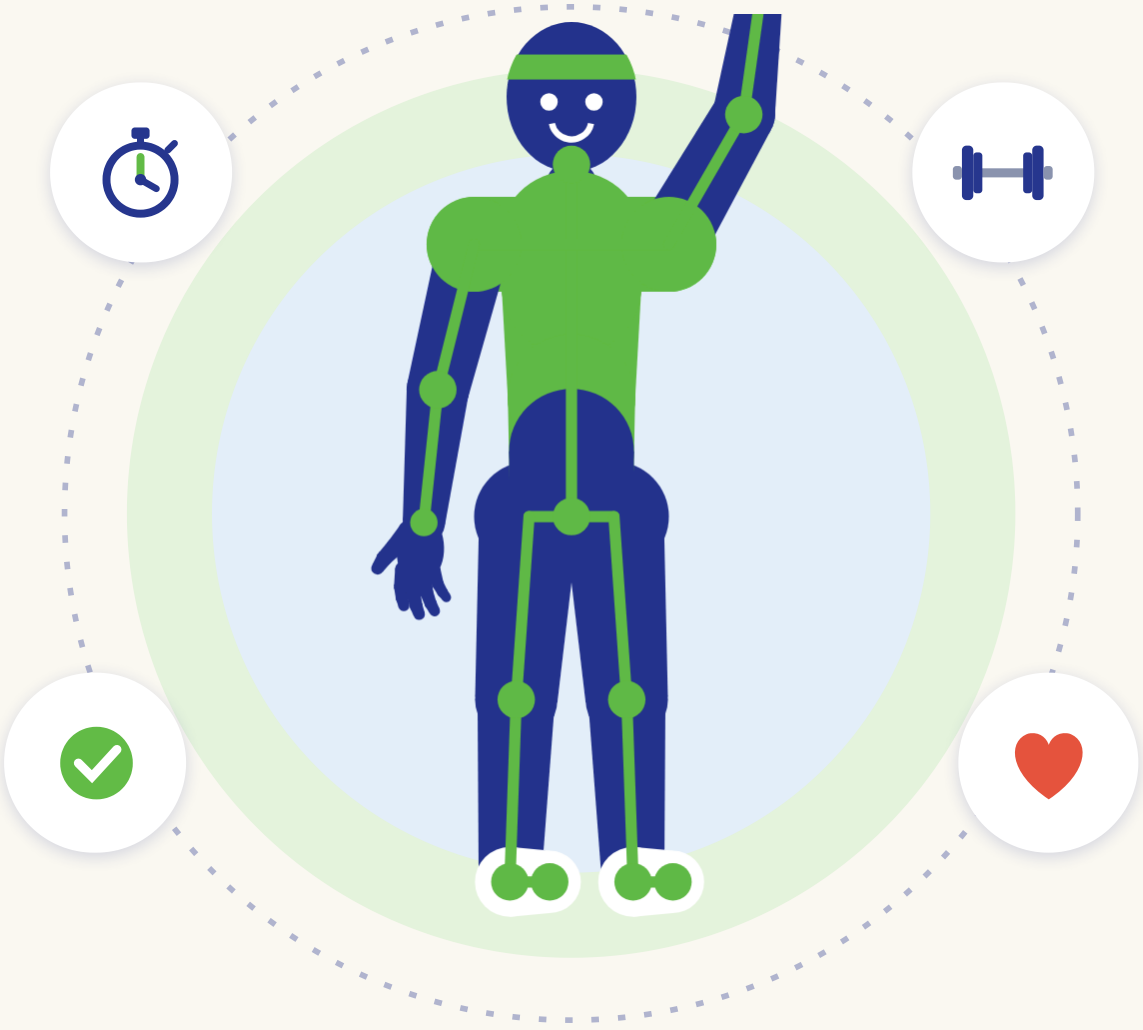
TOPFIT FYSIO

GABINET FIZJOTERAPII · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Zrozumieć ból z Toppie

Dlaczego ból czasem nie mija i co możesz zrobić sam.
Wyjaśnienia o przewlekłym bólu od fizjoterapeutów Fysio Topfit.



