



Jak si společně zacvičit, jak si společně ulevit

Klára Novotná

Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd
Universita Karlova v Praze,
1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze

Význam pohybu

- Pohyb je nezbytnou součástí života
- Důležitý pro správný vývoj těla
- Důležitý pro tělesné funkce



Pacient s RS

- RS=autoimunitní neurodegenerativní onemocnění
- Postihuje mladé dospělé mezi 20.-40.rokem
- Individuálně různé neurologické symptomy
- Individuálně různá tíže postižení (EDSS)



Symptomy osob s RS

- Až 75-90% pacientů má potíže s mobilitou (Hobart 2003, Van Asch 2011)

- Svalová slabost
- Spasticita
- Poruchy čítí
- Poruchy rovnováhy
- Poruchy sval. koordinace
- Únava
- Kognitivní poruchy
- Sfinkterové obtíže
- Deprese
- Poruchy zraku



Přínosy pravidelného pohybu u RS

- V CNS: udržení nebo zlepšení neuronálních spojů v bílé hmotě, ovlivnění objemu hippocampu a jeho funkčních spojů, zlepšení paměti
- Imunitní systém: ↓ zánětlivých mediátorů
- Svaly: ↑ sval.hmoty, zlepšení sval.funkce
- Kostí: ↑ kostní hustoty
- Srdce: ↓ klidové TF
- Dech: ↑ síly dechových svalů

(Wens-RIMS 2018)



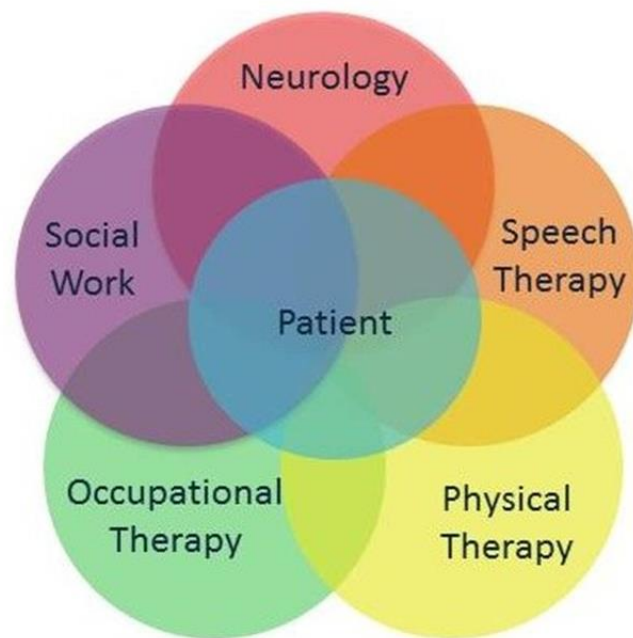
O čem to bude?



- Pohyb = každodenní aktivity
- Cvičení = řízená aktivita, sestava pohybů
- Rehabilitace = zdravotnický obor s cílem zlepšení funkcí pacienta



- Relaxace = uvolnění napětí



RS a pohybová aktivita

- U osob s RS je snižená úroveň pohybové aktivity oproti běžné populaci (Motl, 2005)
- V minulosti cvičení zakazováno-obavy ze zvýšení únavy
- Cvičení u RS je prospěšné a bezpečné (Rietberg, 2005, Cochrane Database Syst Rev)



Fig. 1. Muscular fitness pyramid.



Fig. 2. Physical activity pyramid.

