



Fiziotherapia
husaidia watu
wenye maumivu
sugu kuwajengea
ujuzi unaohitajika
kutibu na
kudhibiti hali
zao, kungeza uwezo
wa kufanya shughuli
zao na **kuboresha**
maisha yao.

Zungumza na mfiziotherapia wako namna ya kufanya mazoezi tena
Dhibiti maumivu yako • Tibu maumivu yako



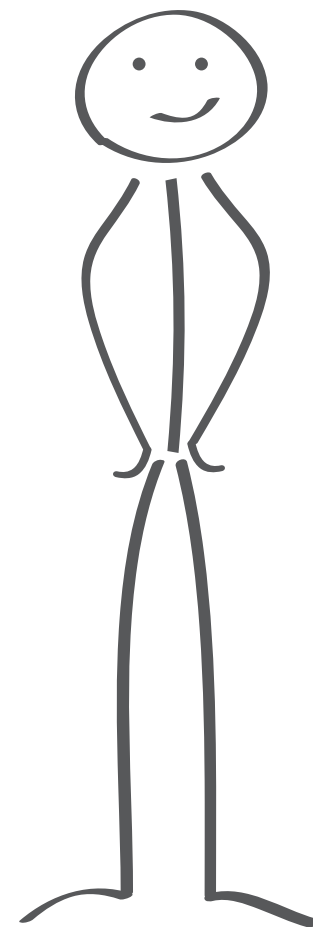
This leaflet has been produced by:

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

© World Confederation for Physical Therapy 2019
www.wcpt.org



KUDHIBITI
MAUMIVU
SUGU



Movement for Health
World Physical Therapy Day

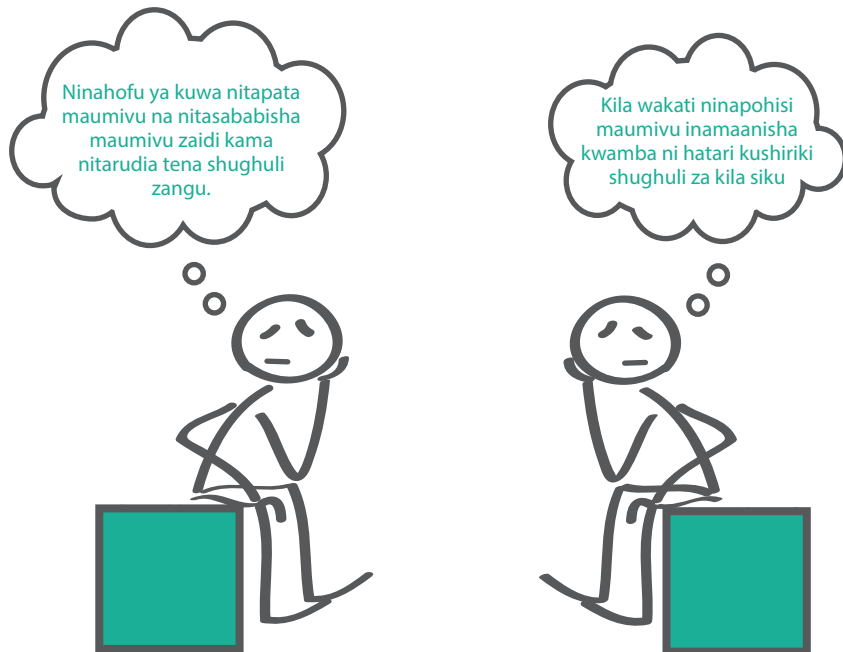
#worldptday



Maumivu sugu ni janga la kiafya duniani kote, na maumivu ya kiuno yakiwa chanzo kikuu cha kulemaa kuliko hali nyingine yeyote ile.

Kwa watu wengi maumivu sugu hufanya maisha kuwa magumu, hupelekea uoga.

Watu wengi hupata maumivu zaidi wakati wanapofanya kazi zao au wanapojaribu kufanya mazoezi. Matokeo kukwepa na kuacha kufanya shughuli za kila siku. yake ni kushindwa kudhibiti maisha yao, na hupelekea msongo wa mawazo, kujitenga na kushindwa kushiriki shughuli za kila siku.



Ni namna gani unatumia mazoezi kudhibiti maumivu

- Anza taratibu na mfiziotherapia wako anaweza kukusaidia kutambua na kufikia malengo yako kwa kupangilia **shughuli na programu maalumu ya mazoezi**.
- Mfiziotherapia wako atakusaidia kuongeza uelewa juu ya maumivu – hii husaidia kupunguza uoga wa kujiimiza na kukusaidia kwa **kiwango kikubwa kudhibiti maumivu yako**.
- Unapoanza kufanya mazoezi na kushughulika na shughuli za kila siku ni muhimu kutambua ya kwamba **unaweza kufanya zaidi bila kusababisha maumivu**.
- Utajifunza **kuzingatia unachopaswa kufanya** japo kuna maumivu, ili ufikie lengo la kufurahia ubora wa maisha.

Ni namna gani mfiziotherapia hufanya kazi pamoja nawe?

Mfiziotherapia wako ata:

- kusaidia kuelewa namna gani **maumivu yapo kama mfumo wa ishara** ambayo kwa upande wa maumivu sugu mara nyingi huchochewa kirahisi
- kusaidia **kupunguza uoga** unaosababishwa na maumivu
- kusaidia **kubadili imani na tabia zako**
- **kuelimisha** kuhusu hali yako na **njia mbalimbali za kupambana nayo**
- **kutia moyo** kuhusu kurejea kwenye **shughuli zako** kwa njia salama
- tambua mikakati ya muda mrefu ya **kujenga kujiamini**
- kusimamia **uweze kufanya shughuli** zenye maumivu, zinazoogopesha na unazokwepa ili **uweze kuzifanya tena**
- kusaidia **kubaki au kurudi tena kazini**



Mfiziotherapia anazonjia za kipekee anapomuhudumia mgonjwa kulingana na tatizo alilolalo

Mazoezi tiba yamejumuishwa kwenye miongozo yote ya kutibu maumivu sugu – mfiziotherapia ni mtaalamu wa mazoezi na anaweza kukusimamia unapofanya mazoezi mbalimbali na husaidia kujifunza namna ya kupambana na hali yako unapotibu maumivu.