

Nini maana ya maumivu sugu?

Maumivu sugu, endelevu au maumivu ya muda mrefu ni maumivu yanayodumu kwa kipindi cha zaidi ya miezi 3.

Haya hudhaniwa kuwa ni maumivu yanayoendelea **zaidi ya kipindi cha kawaida** kinachotazamiwa kwa tishu za mwili kupona baada ya kuumizwa.



Maumivu sugu ni janga la kiafya duniani kote.



Duniani kote **maumivu ya kiuno** ni chanzo kinachopelekea **ulemavu** kuliko hali nyingine yeyote.

Vyanzo na hali zinazopelekea maumivu sugu



Maumivu ya kiuno



Maumivu ya shingo na mgongo



Kuvimba kwa viungo kwa mfano vidole vya mikono au miguu



Kulika au uchakavu wa viungo kwa mfano magoti



Kulika au uchakavu wa viungo kwa mfano magoti



Matatizo ya kichwa



Kansa



Maumivu yaliosambaa sehemu tofauti tofauti za misuli

Ukweli kuhusu maumivu

Maumivu makali ya ghafla hutupa tahadhari ya kuwa tishu zimeumizwa na kwa kawaida hutokea ghafla mara tu baada ya matukio kama vile upasuaji, kujifungua, mvunjiko wa mfupa au ajali.

Maumivu sugu huwepo bila kuwa na sababu ya kibiologia ambayo inahusianishwa moja kwa moja na hatari ya tishu kuumizwa. Maumivu sugu yanaweza kuchukuliwa kama hali ya ugonjwa na inaweza kuwa endelevu kwa miezi au miaka kadhaa.

Maumivu huendelea kutokana hali ipotayo kiasi ya kuchukulia kuna hatari kwenye mwili, japokuwa wakati mwingine tishu hazijaumizwa

Namna gani fiziotherapia husaidia

Tiba ya fiziotherapia huwasaidia watu wenye maumivu sugu kwa **kukujengea ujuzi** unaohitajika kujisimamia na kudhibiti hali hii, kuongeza uwezo wa kufanya shughuli mbalimbali za mwili na kuboresha maisha kwa ujumla.

Faida za mazoezi kwa mtu mwenye maumivu sugu



Wepesi wa viungo
Kutunza uwezo wa kukunja au kunyooka wa viungo na mwendo



Nguvu ya misuli
Husaidia kujenga na kutunza hali ya misuli



Moyo na mishipa ya damu
Muhimu kwa afya ya moyo na mishipa ya damu



Hisia
-Huimarisha hisia na ustawi wa mwili

Mazoezi tiba yamejumuishwa katika miongozo ya kutibu maumivu sugu – muulize mfiziotherapia, mtaalamu wa mazoezi