Možnosti zvýšení pohybové aktivity

- Chůze
- Kolo (elektrokolo)
- Tanec
- Sezení na míči (nebo aktivní židli)
- Při sezení práci se pravidelně procvičte
- Při sledování TV-šlapejte na kole nebo se protáhněte



Zvýšení každodenní pohybové aktivity

- Vhodná varianta pro ty, kteří nechtějí/nemohou pravidelně cvičit



Cvičení: doporučené aktivity

- Aerobní aktivity pro zlepšení kardiorespirační zdatnosti a únavy



- Posilování pro zvýšení svalové síly a pro léčbu osteoporózy



- Pilates jako prevence bolesti zad

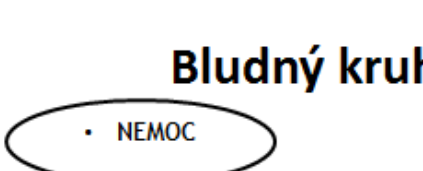
- Taichi pro zlepšení rovnováhy a svalové koordinace

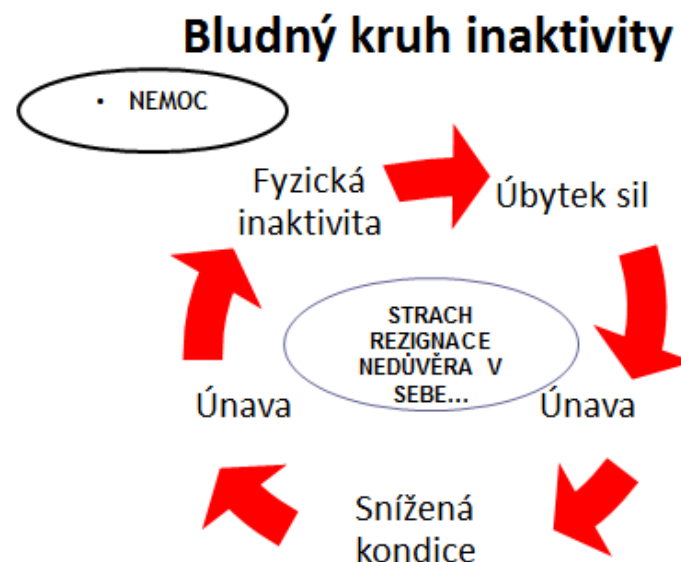


- Jóga na zmírnění stresu a protažení svalů



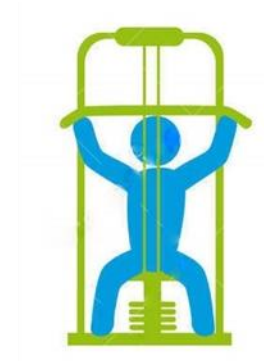
Cvičení-obecná doporučení

- Odborníci doporučují 2-3krát týdně hodinu
 - Intenzita: mírná až střední zátěž
 - Délka trvání: minimálně 3 měsíce
 - Nepřetěžovat-respektujte pocity svého těla
 - Únava
 - Přehřátí
- 



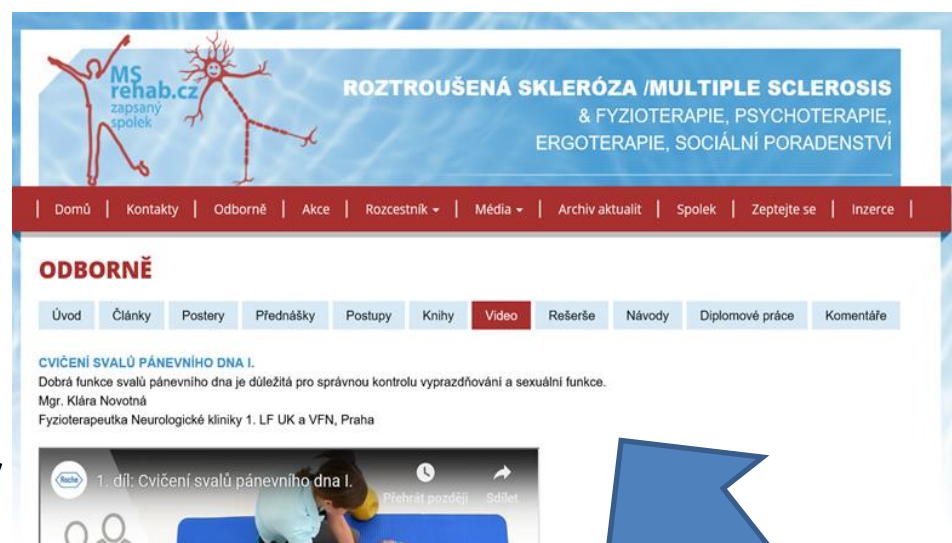
Cvičení-zásady

- Pokud chceme dosáhnout zlepšení je potřeba pravidelně a častěji
- Individuální plán
- Při zhoršení neurolog.příznaků-přerušit a odpočinout
- Cvičení s přestávkami vhodnější než kontinuální cvičení



