

PROGRAM VADBE

za LUPUS bolnike



V sodelovanju usposobljenih fizioterapevtov z **bolniki z Lupusom** so v Lupus Evropa razvili **petstopenjski program vadbe**, ki so ga potrdili vodilni evropski specialisti za Lupus.

Študije kažejo, da je edino »zmerna vadba« tista, ki **klinično dokazano pomaga pri obvladovanju utrujenosti povezane z Lupusom**. **Redna vadba pa lahko tudi bistveno izboljša gibljivost in olajša bolečine v sklepkih.**

Bolniki z Lupusom se zagotovo zavedate, kako težko je začeti z vadbo, kadar občutite utrujenost! To je tudi razlog, zakaj so v Lupus Evropa razvili **program vadbe, ki izhaja iz izkušenj bolnikov.**

Vadba ne pomeni nujno, da morate odteči maraton ali hoditi v telovadnico. S tem programom vam želijo/mo pokazati, da **lahko vsakodnevno vadite ne glede na to, kje ste in kako se počutite**. Pripravili so pet stopenjski program (glede na težavnost vaj), z namenom, da vsak dan izberete program vadbe, ki vam trenutno ustreza glede na vaše počutje.

Cilj je seveda povečevati nivo (stopnjo) programa vadbe, kadar to zmorete, a verjetno boste izkusili, da morate v nekem trenutku morda preiti na nižjo stopnjo programa vadbe. Vendar ne obupajte, povsem normalno je, da niste vsak dan zmožni izvesti težjih vaj. Pomembnejše kot to, na kateri stopnji težavnosti vaje izvajate, je, da vztrajate in naredite vsaj eno vajo na dan.

Kdo ve - morda se boste počutili tako polni energije, ko boste opravili prvo stopnjo programa vadbe, da boste lahko takoj nadaljevali na naslednji težavnosti stopnji.

Vse vaje je mogoče izvajati tudi brez pripomočkov za trening. Za otežitev pri izvedbi nekaterih vaj pa lahko uporabite steklenice napolnjene z vodo ali peskom, manjše uteži in elastične trakove, ki ste ji tudi prejeli od društva ob včlanitvi.

V posameznih videoposnetkih vas bodo bolniki z Lupusom nazorno vodili skozi različne lažje in težje izvedbe vaj.

Vsak program vadbe lahko opravite v 10 do 15 minutah in ga lahko nato izvedete še dodatna dva ali tri zaporedne kroge.