

Kipu: Aktiivisuuden liikennevalot – kiputurvallisen liikkumisen opas

Kirjoittaja: Rehabilitation Institute of Chicago's Day Rehabilitation Pain Group Committee

Päivittäinen liikunta:

1. _____
2. _____
3. _____

Kipu lähtötaso: _____ (0-10)

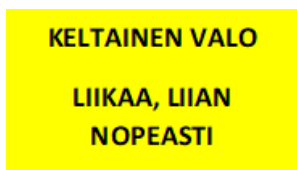
Turvatarkestus: _____



Kiputuntemus:

1. **Turvatarkestus:** liikeradassa, voimassa ja toimintakyvyssä **SUURI MUUTOS / VÄHENEMINEN (>50%)**
2. Voimakas kipupiikki liikunnan aikana, et kykene enää jatkamaan liikuntaa
3. Kipu jää tuntumaan päivien/useiden viikkojen ajaksi

Toimintasuunnitelma: Ilmoita kuntoutusryhmälle ja **LOPETA LIIKUNTA**. Hae apua syntyneeseen vaurioon.

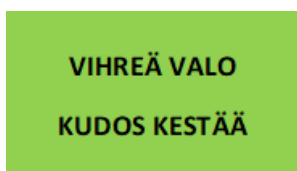


Kiputuntemus:

1. **Turvatarkestus:** liikeradassa, voimassa ja toimintakyvyssä ei tapahdu muutoksia
2. Kipupiikkejä liikunnan aikana samalla voimalla kuin lähtötaso
 - a. 2 h, jos vammasta / kivun alkamisesta on kulunut 4 – 8 viikkoa
 - b. 24 h, jos vammasta/kivun alusta on 8 – 16 viikkoa
 - c. 48 h, jos vammasta/kivun alusta on 16 viikkoa – vuosia

Toimintasuunnitelma: Jatka liikkumista. Laadi suunnitelma oireiden pahenemisen varalta: kylmää, lääkkeitä (jos ne sopivat), jatka normaalia liikuntaa, vältä uusia liikuntamuotoja, ajattele ja puhu positiivisesti, vältä negatiivisia ajatuksia ja sanoja.

KELTAINEN VALO
= **TURVALLINEN**
= **EI VAARAA**



Kiputuntemus:

1. **Turvatarkestus:** liikeradassa, voimassa ja toimintakyvyssä ei tapahdu muutoksia
2. Kipupiikkejä liikunnan aikana samalla voimalla kuin lähtötaso
 - a. 30 min, jos vammasta / kivun alkamisesta on kulunut 4 – 8 viikkoa
 - b. 2 h, jos vammasta/kivun alusta on 8 – 16 viikkoa
 - c. 24 h, jos vammasta/kivun alusta on 16 viikkoa – vuosia

Toimintasuunnitelma: Voit turvallisesti lisätä kuormitusta!!! Lisää aktiivisuutta 1-5% päivässä / liikuntatuokiossa palauttaaksesi asteittain normaalin liikkuvuuden takaisin.

VIHREÄ VALO
= **TURVALLINEN**
= **EI VAARAA**