

# NASVETI ZA REDNO TELESNO DEJAVNOST

Vsakodnevna telesna dejavnost vam lahko pomaga, da se boste telesno in čustveno bolje počutili. Lahko vam pomaga tudi zmanjšati enega od simptomov, to je utrujenost ali občutek utrujenosti in izčrpanosti. Če želite biti aktivni, se vam ni treba vpisati v fitnes, ampak lahko vsak dan opravite kakšno vadbo, ko je to mogoče, na primer kratek sprehod. Na splošno je pomembno, da si izberete dejavnosti, ki so vam blizu. Zato je pomembno, da se posvetujete s svojim zdravnikom in da skupaj ocenita, katere telesne dejavnosti so najprimernejše za vaše stanje. Poleg tega je zaradi povečanega tveganja za okužbe pri imunsko oslabeledih bolnikih pomembno posvetiti posebno pozornost izbiri dejavnosti za vadbo. Izogniti se je treba okoliščinam, ki bi vas lahko izpostavile okužbam, na primer zaprtim prostorom, v katerih je veliko ljudi.

Tukaj je nekaj vrst priporočenih telesnih dejavnosti:

- Sprehodi v naravi.
- Če razdalja ni prevelika, po možnosti po opravkih pojdite peš in ne z avtomobilom ali javnim prevozom.
- Kolesarjenje.

- Ples, kegljanje, tenis itd.
- Vadite jogo, taj čí.
- Dejavnosti prilagodite svojim telesnim sposobnostim.

PHSI/DAR/0917/0001

[/si/bolezni/diseminirani-plazmocitom/podpora/druge-vrste-podpore/nasveti-za-redno-telesno-dejavnost](#)