Cvičení na doma

- Podle instrukcí fyzioterapeuta: sestava na doma
- Inspirace na webu www.msrehab.cz
- -Cvičení vsedě v práci
- -Cvičení po jízdě autem
- -Cvičení pánevního dna
- -Cvičení rovnováhy
- -Kondiční cvičení svalů nohy
- -Cvičení vsedě na vozíku
- A chystáme další 😊



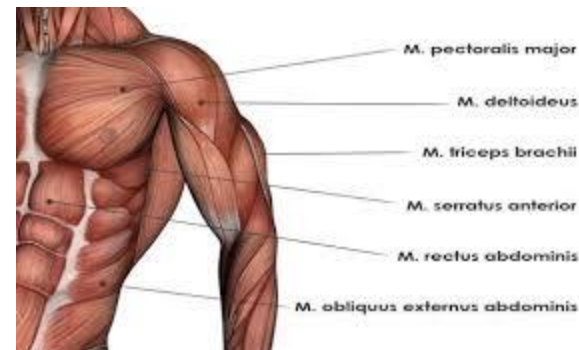
Cvičení na doma: 1.dřepey

- Posílení svalů dolní části těla
- Svaly stehen
- Důležité pro chůzi, vstávání..
- Zásady: rovná záda
max 90 st v koleni



Cvičení na doma: 2.kliky

- Posilování svalů horní části těla
- Svaly paží
- Důležité pro zvládání ADL
- Zásady: neprohýbat v zádech, ramena od uší, opora o dlaň



Důležité je najít správnou intenzitu 😊

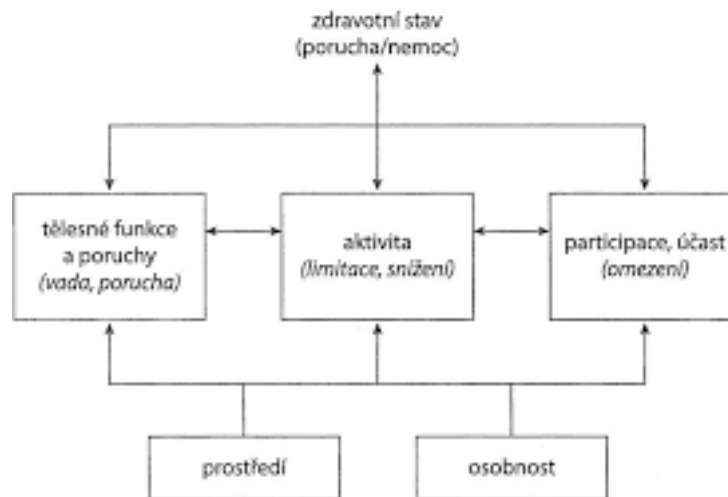
V PRŮBĚHU CVIČENÍ



SHARED VIA TROLOLOLOL.CZ
Trololol is not the author

Rehabilitace

- Komplexní zdravotnický obor
- Cílem je udržení nebo zlepšení funkce
- Individuální přístup
- Vyšetřit a zvolit konkrétní cíl



