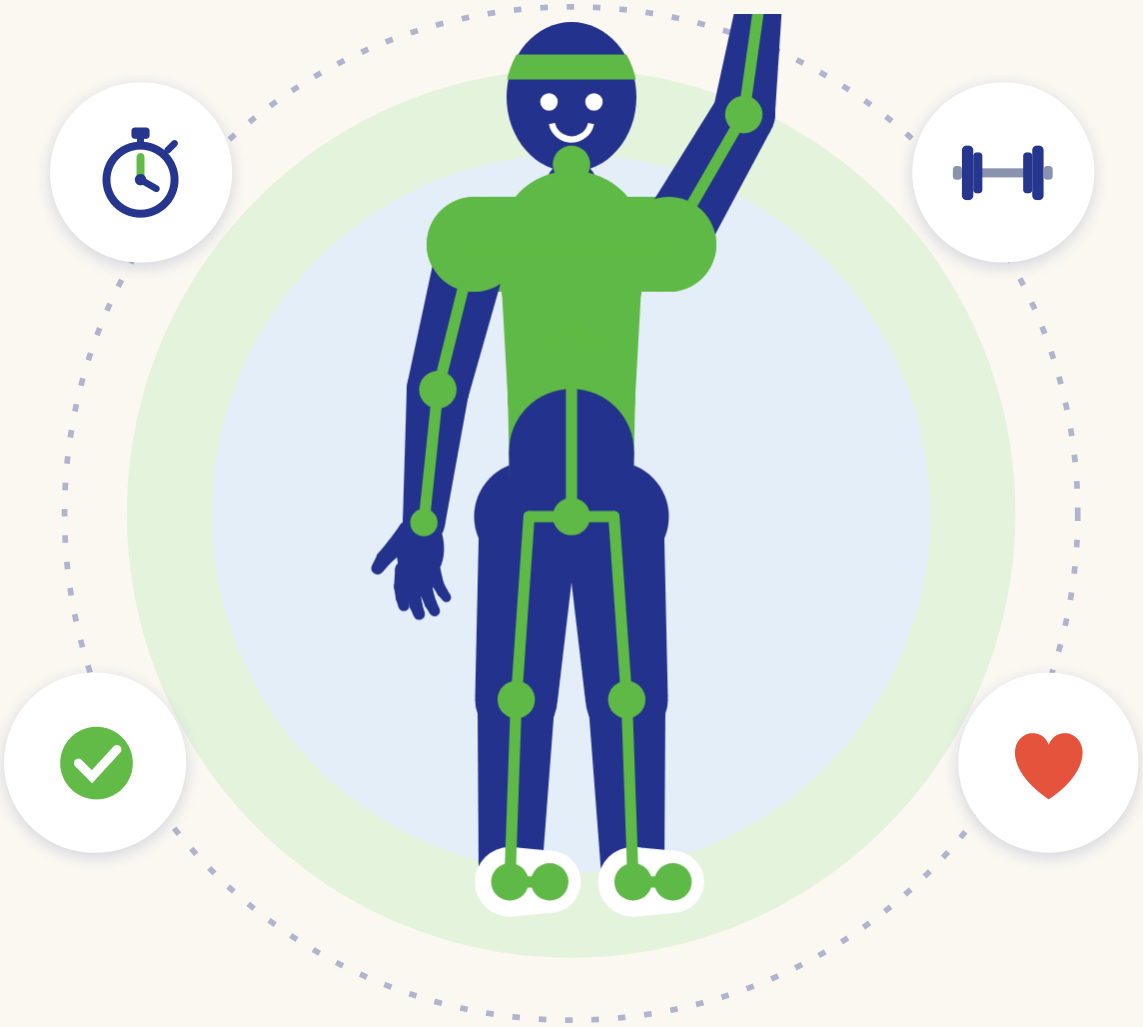
TOPFIT FYSIO

FİZYOTERAPİ MUAYENEHANESİ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

# Ağrıyı anlamak Toppie ile

Ağrı neden bazen geçmez ve kendiniz neler yapabilirsiniz. Fysio Topfit fizyoterapistlerinden uzun süreli ağrı hakkında açıklamalar.



