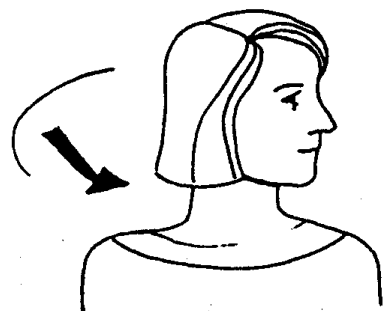
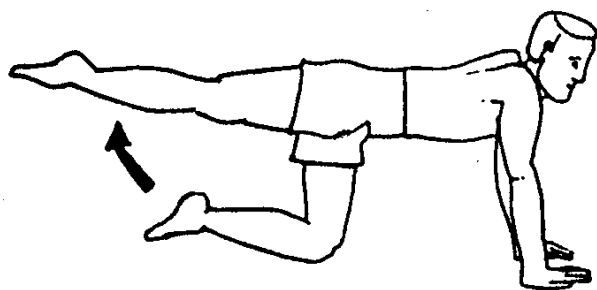
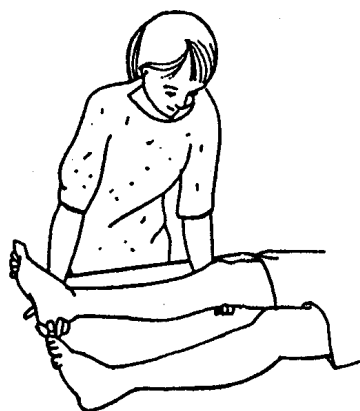


Ruch przy stwardnieniu rozsianym



Podręcznik
dla chorych
na SM



GDAŃSK 1998

Wydanie trzecie

**Opracowane na podstawie wydawnictwa National Multiple Sclerosis Society – USA
1985 r**

Autorzy	Debra Frankel, James Miller, Norman Nemerow, Randall Schapiro, Ronald Taylor, Stanley Yarnell
Wydawca	Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział Wojewódzki w Gdańsku, 80-852 Gdańsk, ul. Dyrekcyjna 5
Druk	Drukarnia MISIURO, Gdańsk - Brzeźno, ul. Krasickiego 9
Tłumaczenie	Dorota Koreń
Konsultacja	mgr Anna Wróblewska
Skład	Krzysztof Orłowski

Przedmowa

Podręcznik ten został napisany specjalnie dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane. Mamy nadzieję, że stanie się on bodźcem do opracowania przez każdego chorego odpowiedniego dla niego programu ćwiczeń w porozumieniu z lekarzem i fizykoterapeutą.

Z medycznego punktu widzenia wartość takiego programu jest nieoceniona, równie ważne jest też dobre samopoczucie psychiczne, wniesione regularnymi ćwiczeniami według przyjętego programu.

Ufamy, że podręcznik ten pomoże osobom chorującym na stwardnienie rozsiane poprawić jakość ich funkcjonowania w życiu.

Wprowadzenie

Dlaczego należy ćwiczyć ?

Każdy chory na stwardnienie rozsiane, bez względu na stopień niesprawności, może odnieść korzyści z ćwiczeń. Program ćwiczeń prowadzony pod kontrolą lekarza może przynieść następujące korzystne efekty:

- ❑ osiągnięcie poprawy siły mięśni,
- ❑ utrzymanie lub zwiększenie wytrzymałości,
- ❑ utrzymanie lub zwiększenie zakresu ruchów i elastyczności stawów,
- ❑ obniżenie spastyczności,
- ❑ wzmocnienie funkcji serca i naczyń krwionośnych,
- ❑ zapobieganie bólom,
- ❑ zapobieganie objawom towarzyszącym SM, jak zanikom mięśni i przykurczom,
- ❑ utrzymanie odpowiedniej wagi ciała,
- ❑ redukcja tendencji do obstrukcji,
- ❑ zapewnienie dobrego samopoczucia.

Podział podręcznika

Przed rozpoczęciem stosowania jakiegokolwiek programu ćwiczeń przeczytaj uważnie ten podręcznik. Jest on podzielony na 4 działy:

1. **Ćwiczenia pasywne:** ćwiczenia wymagające pomocy innej osoby.
2. **Ćwiczenia czynne i czynne – oporowe:** ćwiczenia, które mogą być wykonywane samodzielnie, także z wykorzystaniem siły oporu innej osoby lub urządzenia mechanicznego.
3. **Ćwiczenia koordynacji i równowagi:** ćwiczenia, które mają pomóc ludziom doświadczającym pewnego braku koordynacji i trudności z zachowaniem równowagi.
4. **Spastyczność:** pozycje ułożeniowe mające na celu redukcję spastyczności.

Kilka porad, zanim rozpocznesz

1. Zaleca się, abyś przed rozpoczęciem ćwiczeń przedyskutował swój program z lekarzem. Możesz pokazać tę broszurkę lekarzowi i poprosić o doradzenie, które działy i ćwiczenia są dla Ciebie najbardziej odpowiednie.
2. Nie rozpoczynaj żadnego programu ćwiczeń podczas okresu pogorszenia, chyba że tak doradzi Twój lekarz.
3. Podniesienie temperatury ciała przez zbyt intensywne ćwiczenia może zwiększyć spastyczność i zmęczenie. Czynne ćwiczenia z niewielkim oporem powodują mniejszy wzrost temperatury ciała niż techniki z dużym oporem. Niewystarczająca ilość odpoczynku może spowodować przecwiczenie. Naucz się narzucać sobie tempo i skoncentruj się na powolnym stopniowaniu wysiłku.
4. Podczas ćwiczeń noś ubranie, które nie krępuje ruchów.
5. Wypróbuj różne pory dnia, aby znaleźć najlepszy dla siebie czas do ćwiczeń. Niektórzy wolą podzielić sesję ćwiczeniową na dwie części – rano i wieczorem.
6. Jeżeli czujesz jakikolwiek ból, czy niewygodę podczas wykonywania ćwiczenia, przerwij je. Skontaktuj się ze swoim lekarzem, aby ustalić przyczynę.
7. Nastaw się na stopniowy, powolny postęp, gdy rozpoczynasz ćwiczenia. Nie zmuszaj się do wysiłku powyżej swoich możliwości.

Ponieważ stwardnienie rozsiane występuje w różnych formach, nie można zastosować jednego prostego programu ćwiczeń, który byłby odpowiedni dla każdego. Objawy choroby zmieniają się i dlatego ćwiczenia, które są odpowiednie w pewnym okresie, może być niewłaściwe w innym. Z tego powodu program ćwiczeń musi być zindywidualizowany i powinien uwzględniać ciągłą potrzebę wprowadzania zmian wraz ze zmiennością choroby.

Dział pierwszy

ĆWICZENIA BIERNE

Zastosowanie

Ćwiczenia te przeznaczone są dla osób, które mają trudności z poruszaniem w pełnym zakresie ramionami lub nogami spowodowanym ograniczeniami ruchomości stawów lub słabością mięśni, wywołaną bądź przez chorobę, bądź przez długotrwałą nieaktywność.

Cel

Zapobiegają one sztywności stawów i utracie mobilności. Ćwiczenia bierne mogą okazać się konieczne tylko dla niektórych stawów Twojego ciała.

Metodyka ćwiczeń

Do wykonywania tych ćwiczeń niezbędna jest pomoc drugiej osoby (terapeuta, członek rodziny). Większość chorych woli wykonywać je rano w łóżku, gdyż i tak przeważnie ćwiczy się w pozycji leżącej na plecach. Można to robić również w innych pozycjach. Ilość powtórzeń może być różna, jednak zwykle wystarczają dwa lub trzy.

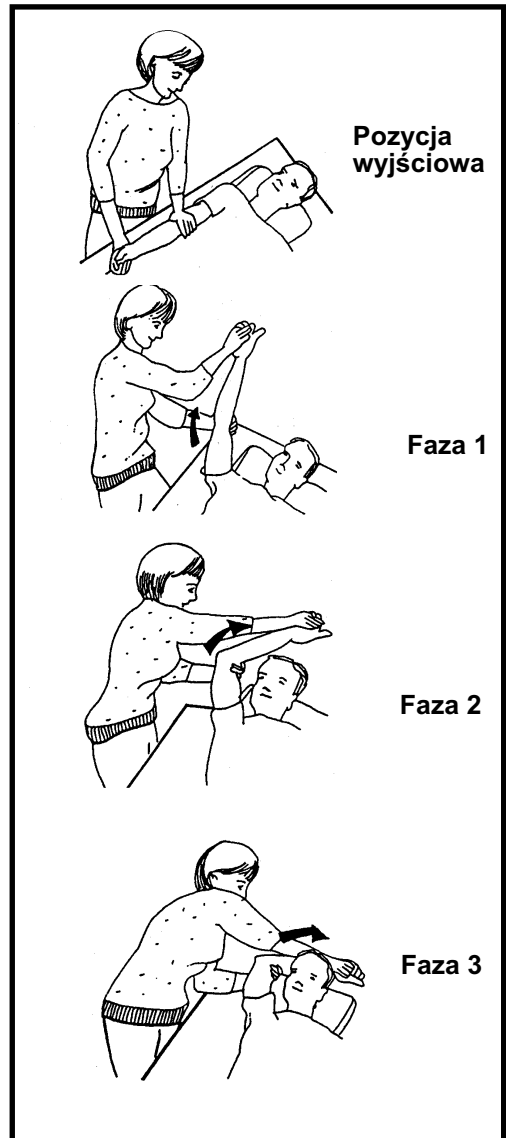
Uwagi

Nie należy forsować żadnej części ciała. Wszystkie ruchy bierne powinny być wykonywane powoli, aby stawy i mięśnie mogły zareagować rozluźnieniem. Jeżeli podczas ruchów pojawi się ból, można go wyeliminować, pracując w obrębie takiego zakresu ruchów, który nie jest bolesny. Trzeba jednak czynić wysiłki zmierzające do powiększenia zakresu ruchów, nawet kosztem niewielkiego bólu.

Obserwacja

Jeżeli słabość dotyczy jednej ze stron ciała, możesz użyć swoich silniejszych kończyn do poruszenia tych słabszych.

