

Začni cvičit.

Zůstaň aktivní.

Porad'se se svým  
fyzioterapeutem  
jak zlepšit  
duševní  
zdraví.



World Physical Therapy Day 2017, Switzerland | Zurich University of Applied Science, Public Event for families

## FYZIOTERAPIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



Africa Studio | Shutterstock

Fyzická aktivita může pomoci  
zlepšit duševní zdraví člověka.

WordPTday: 8. září slavíme Světový den fyzioterapie



Tento leták byl vyroben:

World Confederation for Physical Therapy  
Victoria Charity Centre  
11 Belgrave Road  
London  
SW1V 1RB  
United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2018

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



Existuje mnoho důvodů, proč je fyzická aktivita prospěšná pro člověka. Kromě toho, že přispívá ke zlepšení činnosti kardiovaskulárního systému, je také prospěšná pro klouby a kosti. Věděli jste ale, že fyzická aktivita může také zlepšovat duševní zdraví?

Je třeba změnit náš pohled na pohybovou aktivitu, protože není prospěšná pouze našemu tělu, ale také pro naše duševní zdraví.

### Věděli jste že...?

- 1 ze 4 lidí se během svého života setkal s psychickými problémy
- 1 ze 6 lidí se v posledních sedmi dnech setkal s psychickými problémy
- Lidé s psychickými poruchami mají větší riziko poruch pohybového systému
- 70% předčasných úmrtí u pacientů s duševním onemocněním je spojeno s poruchami pohybového systému
- Duševní poruchy jsou celosvětově jedna z hlavních příčin celkové nemoci

Cvičení je vědecky podložená léčba pro osoby s depresí. Fyzioterapeuti často pracují s lidmi, kteří kromě dlouhodobého zdravotního problému, trpí také depresí. Tím, že začnete cvičit a budete v tom pokračovat, dojde ke zlepšení vašeho fyzického i psychického stavu. Promluvte si se svým fyzioterapeutem a najděte takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit.

## Jaký objem cvičení nebo fyzické aktivity je potřebné vykonat každý týden?

### Při střední intenzitě 150 minut týdně

Stoupá tepová frekvence • Cítíte se zahřátí • Dýcháte rychleji



nebo

### Vysoká intenzita zatížení 75 minut týdně

Obtížně mluvíte • Rychle dýcháte • Vynakládáte velké úsilí



+

### Posilovací a balanční cvičení 2x týdně

Zlepšuje výkon • Je prevencí úrazů • Snižuje pravděpodobnost pádů



Nezoufejte, zdá-li se vám tento objem nedosažitelný, výzkumy dokazují, že i když začnete s malým objemem fyzické aktivity, například deset minut denně, přispějete ke zlepšení své fyzické i psychické kondice.



Taiwan Physical Therapy Association | Chun-Yao Cheng

### Jaké jsou výhody pohybové aktivity?

- Ochrana před vznikem deprese
- Prevence rozvoje psychických problémů
- Pro pacienty s depresí a schizofrenií platí, že pokud cvičí pod dohledem fyzioterapeuta, je méně pravděpodobné, že přestanou cvičit
- Zlepšení kvality života a psychické odolnosti u lidí, kteří již pocítili duševní problémy
- U lidí s depresí podporuje účinek antidepressivní léčby

**Zkušenosti ukazují, že lepších výsledků dosáhnete, pokud plán cvičení vytvoří kvalifikovaný zdravotnický profesionál, jako je fyzioterapeut.**

### Jak vám může fyzioterapeut pomoci k dosažení vašich cílů?

- Bude vám naslouchat, aby zjistil, co je pro vás podstatné
- Vytvoří pro vás terapeutický program podle vašich potřeb
- Zajistí, že vaše cíle budou realistické a dosažitelné
- Bude vás motivovat a uzpůsobovat terapii dle vašich pokroků

# Zlepšení duševního zdraví pomocí cvičení

Dlouhodobé poruchy pohybového aparátu a duševního zdraví jsou hlavními příčinami pracovní neschopnosti po celém světě. Fyzioterapeuti používají širokou škálu přístupů se zaměřením na pohyb a funkci celého těla, tak, aby došlo k naplnění všech potřeb pacienta.

**Cvičení a pohybová aktivita má mnoho benefitů jak pro naše tělo, tak pro naši mysl.**



**Lidé s psychickými poruchami mají větší riziko poruch pohybového systému.**



## Jak vám může pomoci fyzioterapeut?



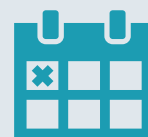
Bude vám naslouchat, aby zjistil, co je pro vás podstatné



Vytvoří pro vás terapeutický program podle vašich potřeb



Zajistí, že vaše cíle budou realistické a dosažitelné



Bude vás motivovat a uzpůsobovat terapii dle vašich pokroků

**Promluvte si se svým fyzioterapeutem a najděte takovou pohybovou aktivitu, která vás bude bavit.**



**Začni cvičit. Zůstaň aktivní. Porad'se se svým fyzioterapeutem**