



FIZIOTERAPIJA IN ARTRITIS

KAJ? PREIZKUS HOJE NA 2 KM

KDAJ? Četrtek, 14.09.2023 ob 17. uri

KJE? na stadionu v Športnem parku OŠ Škofja Loka-Mesto

ZAKAJ? Za okrepitev in izboljšanje vašega zdravja

8. september je svetovni dan fizioterapije (SDF). Letošnja tema SDF je ARTRITIS. Artritis je opredeljen kot akutno ali kronično vnetje sklepov. Simptomi lahko vključujejo bolečino, oteklino, togost in rdečico, ki lahko prispevajo k zmanjšani funkciji in spretnosti. Artritis ni eno samo bolezensko stanje ampak obstaja več različnih vrst.

Najpogostejša vrsta artritisa je revmatoidni artritis (RA). Gre za avtoimuno bolezen, ki najpogosteje prizadene sklepe prstov, zapestji, ramen, komolcev, kolen in gležnjev.

Vadba je zato ključna pri zmanjšanju telesne nezmožnosti in izboljšanju zdravja pri posameznikih z RA. Fizioterapevti lahko ocenimo vaše stanje, vas vodimo skozi obvladovanje simptomov, izberemo za vaše stanje primerne vaje in vam pomagamo postopoma in varno povečati nivo vaše telesne dejavnosti.

Zdrav načina življenja, ki vključuje tudi redno telesno dejavnost pomembno vpliva pri obvladovanju RA in zmanjšanju tveganja za pojav srčno-žilnih bolezni.

Ker je telesna dejavnost ena izmed pomembnih stvari za ohranjanje našega zdravja vas VABIMO, da se nam pridružite na PREIZKUSU HOJE NA 2 KM s katerim bomo OCENILI VAŠO TELESNO ZMOGLIVOST srca, ožilja in dihal.

Na podlagi vašega rezultata boste PREJELI VAM PRILAGOJENO PRIPOROČILO ZA GIBANJE, s katerim boste lahko učinkovito okrepili in izboljšali vaše zdravje.

Preizkusa hoje na 2 km se lahko udeležijo **odrasle osebe, stare od 20 let in več**, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna zmogljivost.

S seboj je potrebno imeti **športno oblačilo, športno obutev, platenko vode in očala (po potrebi)**.

Predhodne prijave niso potrebne. V primeru slabega vremena preizkus odpade.

Lepo vabljeni in lep pozdrav

KONTAKT:

Jaka Oblak, diplomirani fizioterapevt
OZG OE ZD Škofja Loka
Zdravstvenovzgojni center
Kidričeva cesta 1
4220 Škofja Loka
Zdravstvenovzgojni center (tel. št.: 05/936 57 36)
e-mail: oblak.jaka@zd-loka.si