ĆWICZENIA RAMION (A)



Instrukcje dla pomocnika:

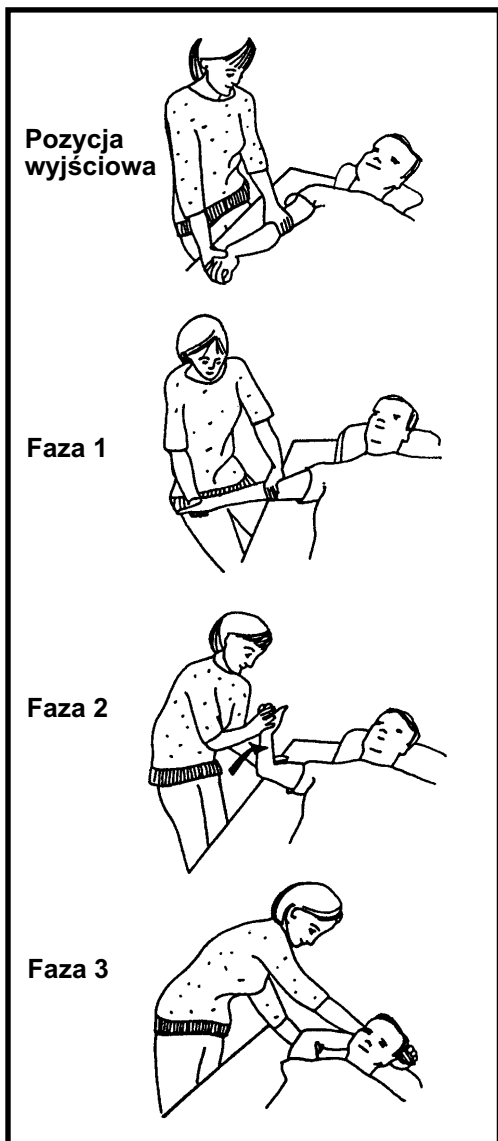
Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, ręce ułożone wzdłuż boków. Umieść jedną rękę ponad jego łokciem, trzymaj rękę ćwiczącego w swojej drugiej ręce.

Faza 1. Utrzymuj prosty łokieć u ćwiczącego i podnoś rękę, dopóki dłoń nie będzie skierowana w stronę sufitu.

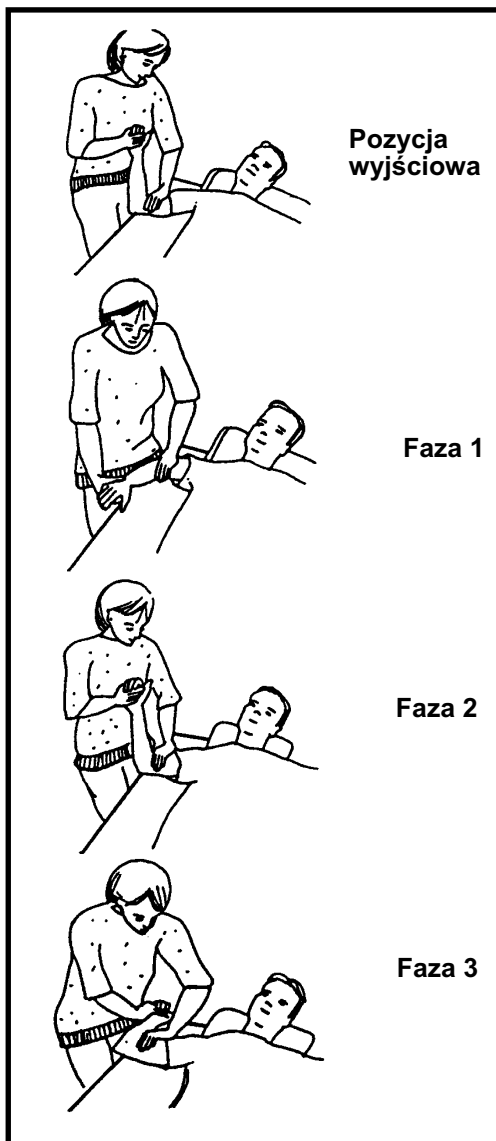
Faza 2 i 3. Poruszaj ramieniem do tyłu, dopóki nie znajdzie się ono obok głowy ćwiczącego. Ramię może być zgięte w łokciu.

Powrót do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek, powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA RAMION (B)



ĆWICZENIA RAMION (C)



Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, ramiona z boku. Umieść dłoń nad łokciem ćwiczącego i trzymaj jego dłoń w swojej drugiej ręce.

Faza 1. Utrzymuj prosty łokieć u ćwiczącego i poruszaj ramieniem w stronę od ciała ćwiczącego.

Faza 2 i 3. Poruszaj ramieniem tak, aby dłoń ćwiczącego odwrócona była w górę. Następnie przenieś ramię do tyłu, aż spocznie obok głowy ćwiczącego. Ramię może być zgięte w łokciu. Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, jedno ramię ugięte w łokciu, ręka skierowana w górę. Przytrzymaj delikatnie jedną ręką jego ramię na łóżku. Drugą ręką uchwycij jego dłoń.

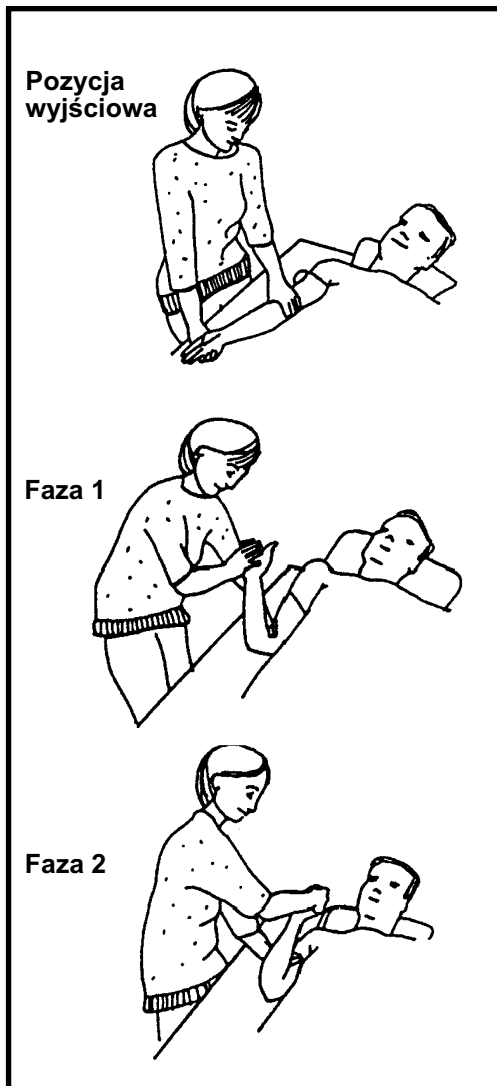
Faza 1. Poruszaj jego przedramieniem, dopóki nie znajdzie się na łóżku dłonią w dół.

Faza 2. Powróć do pozycji wyjściowej.

Faza 3. Nadal utrzymuj ramię ćwiczącego na łóżku i poruszaj przedramieniem, dopóki nie znajdzie się na łóżku dłonią w górę.

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA ŁOKCIA I PRZEDRAMIENIA (A)



Pozycja wyjściowa

Faza 1

Faza 2

ĆWICZENIA ŁOKCIA I PRZEDRAMIENIA (B)



Pozycja wyjściowa

Faza 1

Faza 2

Faza 3

Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, ramię wzdłuż ciała, dłoń zwrócona w stronę ciała. Umieść jedną ręką nad jego łokciem, drugą ręką uchwycić za jego rękę.

Faza 1–2. Zegnij łokieć ćwiczącego i podciągnij jego rękę jak najbliżej ramienia. Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, ramię odwiedzone od tułowia, zgięty łokieć, ręka skierowana w górę, palce swobodne, kciuk skierowany w stronę twarzy ćwiczącego. Trzymaj jego rękę jedną ręką, a nadgarstek drugą.

Faza 1. Przekręć przedramię, aby dłoń była odwrócona od ćwiczącego.

Faza 2. Powróć do pozycji wyjściowej.

Faza 3. Przekręć przedramię, aby dłoń była zwrócona w stronę ćwiczącego.

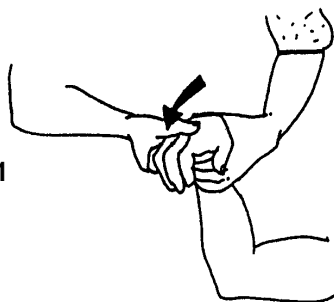
Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA NADGARSTKA

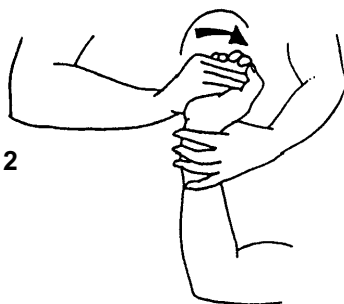
Pozycja wyjściowa



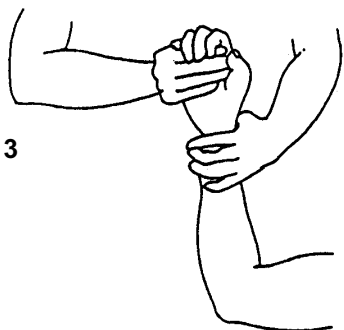
Faza 1



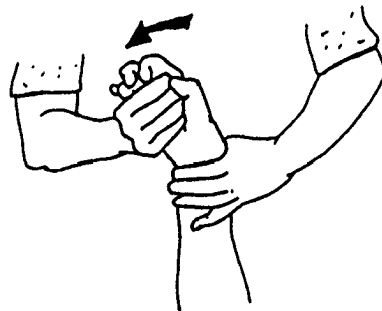
Faza 2



Faza 3



Faza 4



Faza 5

**Instrukcje dla pomocnika:**

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach, ramię odwiedzone o 90° w bok, łokieć zgięty, ręka skierowana w górę. Trzymaj rękę ćwiczącego jedną ręką, jego nadgarstek drugą.

Faza 1. Zegnij nadgarstek jak najbardziej do przodu.

Faza 2. Odciągnij nadgarstek jak najbardziej do tyłu.