ANLAMAK DOZAJ HAREKET GÜVEN

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · egzersiz videoları: topfitmettoppie.nl

# BU KİTAPTA NELER VAR?

Uzun süredir ağrınız mı var? O zaman vücudunuzda neler olduğunu anlamak iyi gelir. Bu, iyileşmeye giden ilk adımdır.

1 Ağrı bir alarmdır s. 3

2 Alarmı daha hassas yapan ne? s. 4

3 Ne çok fazla, ne çok az s. 5

4 Hareket iyi gelir s. 6

5 Alevlenme planım s. 7

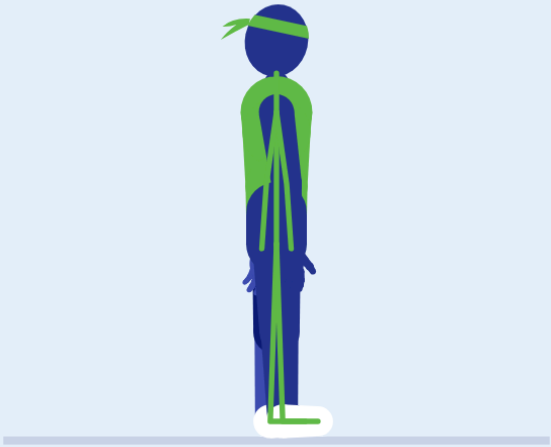
6 Şu an neredesiniz? s. 8

**İPUCU** Bu kitabı Fysio Topfit'teki randevunuza getirin. Böylece sizin için neyin önemli olduğuna birlikte bakabiliriz.

UZUN SÜRELİ AĞRI

# AĞRI BİR ALARMDIR

Ağrı beyninizden gelen bir sinyaldir. Uyarır: dikkat, belki tehlike var.



1

### KISA ALARM

Bir yaralanmada ağrı işe yarar. O bölgeyi korursunuz ve iyileşebilir.

2

### İYİLEŞME

Dokuların çoğu birkaç hafta ila birkaç ay içinde iyileşir.

3

### ALARM DEVAM EDER

Bazen doku iyileşmiş olsa bile alarm çalmaya devam eder.

4

### HASSAS ALARM

Alarm o zaman gerekenden daha hızlı ve daha yüksek sesle çalar.

### AĞRINIZ GERÇEKTİR

Röntgende hiçbir şey görünmese bile.

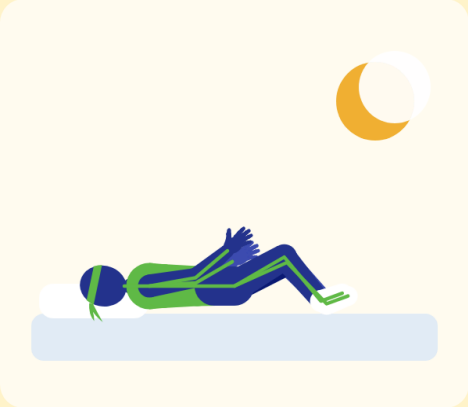
### AĞRI HASAR DEĞİLDİR

Daha fazla ağrı her zaman daha fazla hasar demek değildir.

**UNUTMAYIN** Ağrı, vücudunuzun kendini ne kadar korunmuş hissettiğini gösterir, her zaman hasarı değil.

# ALARMI DAHA HASSAS YAPAN NE?

Ağrıyı sadece vücudunuz değil, başka şeyler de etkiler.



**TOPPİE'NİN İPUCU**

**"Ağrı kafanızda değildir, ama beyniniz de işin içindedir."**

### KÖTÜ UYKU

Kötü bir geceden sonra ağrı daha şiddetli hissedilir.

### STRES

Gerginlik alarmı daha hassas yapar.

### KORKU

Hareket etmekten korkmak alarmı açık tutar.

### HAREKETSİZLİK

Daha az hareket sizi daha sert ve zayıf yapar.

### KAFAYA TAKMAK

Ağrıyı çok düşünmek ağrıyı büyütür.

### KARAMSARLIK

Karamsar hissetmek ve ağrı birbirini güçlendirir.

**İPUCU** İyi haber: bunların çoğu için kendiniz bir şey yapabilirsiniz.

UZUN SÜRELİ AĞRI

# NE ÇOK FAZLA, NE ÇOK AZ

Ağrısı olan birçok kişi iyi günlerde çok fazla, kötü günlerde hiçbir şey yapmaz.