ZROZUMIEĆ · DAWKOWANIE · RUCH · ZAUFANIE

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · filmy z ćwiczeniami na topfitmettoppie.nl

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Boli Cię od dawna? Warto zrozumieć, co dzieje się w Twoim ciele. To pierwszy krok do poprawy.

1 Ból to alarm s. 3

2 Co uwrażliwia alarm? s. 4

3 Nie za dużo, nie za mało s. 5

4 Ruch pomaga s. 6

5 Mój plan na zaostrzenie s. 7

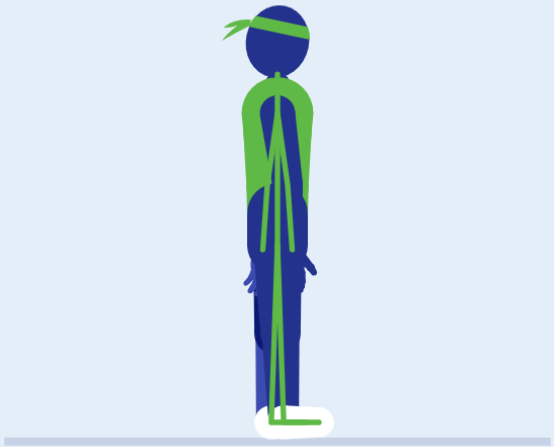
6 Gdzie jesteś? s. 8

WSKAZÓWKA Zabierz tę książkę na wizytę w Fysio Topfit. Razem sprawdzimy, co jest dla Ciebie ważne.

PRZEWLEKŁY BÓL

BÓL TO ALARM

Ból to sygnał z mózgu. Ostrzega: uwaga, może grozi niebezpieczeństwo.



1

KRÓTKI ALARM

Przy urazie ból jest przydatny. Oszczędzasz to miejsce i może się zagoić.

2

GOJENIE

Większość tkanek goi się po kilku tygodniach do kilku miesięcy.

3

ALARM NIE MILKNIE

Czasem alarm dzwoni dalej, choć tkanka już się zagoiła.

4

WRAŻLIWY ALARM

Alarm włącza się wtedy szybciej i głośniej, niż potrzeba.

TWÓJ BÓL JEST PRAWDZIWY

Nawet jeśli na zdjęciu nic nie widać.

BÓL TO NIE USZKODZENIE

Więcej bólu nie zawsze oznacza więcej uszkodzeń.

ZAPAMIĘTAJ Ból mówi o tym, jak bardzo ciało czuje potrzebę ochrony, nie zawsze o uszkodzeniu.

PRZEWLEKŁY BÓL

CO UWRAŻLIWIA ALARM?

Na ból wpływa nie tylko ciało, ale też inne rzeczy.



WSKAZÓWKA TOPPIE

„Ból nie jest wymysłem, ale mózg ma w nim swój udział."

ZŁY SEN

Po złej nocy ból jest silniejszy.

STRES

Napięcie uwrażliwia alarm.

STRACH

Lęk przed ruchem podtrzymuje alarm.

BEZRUCH

Mniej ruchu sprawia, że jesteś sztywniejszy i słabszy.

ZAMARTWIANIE SIĘ

Ciągłe myślenie o bólu powiększa ból.

PRZYGNĘBIENIE

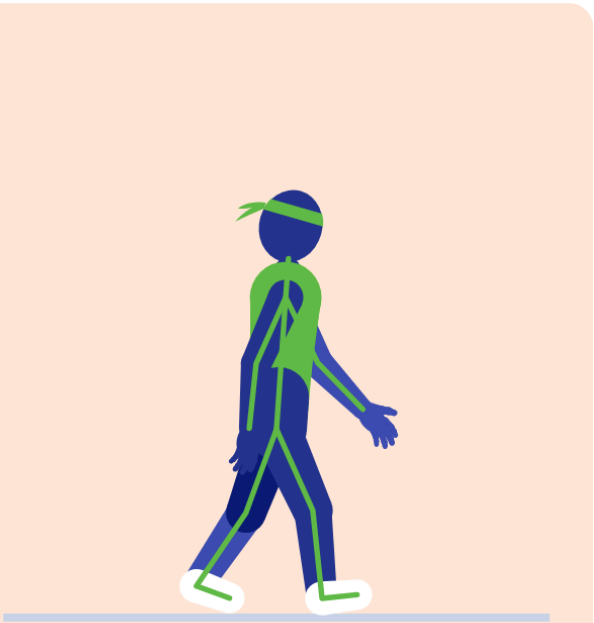
Przygnębienie i ból wzajemnie się nasilają.