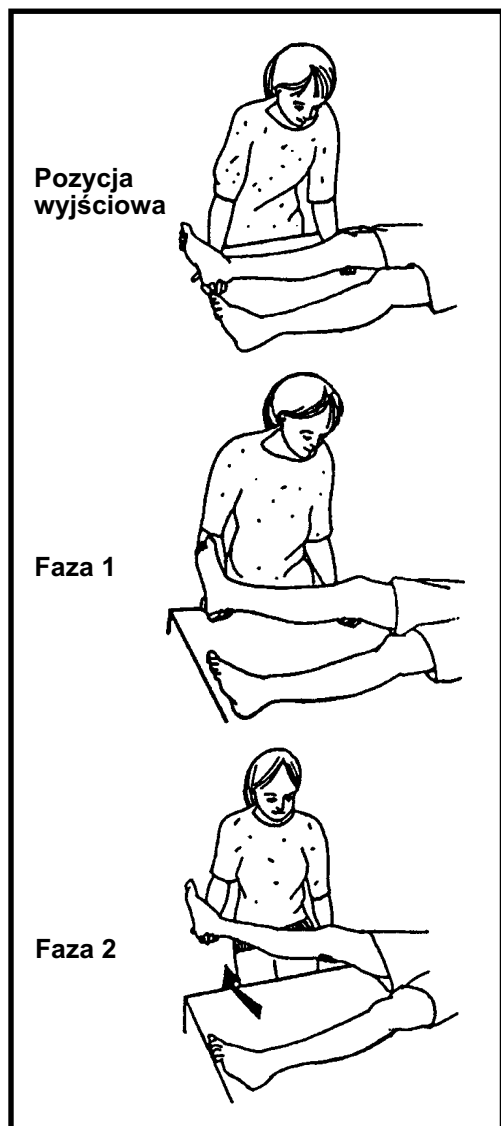
Faza 3. Powrót do pozycji początkowej.

Faza 4. Zegnij nadgarstek jak najdalej w bok, w stronę małego palca.

Faza 5. Zegnij nadgarstek jak najdalej w bok, w stronę kciuka.

Powrót do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA BIODER (A)



Instrukcje dla pomocnika:

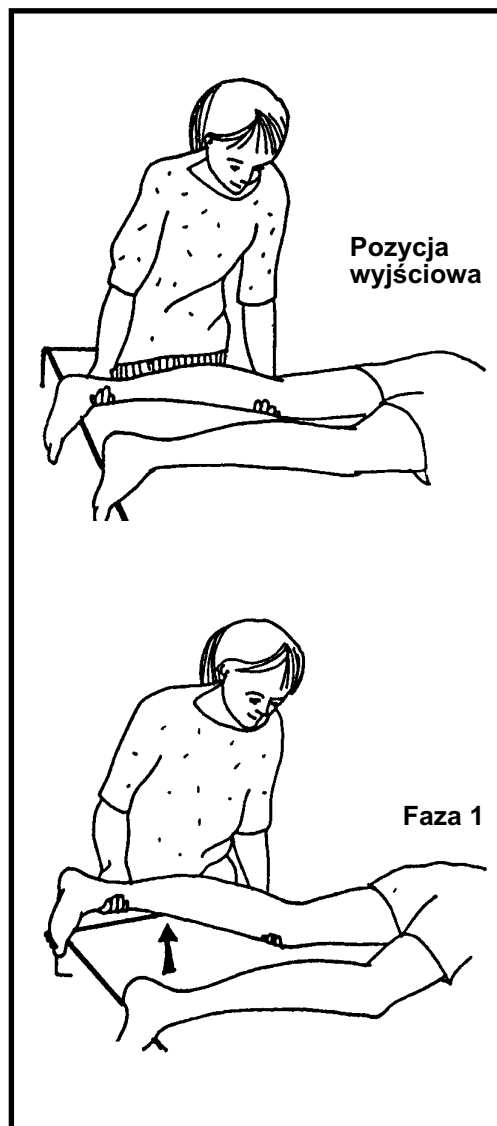
Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach. Umieść jedną rękę pod jego kolanem, drugą ręką przytrzymaj piętę.

Faza 1. Utrzymując proste kolano ćwiczącego podnieś jego nogę tak, aby pięta znalazła się ok. 10 cm od materaca.

Faza 2. Przyciągnij nogę do siebie (odwiedź ją w bok).

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA BIODER (B)



Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na brzuchu, noga prosta. Trzymaj jego nogę jedną ręką tuż nad kolanem, drugą tuż nad kostką.

Faza 1. Utrzymuj proste kolano i podnieś nogę tak, aby kolano znalazło się 10÷15 cm nad materacem.

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA KOLAN

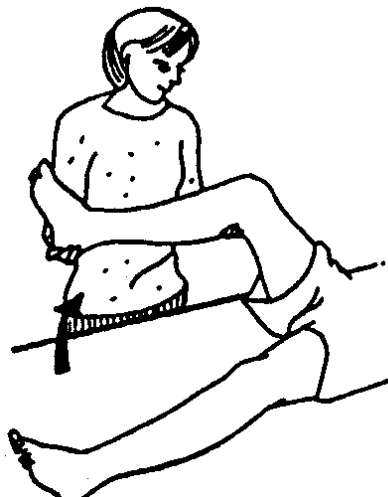
Pozycja wyjściowa



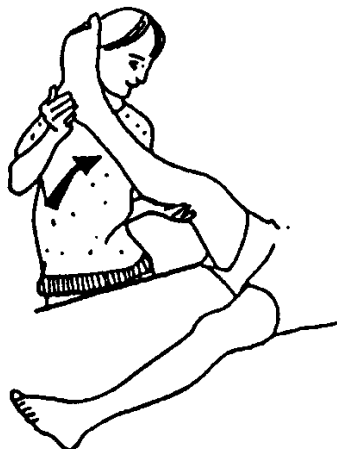
Faza 3



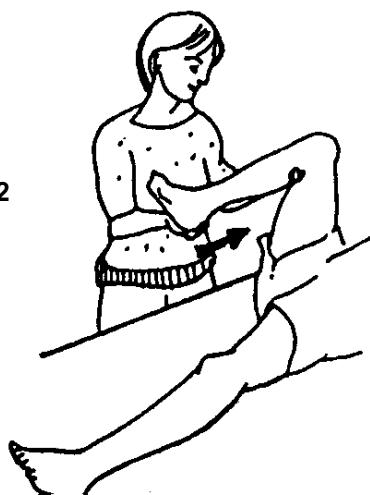
Faza 1



Faza 4



Faza 2

**Instrukcje dla pomocnika:**

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach. Umieść jedną rękę pod kolaniem, drugą ręką uchwycić piętę.

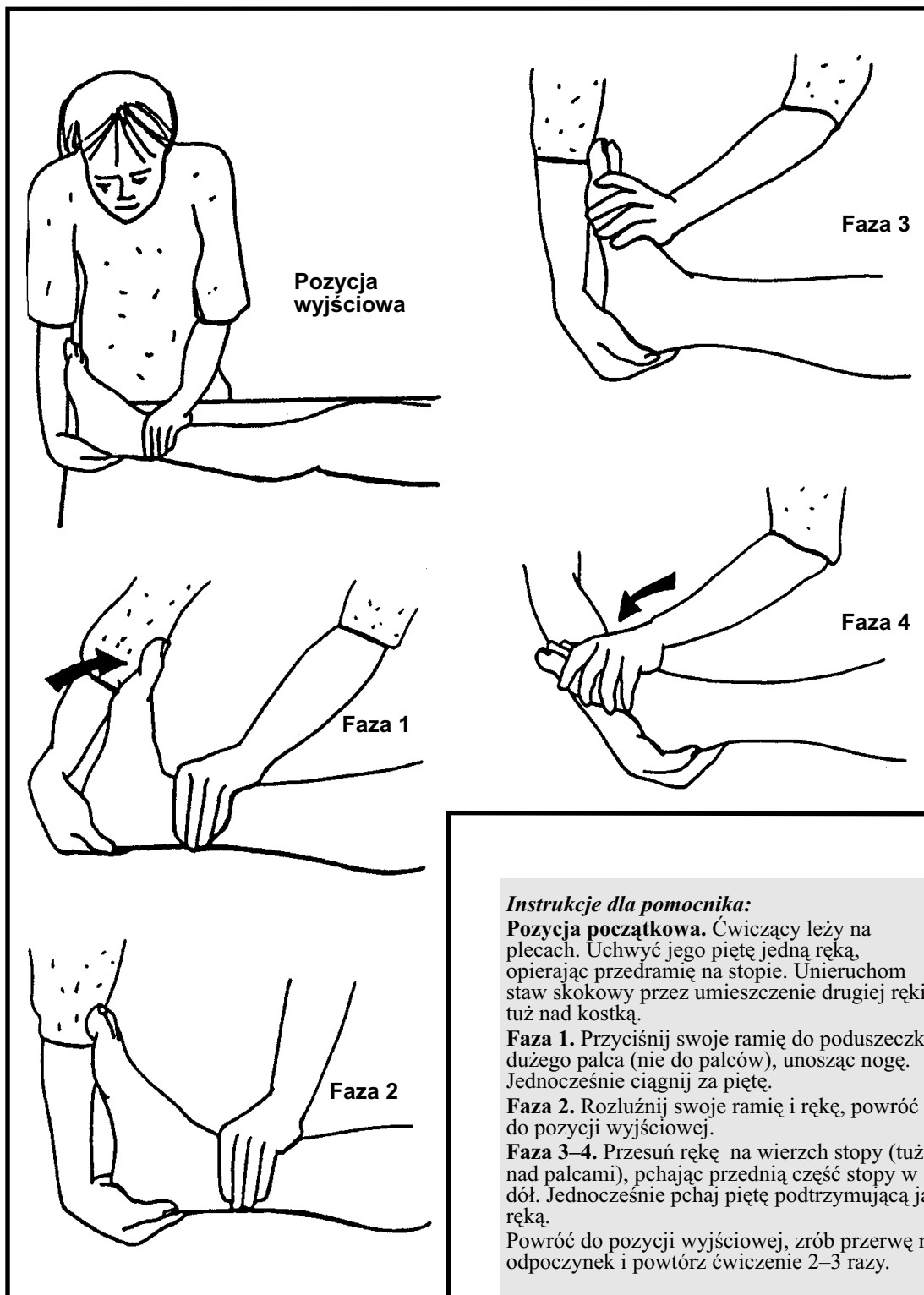
Faza 1. Podnieś nogę, zginając ją w kolanie i w biodrze.

Faza 2. Poruszaj nogą, przysuwając kolano w stronę klatki piersiowej w taki sposób, aby kolano i biodro były jak najbardziej zgięte w stawach. Druga noga powinna spoczywać swobodnie na materacu.

