

# 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?



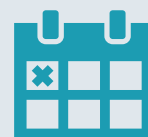
Bude vám naslouchat, aby zjistil, co je pro vás podstatné



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**