artırmak için aşağıdakileri yapabilirsiniz.

- Haftanın 150 dakikasını aralıklı olarak değişik activitelere ayırınız; yürümek, yüzmek ve bisiklet sürmek gibi aerobik egzersizleri yapmayı deneyebilirsiniz.
- Fizik tedavi uzmanı tarafından verilen tavsiyeleri uygulayabilirsiniz.
- Vücudumuzun düzenli aralıklarla hareket ettirmeye ihtiyacı vardır. Mesela otururken arada bir ayağa kalkarak pozisyonunuzu değiştirmeye çalışabilirsiniz..