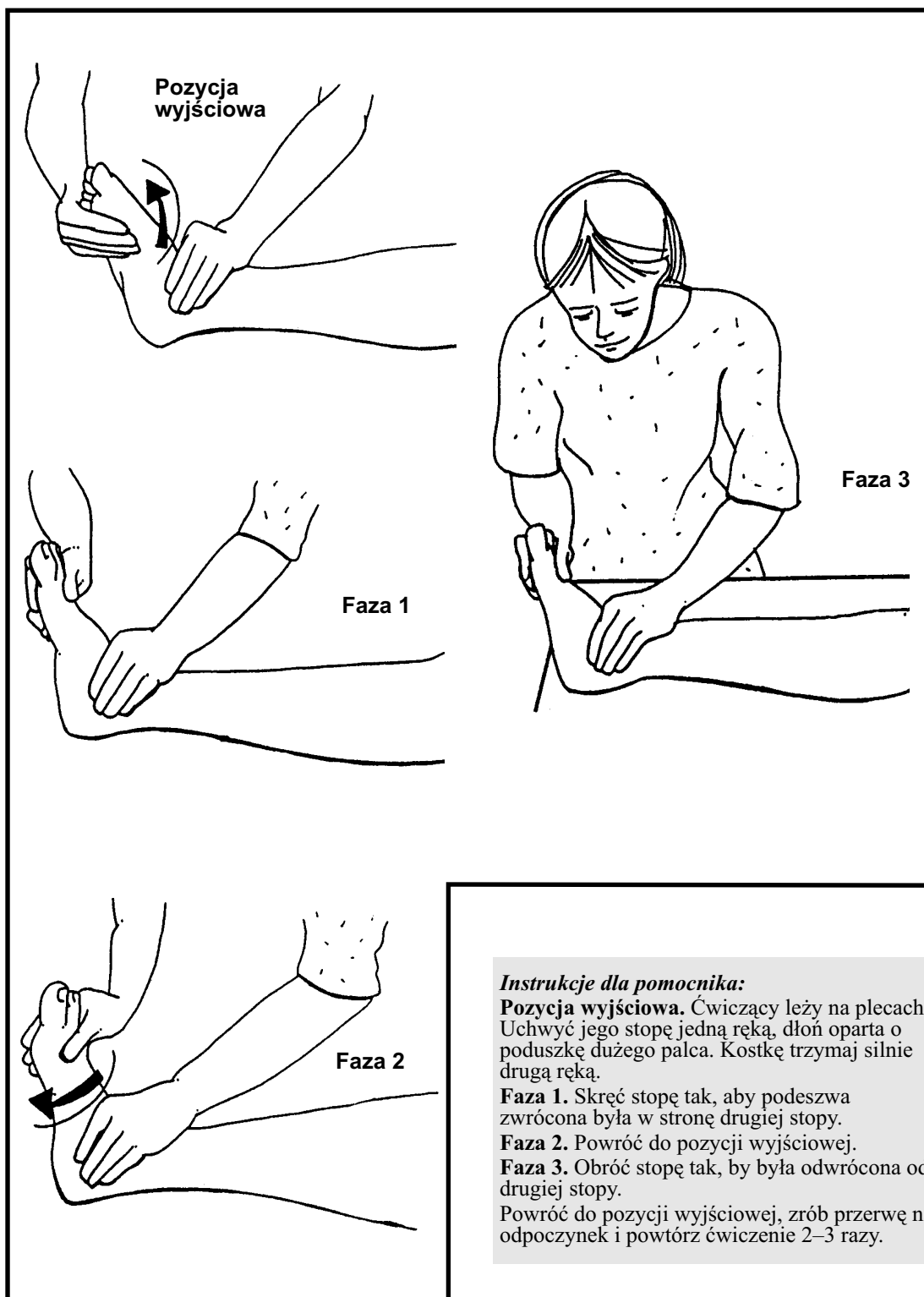
Faza 3–4. Wyprostuj nogę w biodrze, następnie prostuj kolano przez podniesienie stopy do góry.

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA STAWU SKOKOWEGO I STÓP (A)



ĆWICZENIA STAWU SKOKOWEGO I STÓP (B)



Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach. Uchwycić jego stopę jedną ręką, dłoń oparta o poduszkę dużego palca. Kostkę trzymaj silnie drugą ręką.

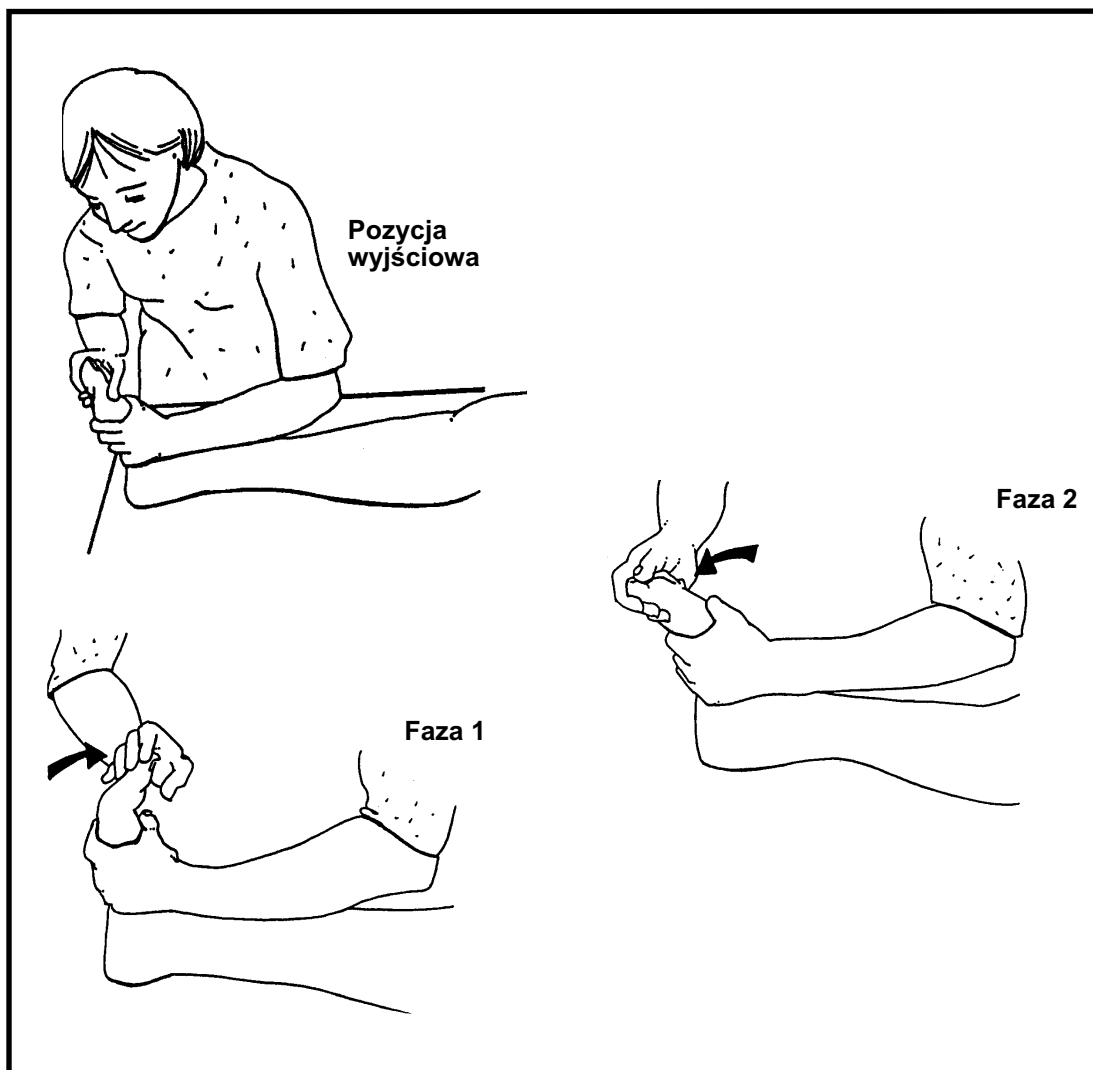
Faza 1. Skręć stopę tak, aby podeszwa zwrócona była w stronę drugiej stopy.

Faza 2. Powróć do pozycji wyjściowej.

Faza 3. Obróć stopę tak, by była odwrócona od drugiej stopy.

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA STAWU SKOKOWEGO I STÓP (C)



Instrukcje dla pomocnika:

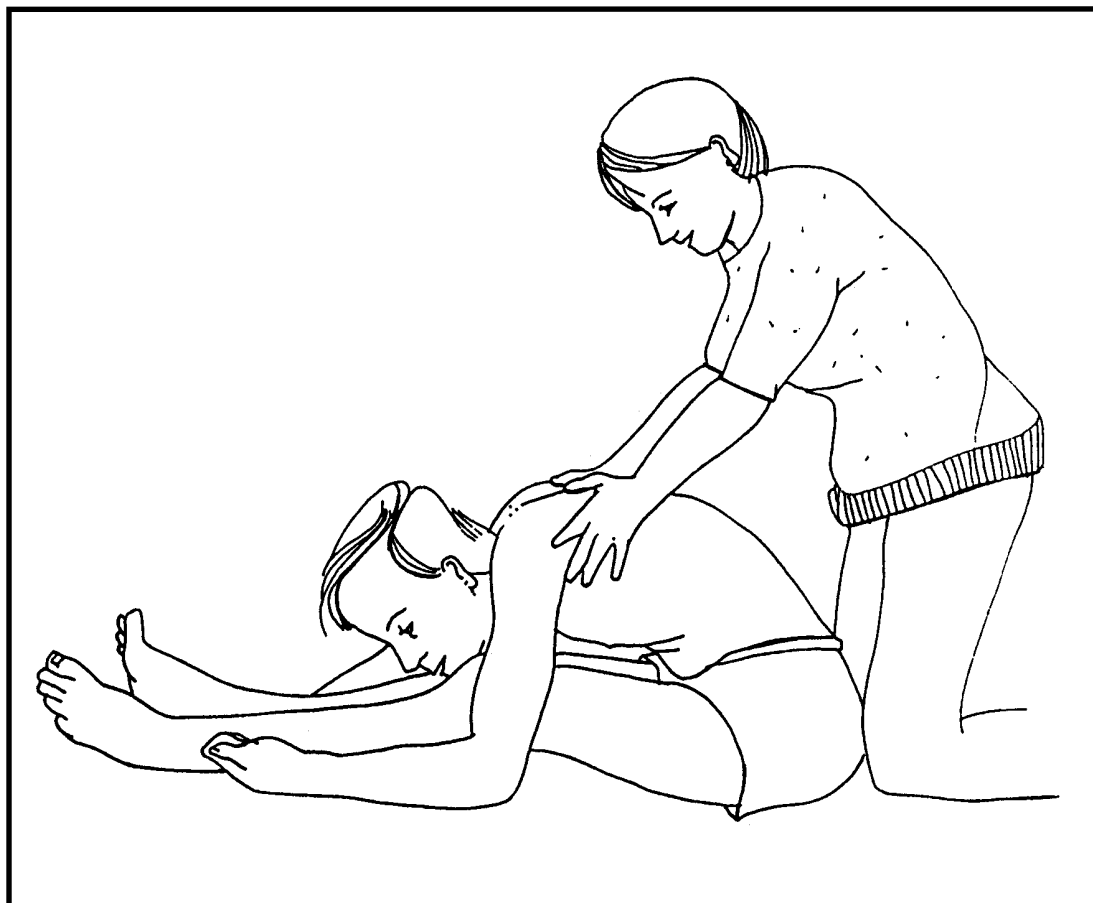
Pozycja wyjściowa. Ćwiczący leży na plecach. Uchwycić jego palce jedną ręką, a stopę mocno drugą ręką.

