

ACTIVITATEA FIZICĂ

Studiile au arătat că mișcarea regulată sau participarea la activități sportive este benefică pentru pacienții, contribuie la bunăstarea lor, are un impact pozitiv asupra evoluției bolii și asupra stării generale de sănătate.

Aceasta înseamnă că activitatea fizică vă ajută să faceți față mai bine bolii și îmbunătățește considerabil calitatea vieții. Este important să vă cunoașteți limitele de efort fizic, pe care nu ar trebui să le forțați. După numai câteva săptămâni de sport regulat, veți resimți efectele pozitive. Vă veți simți mai puternici, mai în formă; veți deveni mai rezistenți și gata să faceți față bolii Crohn.

„Sportul regulat este un element esențial pentru o viață sănătoasă”

Găsiți cea mai bună activitate sportivă care se potrivește nevoilor dumneavoastră

Descoperiți cum exercițiul și activitatea fizică, în ciuda bolii lui Crohn, vă îmbogățesc viața de zi cu zi! Lăsați-vă dorințele și nevoile să vă ghideze și să încercați ceea ce vi se potrivește. Practicarea unor sporturi pe placul dumneavoastră - fie singur(ă), fie pe perechi sau într-un grup - va da rapid rezultate. Acest lucru vă va motiva și vă va asigura o activitate pe termen lung. În general, ar trebui să personalizați programele de sport sau exerciții în funcție de interesele dumneavoastră. Cel mai bine este să discutați cu medicul dumneavoastră și să aflați ce activitate sportivă vă recomandă.

Opțiunile potrivite de mișcare sunt: mersul pe jos, fitness, antrenament cu instructor, dans, jocuri cu mingea, înot, jogging sau yoga.

Ascultați-vă corpul



Mișcarea și sportul pot fi benefice pentru boala Crohn. Va trebui să vă modificați rutina de antrenament și să o adaptați la propriile abilități, deoarece găsirea unui echilibru corect poate produce rezultate pozitive și, astfel, puteți căpăta nu numai forță fizică, ci și echilibru psihic. Activitățile sportive ameliorează starea de descurajare, îmbunătățesc sănătatea cardiovasculară și, în consecință, întăresc sistemul imunitar.

Activitățile moderate și cu impact scăzut contribuie, de asemenea, la îmbunătățirea sănătății fizice și psihice.

Găsiți o activitate pe care vă place să o faceți și care vi se potrivește cel mai bine. Este important să luați destule pauze sau să vă odihniți suficient și să știți că integrarea mișcării în rutina zilnică nu provoacă stres suplimentar.

În boala Crohn, absorbția substanțelor nutritive este afectată, ceea ce poate crea deficit de magneziu și fier. Substanțele nutritive pierdute trebuie înlocuite, mai ales dacă ați început recent și exercițiile fizice. Pentru că faceți mișcare regulat, organismul dumneavoastră are nevoie de mai multe substanțe nutritive și este posibil să aveți nevoie și de alte suplimente alimentare, pe care ar trebui să le discutați cu medicul curant.

Ce trebuie să țin minte când fac exerciții:
medicamente, operație și stomă

Pusee

Exercițiile și activitatea fizică au un efect pozitiv asupra bolii Crohn. Cu toate acestea, ar trebui să rețineți următoarele: în cazul agravării acute sau severe a bolii, mișcarea este recomandată doar

într-o anumită măsură. Nu vă forțați prea tare. Luați destule pauze și lăsați corpul să se odihnească.

După operație

Imediat după o intervenție chirurgicală, ar trebui să evitați sportul pentru a nu compromite procesul de vindecare. După intervenția chirurgicală, puteți reveni treptat la sport, începând cu exerciții fizice ușoare (de exemplu, mersul pe jos). În cazul intervențiilor chirurgicale abdominale, este necesară o perioadă mai lungă pauză pentru a evita hernia postoperatorie. Mai puțin adecvate sunt exercițiile care solicită peretele abdominal și mușchii abdominali, deoarece acestea pun probleme (cum ar fi ridicarea de greutate).

Stoma

Pacienții cu stomă pot practica activități sportive, deoarece punga de stomă poate fi ascunsă sub îmbrăcăminte; cea mai mare barieră este doar în mintea pacientului. Cu excepția artelor marțiale și poate a skiului, sunt recomandate orice activități sportive, cum ar fi ciclismul, voleiul, tenisul, yoga, pilates.

Tratament medicamentos

Indiferent de activitatea sportivă pe care o alegeți, trebuie să aveți întotdeauna în vedere propriile abilități! Începeți cu pauze mai mari, apoi intensificați treptat mișcarea, dacă organismul o poate tolera și planificați cu atenție pauzele. Stabiliți întotdeauna obiective realiste. Veți observa că, la un nivel potrivit de activitate, vă veți îmbunătăți sănătatea și vă veți ajuta organismul să facă față mai bine bolii Crohn.

Bibliografie

<https://www.healthline.com/health/crohns-disease/exercise#stay-safe>

<https://www.everydayhealth.com/crohns-disease/living-with/ways-to-work-out-with-crohns/#01>

<https://www.everydayhealth.com/hs/crohns-disease-treatment-management/exercise-benefits/>

EM-14043

[/ro/boli/boala-crohn/sustinere/activitate-fizica/physical-activity](#)