WSKAZÓWKA Dobra wiadomość: na wiele z tych rzeczy masz wpływ.

PRZEWLEKŁY BÓL

NIE ZA DUŻO, NIE ZA MAŁO

Wiele osób z bólem w dobre dni robi za dużo, a w złe nic.



1

SCHEMAT

Dobry dzień: dużo działania.
Potem: dni bólu i odpoczynku.

2

ZNAJDŹ SWOJĄ BAZĘ

Co możesz robić codziennie, nawet w zły dzień?

3

ZWIĘKSZAJ SPOKOJNIE

Co tydzień rób odrobinę więcej.

4

PLANUJ PRZERWY

Rób przerwę, zanim ból się nasili.

DAWKOWANIE

To tzw. „pacing”: mądre rozkładanie aktywności.

WYTRWAŁOŚĆ

Idzie powoli, ale działa.

ZAPAMIĘTAJ Małe kroki, codziennie. Tak ciało znów staje się silniejsze i mniej wrażliwe.

RUCH POMAGA

Ruch to jedno z najlepszych lekarstw przy przewlekłym bólu.



WSKAZÓWKA TOPPIE

„Ruch ścisza alarm."

WYBIERZ TO, CO LUBISZ

Spacer, rower, pływanie lub fitness.

ZACZNIJ NISKO

Zacznij od tego, co dajesz radę teraz, nawet jeśli to niewiele.

TROCHĘ BÓLU JEST W PORZĄDKU

Trochę więcej bólu podczas ruchu zwykle nie szkodzi.

PO 24 GODZINACH

Po dobie ból jest jak wcześniej? To było w porządku.

CODZIENNIE

Lepiej codziennie trochę niż raz dużo.

WSPARCIE

Fizjoterapeuta pomoże Ci ułożyć dobry plan stopniowania.

WSKAZÓWKA Mięśnie i kości wzmacniają się, gdy ich używasz. Układ nerwowy też się uspokaja.

MÓJ
PLAN NA ZAOSTRZENIE

Czasem ból na chwilę się nasila. To zaostrzenie. Z planem wiesz, co robić.

PRZY ZAOSTRZENIU

Zachowaj spokój. To minie. Zrób trochę mniej, ale nie przestawaj całkiem się ruszać.

CO MI POMAGA?

Ciepło, spacer, ćwiczenia relaksacyjne, odwrócenie uwagi lub rozmowa z kimś.

MOJE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE TO:

.....

.....

PRZY ZAOSTRZENIU POMAGA MI:

.....

.....

.....

MÓJ POZIOM BAZOWY W ZŁY DZIEŃ:

.....

.....

WSKAZÓWKA Zaostrzenie to nie nawrót. To chwilowy dołek.

GDZIE JESTEŚ?

Przewlekły ból można dobrze leczyć. W Fysio Topfit Ci pomożemy.

ZIELONY: RADZISZ SOBIE SAM

Rozumiesz swój ból, ruszasz się codziennie i jest coraz trochę lepiej.

POMARAŃCZOWY: PRZYJDŹ DO FYSIO TOPFIT

Utknąłeś, boisz się ruszać albo nie wiesz, jak zwiększać obciążenie.

CZERWONY: LEKARZ RODZINNY

Pojawiają się nowe dolegliwości, np. gorączka, chudnięcie bez powodu lub utrata siły.

FIZJOTERAPIA PSYCHOSOMATYCZNA

W Fysio Topfit możesz też skorzystać z pomocy fizjoterapeuty psychosomatycznego.

RAZEM

Wspólnie ustalamy cele: co chcesz znowu móc robić?

ZAPAMIĘTAJ Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fizjoterapia w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Strona internetowa fysiotopfit.nl
Filmy z ćwiczeniami
topfitmettoppie.nl

Ta książka jest uzupełnieniem leczenia. Nie zastępuje indywidualnej porady. Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości się nasilają, skontaktuj się z Fysio Topfit lub swoim lekarzem rodzinnym.

© Fysio Topfit · Zrozumieć ból z Toppie