Faza 1. Podwiń palce.

Faza 2. Wyprostuj palce i delikatnie odciągnij je do tyłu.

Powrót do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2–3 razy.

ĆWICZENIA MIĘŚNI GRZBIETU



Instrukcje dla pomocnika:

Rozciąganie grzbietu. Jeśli mięśnie grzbietu są spastyczne, może okazać się konieczne rozciąganie. W przeciwnej sytuacji nie powinno się wykonywać tego ćwiczenia, aby uniknąć nadmiernego rozciągnięcia mięśni grzbietu.

Faza 1. Ćwiczący siedzi z nogami wyciągniętymi przed siebie.

Faza 2. Delikatnie pchaj do przodu, jeżeli to możliwe do momentu, gdy głowa zbliży się do kolan.

Dział drugi

ĆWICZENIA CZYNNE I CZYNNE Z OPOREM

Zastosowanie

Ćwiczenia te przeznaczone są dla osób, które potrafią czynnie poruszać kończynami. Dział ten zawiera ćwiczenia mięśni karku, tułowia, ramion i nóg.

Przejrzyj cały ten program, może się zdarzyć, że zastosujesz ćwiczenia przeznaczone dla karku i ramion, a nie dla nóg i odwrotnie. Poradź się specjalisty, które ćwiczenia możesz stosować.

Cel

W przeciwieństwie do ćwiczeń z działu poprzedniego, te ćwiczenia pozwalają na aktywne napinanie i rozluźnianie mięśni. Jakkolwiek nie można powiedzieć, że czynny ruch mięśni zapobiegnie ponownemu pojawieniu się lub postępowi objawów stwardnienia rozsianego, pomaga on w zwiększaniu przepływu krwi, zapobiega deformacjom stawów, wzmacnia mięśnie oraz utrzymuje optymalną elastyczność.

Metodyka ćwiczeń

Wiele osób uważa, że najwygodniejsze jest ćwiczenie na łóżku, jednak często dużo łatwiej wykonywać je na twardszej powierzchni, jak materac. Ponadto wiele ćwiczeń można adaptować do pozycji siedzącej.

W dziale tym najpierw zapoznaj się ze wszystkimi ćwiczeniami. Zacznij od wykonywania 5 powtórzeń każdego ćwiczenia w umiarkowanym tempie. W miarę postępu zwiększaj liczbę powtórzeń.

Aby zwiększyć trudność programu

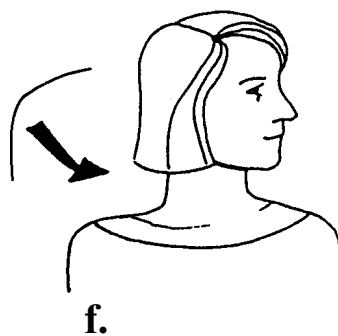
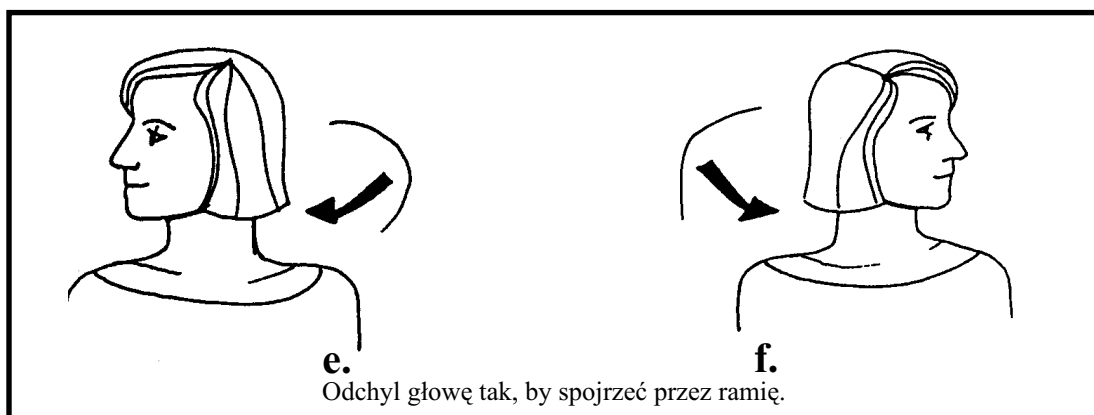
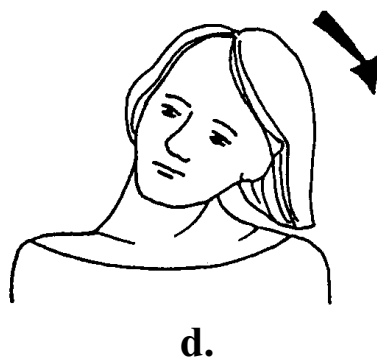
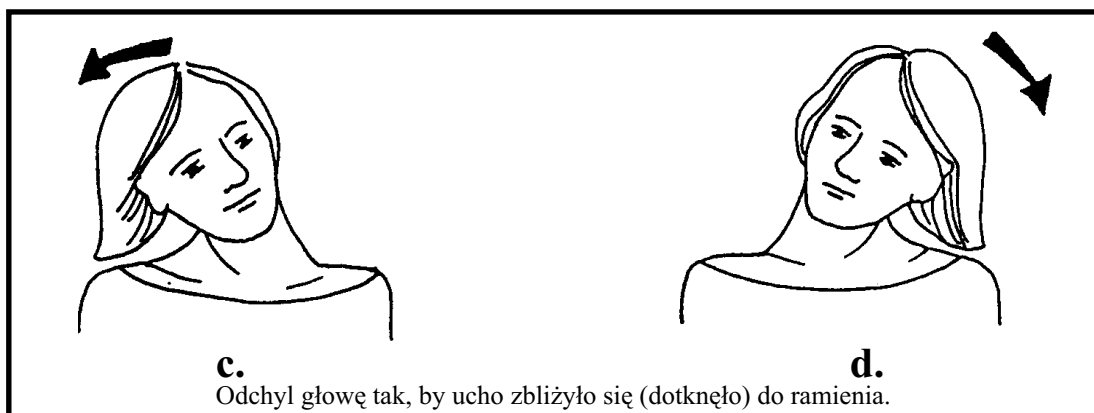
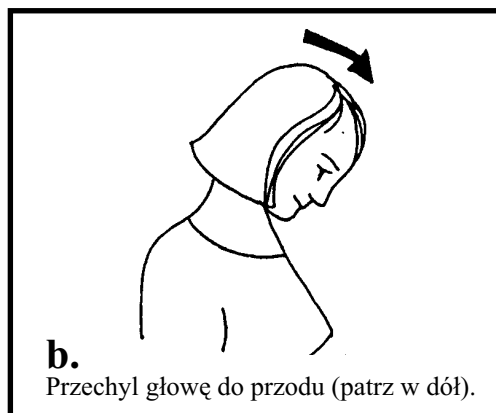
Jeżeli sądzisz, że z łatwością możesz wykonać po dziesięć powtórzeń niektórych ćwiczeń bez uczucia zmęczenia, możesz spróbować zwiększyć trudność programu ćwiczeń:

1. Spróbuj wykonywać ćwiczenie poruszając jednocześnie obiema kończynami.
2. Zwiększ lub zmniejsz prędkość wykonywania ćwiczenia (umiarkowane tempo jest łatwiejsze niż szybkie lub wolne).
3. Zwiększ liczbę powtórzeń lub skróć przerwę na odpoczynek.
4. Połącz kilka ćwiczeń razem.

Uwagi

1. Nie spiesz się i nie przecwiczaj. Możesz podzielić program ćwiczeń na dwie części – jedną część wykonywać rano, drugą wieczorem.
2. Podczas ćwiczeń noś luźne ubranie. Temperatura w pomieszczeniu nie powinna być wysoka.
3. Nie rozpoczynaj trudniejszych ćwiczeń, dopóki nie jesteś w stanie wykonać dziesięciu powtórzeń każdego ćwiczenia bez żadnych negatywnych następstw.