1

### ÖRÜNTÜ

İyi gün: çok iş. Sonra: günlerce ağrı ve dinlenme.

2

### TEMELİNİZİ BULUN

Her gün, kötü bir günde bile ne yapabilirsiniz?

3

### YAVAŞ YAVAŞ ARTIRIN

Her hafta biraz daha fazlasını yapın.

4

### MOLA PLANLAYIN

Ağrı artmadan önce mola verin.

### DOZAJ

Buna "pacing" de denir: etkinliklerinizi akıllıca dağıtmak.

### DEVAM ETMEK

Yavaş gider ama işe yarar.

**UNUTMAYIN** Her gün küçük adımlar. Böylece vücudunuz yeniden güçlenir ve daha az hassas olur.

UZUN SÜRELİ AĞRI

# HAREKET İYİ GELİR

Hareket, uzun süreli ağrıda en iyi ilaçlardan biridir.



**TOPPİE'NİN İPUCU**

**"Hareket alarmın sesini kısar."**

### SEVDİĞİNİZ ŞEYİ SEÇİN

Yürüyüş, bisiklet, yüzme veya fitness.

### DÜŞÜK BAŞLAYIN

Şu an yapabildiğinizle başlayın, az da olsa.

### BİRAZ AĞRI OLABİLİR

Hareket sırasında biraz daha fazla ağrı genellikle sorun değildir.

### 24 SAAT SONRA

Bir gün sonra ağrı eskisi gibi mi? O zaman iyiydi.

### HER GÜN

Bir kez çok yerine her gün biraz.

### REHBERLİK

Bir fizyoterapist size iyi bir artırma planı yapar.

**İPUCU** Kaslar ve kemikler kullandıkça güçlenir. Sinir sisteminiz de sakinleşir.

# BENİM ALEVLENME PLANIM

Bazen ağrı bir süre artar. Buna alevlenme denir. Bir planla ne yapacağınızı bilirsiniz.

### ALEVLENME OLDUĞUNDA

Sakin kalın. Geçecek. Biraz daha az yapın ama hareketi tamamen bırakmayın.

### BANA NE İYİ GELİR?

Sıcaklık, bir yürüyüş, gevşeme egzersizleri, dikkat dağıtma veya biriyle konuşmak.

### UYARI İŞARETLERİM:

.....

.....

### ALEVLENMEDE BANA İYİ GELEN:

.....

.....

.....

### KÖTÜ BİR GÜNDEKİ TEMEL SEVİYEM:

.....

.....

**İPUCU** Alevlenme bir geri dönüş değildir. Geçici bir düşüştür.

# ŞU AN NEREDESİNİZ?

Uzun süreli ağrı iyi tedavi edilebilir. Fysio Topfit'te size yardım ediyoruz.

**YEŞİL: KENDİNİZ DEVAM**

Ağrınızı anlıyorsunuz, her gün hareket ediyorsunuz ve giderek biraz daha iyi oluyor.

**TURUNCU: FYSİO TOPFİT'E GELİN**

Takıldınız, hareket etmeye pek cesaret edemiyorsunuz ya da nasıl artıracağınızı bilmiyorsunuz.

**KIRMIZI: AİLE HEKİMİ**

Ateş, sebepsiz kilo kaybı veya güç kaybı gibi yeni şikâyetler ortaya çıkıyor.

**PSİKOSOMATİK FİZYOTERAPİ**

Fysio Topfit'te psikosomatik fizyoterapiste de başvurabilirsiniz.

**BİRLİKTE**

Birlikte hedefler koyarız: neyi yeniden yapabilmek istiyorsunuz?

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

# Fysio Topfit

Ter Aar, Boskoop ve Nieuwkoop'ta fizyoterapi




**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-posta** blijftopfit@fysiotopfit.nl
**Web sitesi** fysiotopfit.nl
**Egzersiz videoları** topfitmettoppie.nl

Bu kitap tedavinize ek bir açıklama olarak hazırlanmıştır. Kişisel tavsiyenin yerini tutmaz. Emin değilseniz veya şikâyetleriniz artarsa Fysio Topfit veya aile hekiminizle iletişime geçin.

© Fysio Topfit · Toppie ile ağrıyı anlamak