

# IL DOLORE CRONICO E L'ESERCIZIO FISICO

**L'esercizio fisico** è un trattamento efficace per alleviare il dolore cronico

**I fisioterapisti** hanno abilità uniche che gli permettono di formulare specifici programmi di esercizio



## I benefici dell'esercizio fisico per il dolore cronico



### Flessibilità

Conservare la flessibilità e il movimento



### Apparato cardiovascolare

È importante per la salute dell'apparato cardiovascolare



### Forza

Aiuta a costruire e mantenere il tono muscolare



### Umore

Migliora l'umore e il benessere generale



### Gestione del dolore

Aiuta a controllare il dolore e aumenta la fiducia in se stessi per la ripresa delle proprie attività



### Riprendere il controllo

Riprendi il controllo della tua vita e riduci la paura