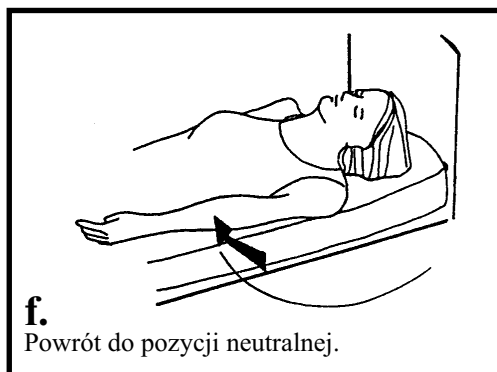
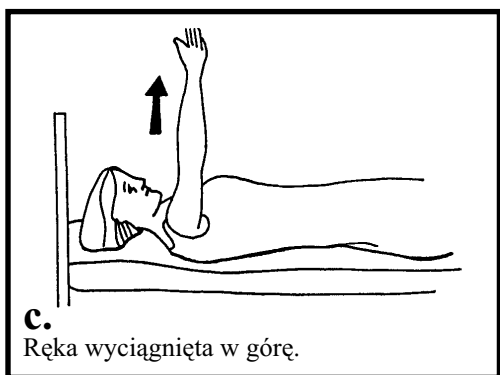
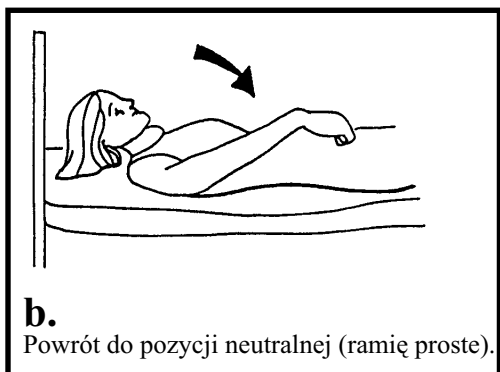
ĆWICZENIA GŁOWY I KARKU



Uwagi

Jednym z objawów SM jest znak L'Hermittego. Polega on na mrowieniu lub uczuciu jakby wstrząsu elektrycznego w kręgosłupie podczas mocnego zginania karku. Jeżeli doświadczasz tego uczucia, przerwij to ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.

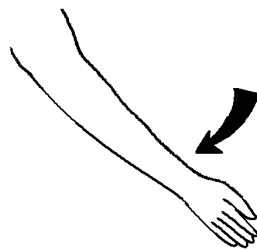
ĆWICZENIA RAMION



ĆWICZENIA ŁOKCIA

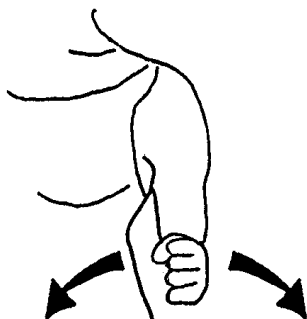


a.
Zegnij łokieć, przyciągając przedramię i dłoń do ramienia.



b.
Powrót przedramienia i dłoni do pozycji początkowej (ręka prosta)

ĆWICZENIA PRZEDRAMIENIA



a.
Łokieć zegnij pod kątem 90° na poziomie talii, odwróć rękę dłonią w dół.

b.
W tej samej pozycji odwróć rękę dłonią w górę.

ĆWICZENIA NADGARSTKA



a.
Zegnij nadgarstek tak, że dłoń zwrócona jest w stronę przedramienia.



b.
Wyprostuj nadgarstek.



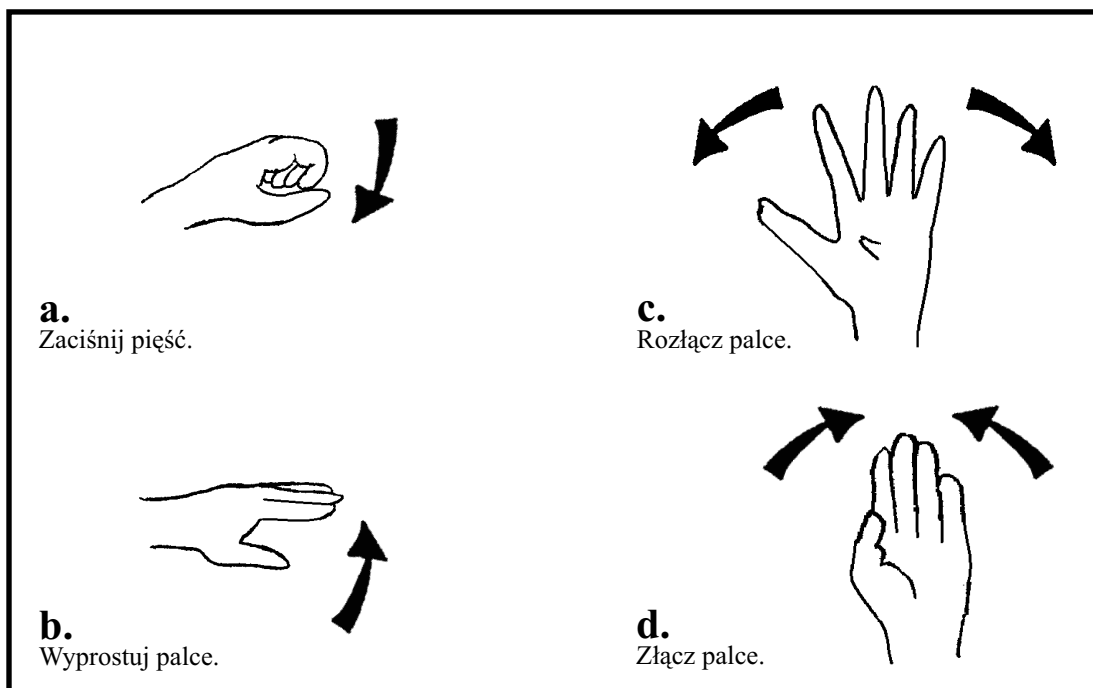
c.
Zegnij nadgarstek tak, by grzbiet dłoni zwrócony był w stronę przedramienia.



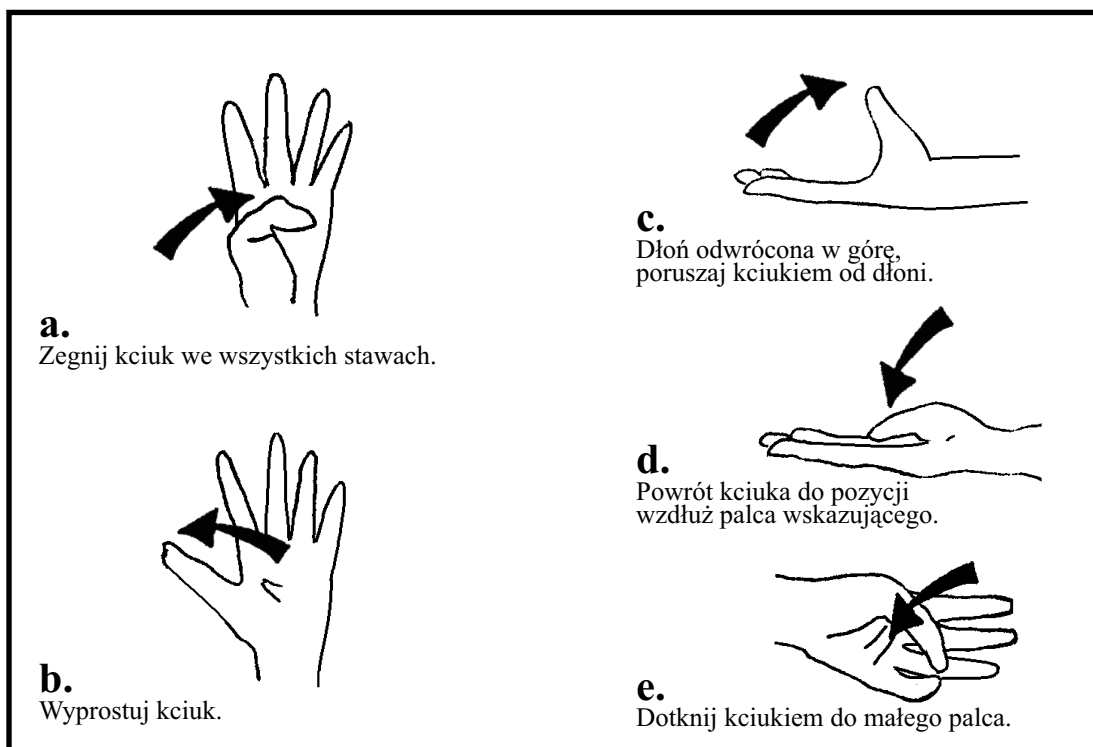
d.
Poruszaj dłonią w płaszczyźnie poziomej tak, by mały palec skierowany był w stronę przedramienia.

e.
Poruszaj dłonią w płaszczyźnie poziomej tak, by kciuk skierowany był w stronę przedramienia.

ĆWICZENIA PALCÓW



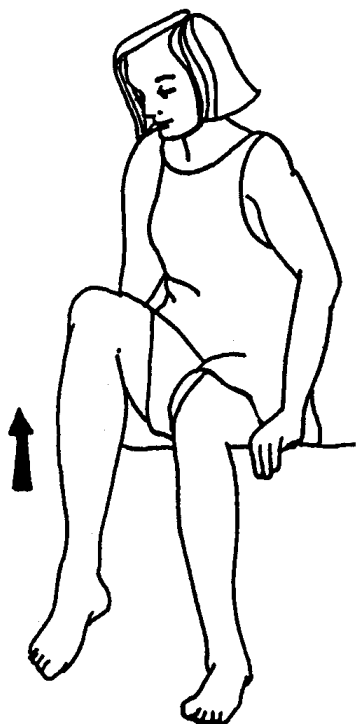
ĆWICZENIA PALCÓW (kciuka)



ĆWICZENIA STAWU BIODROWEGO

a.

Zginaj biodro przez podniesienie kolana w stronę klatki piersiowej.



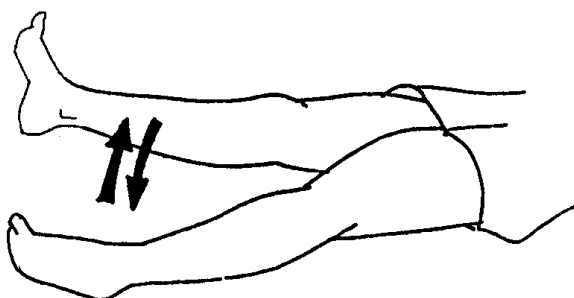
c.

Odwracaj stopę, by palce skierowane były do wewnątrz.



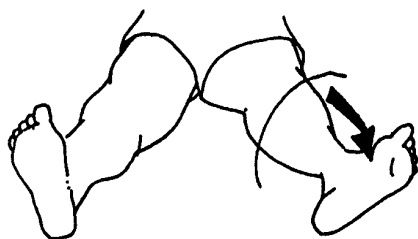
d.

W leżeniu na plecach odwódcz nogi i złączaj, przesuwając je po materacu.



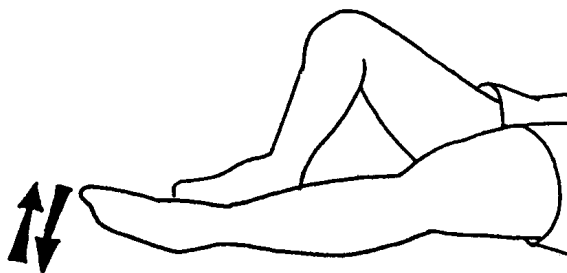
b.

Leżąc na plecach odwróć stopę, by palce skierowane były na zewnątrz.



e.

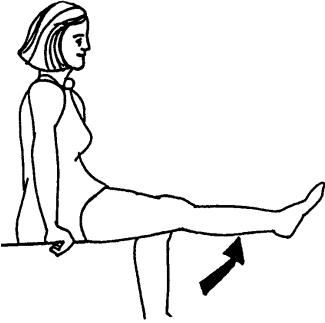
Zegnij jedną nogę w kolanie, stopę postaw na materacu. Powoli unieś drugą nogę na wysokość 10-25 cm, kolano proste. Opuść nogę, odpocznij, powtórz.



ĆWICZENIA STAWU KOLANOWEGO

a.

Wyprostuj kolano, wyciągnij nogę prosto, powoli wróć do pozycji wyjściowej.



b.

Położ się na brzuchu, zegnij kolano i powoli powróć do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIA STAWU SKOKOWEGO

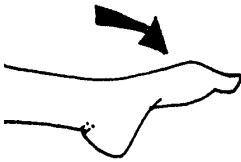
a.

Poruszaj stopą w górę.



b.

Poruszaj stopą w dół.



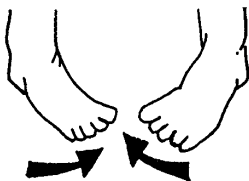
c.

Poruszaj stopą na zewnątrz.



d.

Poruszaj stopą do wewnątrz.



ĆWICZENIA STÓP

a.

Zegnij palce w stronę wnętrza stopy.



b.

Wyprostuj palce i odegnij je jak najdalej w stronę kolana.



c.

Rozłącz palce.

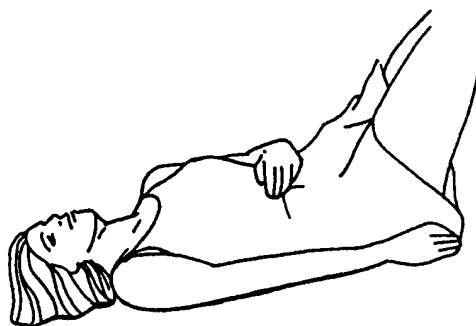


d.

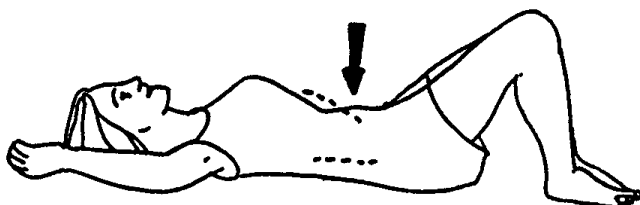
Złącz palce.



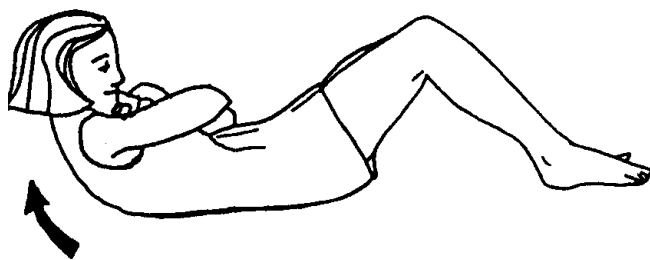
ĆWICZENIA TUŁOWIA



a.
Połóż rękę na brzuchu, napnij mięśnie brzucha,
naciskaj ręką w stronę materaca.



b.
Napnij mięśnie brzucha i spróbuj unieść ramiona z podłogi.



c.
Unieś biodra w górę, napnij mięśnie brzucha i pośladków
(jeśli jest to konieczne, poproś kogoś, aby przytrzymał kolana).



Dział trzeci

ĆWICZENIA KOORDYNACJI I RÓWNOWAGI

Zastosowanie

Ćwiczenia te przeznaczone są dla osób doświadczających braku koordynacji lub mających kłopoty z utrzymaniem równowagi. Dział podzielony jest na dwie części: jedna dla osób chodzących, druga dla chorych, którzy nie mogą chodzić.

Cel

Zadaniem ćwiczeń jest polepszenie automatycznych reakcji organizmu, które odpowiedzialne są za utrzymywanie równowagi oraz uzyskanie poprawy płynności i koordynacji ruchów.

Podczas wykonywania tych ćwiczeń wystawiona zostanie na próbę zdolność Twojego ciała do utrzymania równowagi. Nie zdziw się, jeżeli podczas ćwiczeń odczujesz napięcie mięśni, zaangażowanych przy utrzymywaniu pozycji pionowej.

Metodyka ćwiczeń

W części A ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej powinny być wykonywane na wolnej przestrzeni. Należy zadbać o wygodne, sportowe obuwie.

Uwagi

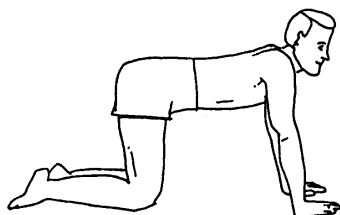
1. Wszystkie uwagi dotyczące działu drugiego dotyczą również tego – patrz strona 15.
2. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej dobrze jest, aby ktoś był obecny dla asekuracji. Ćwiczenia powinny być przeprowadzane na przestrzeni wolnej od przeszkód.

CZĘŚĆ A

Ćwiczenia na poprawienie koordynacji i równowagi dla osób mogących chodzić.

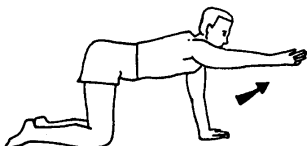
1.

Przyjmij pozycję wyjściową.



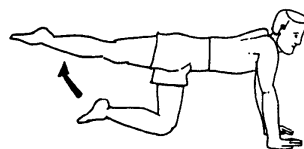
a.

Wyciągnij prawe ramię do przodu i przenieś ciężar ciała w kierunku prawej ręki. Policz do 5, powróć do pozycji wyjściowej.



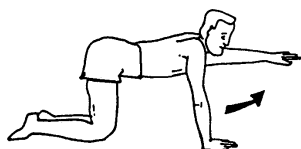
c.

Wyciągnij lewe ramię do przodu i przenieś ciężar ciała w kierunku prawej ręki. Policz do 5, powróć do pozycji wyjściowej.



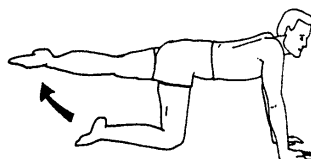
b.

Wyciągnij prawą nogę do tyłu, przenieś ciężar ciała w stronę tej nogi. Policz do 5, powróć do pozycji wyjściowej.



d.

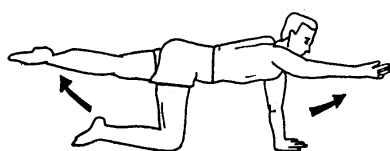
Wyciągnij lewą nogę do tyłu, przenieś ciężar ciała w stronę tej nogi. Policz do 5, powróć do pozycji wyjściowej.



Jeżeli możesz bez trudności wykonać ćwiczenia powyżej,

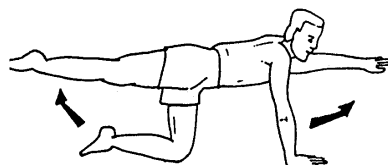
a.

Jednocześnie wyciągnij do przodu prawą rękę, a do tyłu lewą nogę. Policz do 5 i powróć do pozycji wyjściowej.



b.

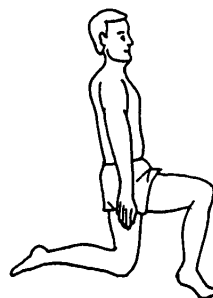
Jednocześnie wyciągnij do przodu lewą rękę, a do tyłu prawą nogę. Policz do 5 i powróć do pozycji wyjściowej.



CZĘŚĆ A (ciąg dalszy)

2.

Przyjmij pozycję kłęzącą, ramiona opuszczone po bokach. Podnieś się do kłęk na jednym kolanie (zaczniij od prawej nogi), następnie wstań – używaj ramion do utrzymania równowagi. Spróbuj powrócić do pozycji wyjściowej, zaczynając od prawego kolana. Następnie powtórz to samo, zaczynając od lewej nogi.



3.

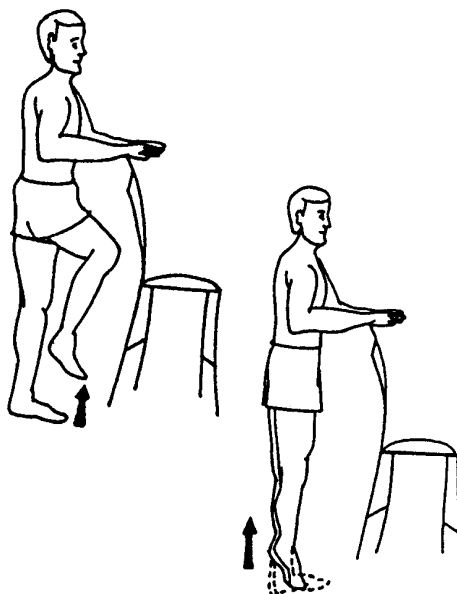
Stań przy krześle, połóż ręce na jego oparciu.

a.

Podnieś prawą nogę i stopę przynajmniej na wysokość 7 cm nad podłogę i próbuj utrzymać równowagę, stojąc na lewej nodze. Pamiętaj, że małe zachwiania są naturalne. Jeżeli potrafisz, wytrzymaj tę pozycję, licząc do 10, powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to samo ćwiczenie z lewą nogą.

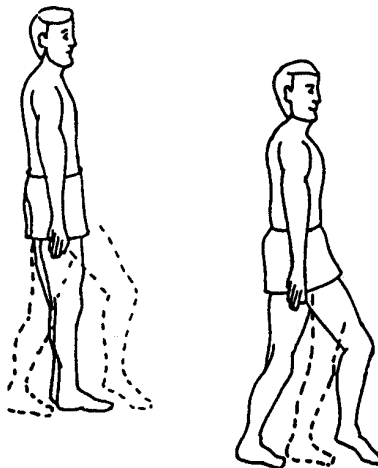
b.

Naprzeciennie unos się na palcach i piętach, wykonaj 10 powtórzeń.



4.

Stań ze stopami oddalonymi o ok. 60 cm od siebie, jedna za drugą. Przenieś lewą stopę na środek tej odległości, następnie dostaw do niej prawą. Powtórz 5 razy, po czym zmień ustawienie nóg.



5.

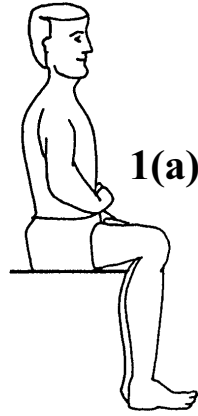
Spróbuj chodzić do przodu i do tyłu w linii prostej.

CZĘŚĆ B

Ćwiczenia na poprawienie koordynacji i równowagi dla osób nie mogących chodzić, do wykonywania w pozycji siedzącej.

1.

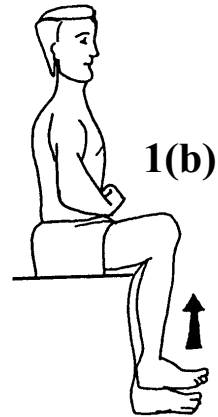
Ćwicz siedzenie bez podparcia, spróbuj utrzymać równowagę z rękami opartymi na kolanach. Jeżeli możesz, unieś jedną nogę, potem drugą.



1(a)

2.

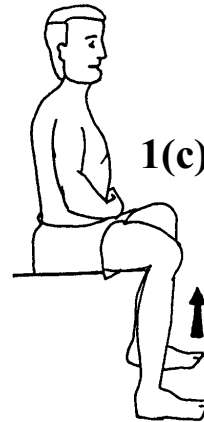
Z ramionami z boku tułowia i łokciami zgiętymi pod kątem 90° odwróć prawą rękę dłonią do góry, lewą skieruj dłonią w dół. Jednocześnie zmieniaj położenie obu rąk, aby przyjmowały pozycje przeciwne, powtarzaj to szybko.



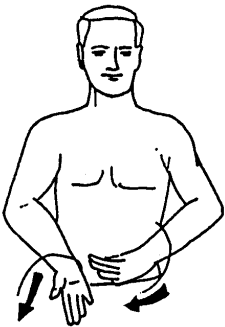
1(b)

3.

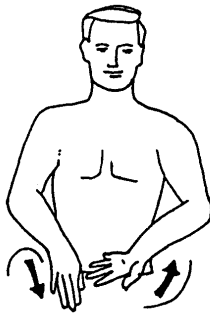
Rozpocznij z rękami ułożonymi na środku klatki piersiowej. Wyciągnij jedną rękę do przodu, drugą do tyłu. Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz, zmieniając położenie rąk. Spróbuj powtórzyć 5 razy.



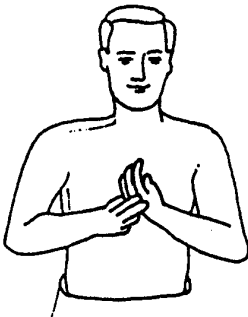
1(c)



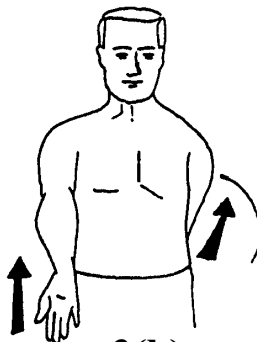
2(a)



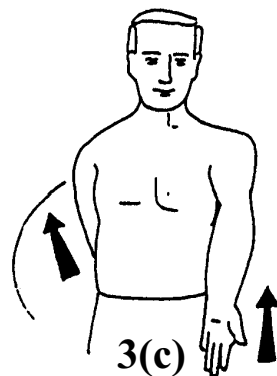
2(b)



3(a)



3(b)



3(c)

Dział czwarty SPASTYCZNOŚĆ pozycje ułożeniowe pomagające zredukować spastyczność.

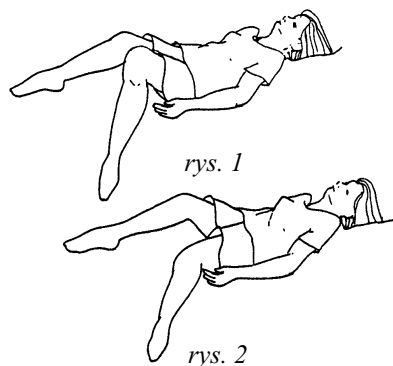
SŁOWO NA TEMAT SPASTYCZNOŚCI

Spastyczność można zdefiniować jako napięcie lub sztywność mięśni spowodowane zwiększonym napięciem mięśni i zwykle jest związane z przesadną reakcją na szybkie rozciąganie mięśni. Pomocne mogą się okazać następujące wskazówki:

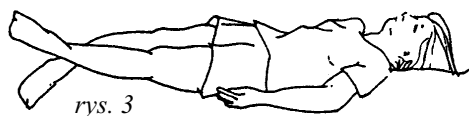
1. Unikaj pozycji, które zwiększają spastyczność.
2. Pomocne mogą okazać się ćwiczenia bierne, które powoli rozciągają mięśnie do ich pełnej długości.
3. Ważne jest, aby pamiętać, że zmiana pozycji przykurzonego mięśnia może zwiększyć spastyczność. Jeżeli tak się zdarzy, pozwól mięśniowi rozluźnić się przez kilka minut.
4. Staraj się podczas ćwiczeń utrzymywać głowę prosto, nie przechylać jej na jedną stronę
5. Jeżeli zażywasz leki obniżające spastyczność, rozpoczynaj ćwiczenia w godzinę po zażyciu leków (gdy działają).

Pozycje ciała, które można stosować dla zmniejszenia spastyczności

Zwykle występują przykurcze mięśni zginających lub prostowników.



U osób chorych na stwardnienie rozsiane często występuje **przykurcz mięśni zginających**. Biodra i kolana utrzymywane są w pozycji zgiętej, kolana skierowane do wewnątrz (rys. 1). Rzadziej biodra i kolana skierowane są na zewnątrz (rys. 2). Kolana są zgięte, a stopy mają skłonność do opadania.

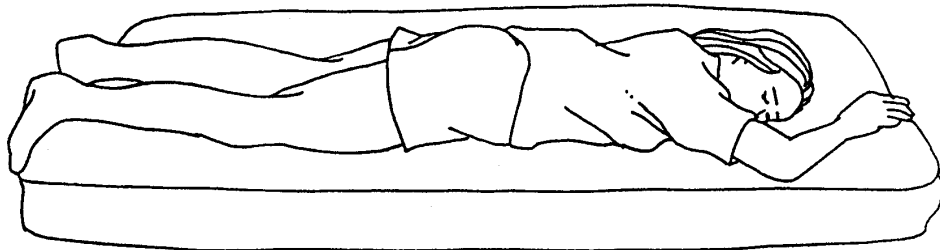


Występuje także, choć rzadko, **przykurcz prostowników**. Biodra i kolana utrzymane są w pozycji wyprostowanej, a nogi układają się bardzo blisko siebie lub krzyżują się ze stopami skierowanymi w dół (rys. 3).

Pamiętaj, że kiedy masz przykurcze mięśnia lub grupy mięśni, powinieneś unikać ćwiczeń, które je wzmacniają. Dla przykładu, jeśli masz przykurcz prostowników, unikaj ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie prostujące biodro i kolano.

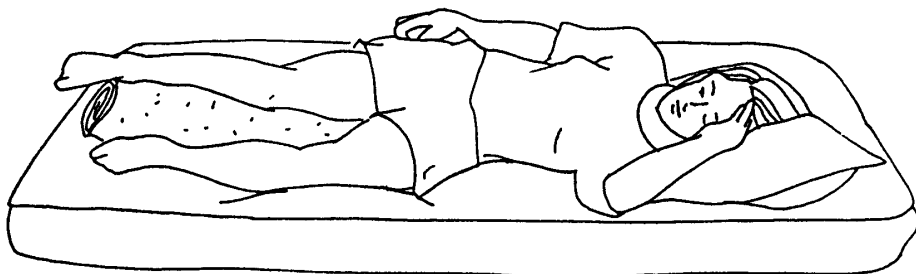
1.

Leżenie na brzuchu – jest dobrą pozycją, gdy cierpisz na przykurcze mięśni zginających biodra i kolana. Pozwól swoim mięśniom rozluźnić się w tej pozycji przez kilka minut.



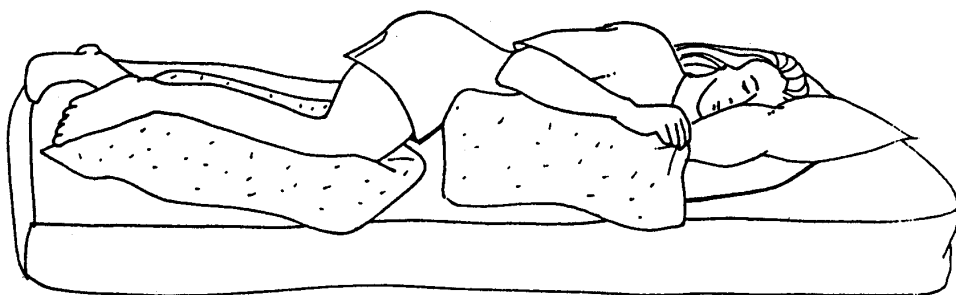
2.

Leżenie na plecach – jeżeli twoje kolana mają skłonność do skręcania się do środka, spróbuj umieścić między nimi poduszkę lub zwinięty ręcznik. Pozwól mięśniom przyzwyczać się i rozluźnić w tej pozycji przez kilka minut. Powinno unikać się podkładania poduszek pod kolana – wzmacniają one tylko zgięcie kolana.



3.

Leżenie na boku – dobre, gdy twoje biodra i kolana mają skłonność do przykurczów prostowników. Leżąc na boku zegnij kolano górnej nogi, wyprostuj zaś nogę dolną. Możesz także umieścić poduszkę między nogami.



4.

Jeżeli twoje biodra lub kolana przyjmują „żabią” pozycję spowodowaną przykurczami, wypróbuj pozycję na wznak. Kolana powinny być skierowane w górę.