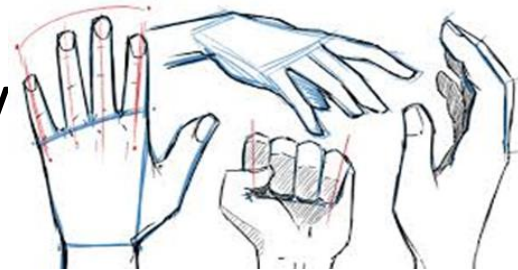
Rehabilitace-fyzioterapeut

- Poradenství ohledně vhodné aktivity pro nově diagnostikované pacienty
- Pro pacienty po atace k obnovení pohyb.funkce
- Pacienty s akutními bolestivými stavy
- Vedení skupinových cvičebních lekcí
- Poradenství pomůcek pro chůzi



Rehabilitace-ergoterapeut

- Specialista na funkci ruky
- Trénink ruky
- Trénink běžných denních činností (oblékání, hygiena, přesuny)
- Poradenství vhodných kompenzačních pomůcek



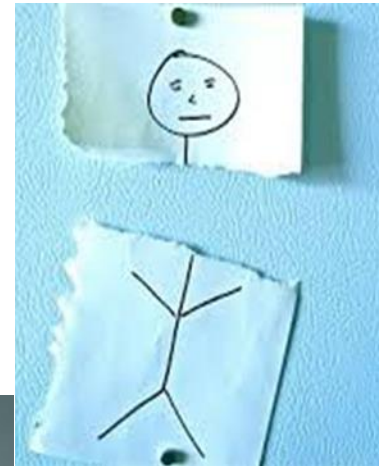
Rehabilitace-logoped

- Léčba nejen poruch řeči, ale i polykání
- Poradenství cvičení dechových a polykacích svalů
- Poradenství strategií a kompenzačních pomůcek



Rehabilitace-(neuro)psycholog

- Pomoc při psychických a emocionálních obtížích
- Vyšetření depresí a kognitivních funkcí
- Odborné poradenství
- Psychoterapeut-individuální a skupinová terapie



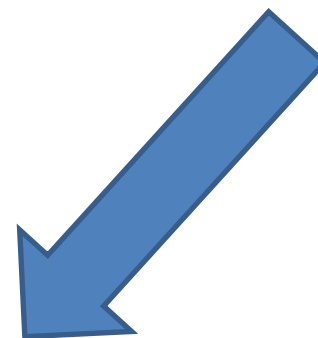
Rehabilitace-sociální pracovník

- Poradenství osobám s RS a jejich rodinám
- Ohledně dávek sociální péče (příspěvek na péči, průkaz osoby se zdravotním postižením, invalidní důchody..)
- www.mpsv.cz → zdravotní postižení
- RS neznamená automaticky ID naopak cílem udržení práce schopnosti



Kde najít vhodného terapeuta?

- Zeptat se na kontakt v RS centru
- Informace od patientských organizací (Roska, Mladí sklerotici, ERES tým)
- www.msrehab.cz → Kontakty



Po cvičení je důležité se protáhnout 😊

- Je potřeba si stanovit realistické cíle...



Jak si ulevit?

- U RS nejen svalové oslabení, ale i svalové zkrácení a slabost
- Zkrácené svaly → protáhnout
- Přetížené svaly → uvolnit, jemně rozcvičit
- Vhodné provádět i preventivně
- Relaxační procedury-možný doplněk, ale sami o sobě nestačí



Body and mind

- Pomalé formy cvičení: zdravotní cvičení, východní směry cvičení
- Jóga
- Meditace
- Mindfulness
- Prožitek přítomného okamžiku



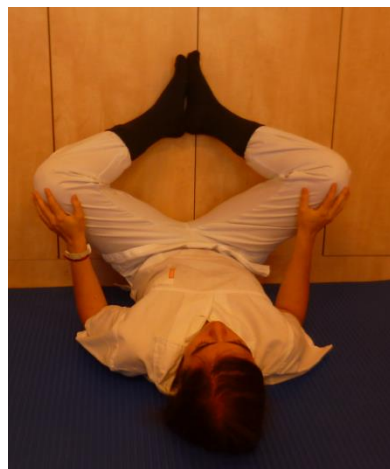
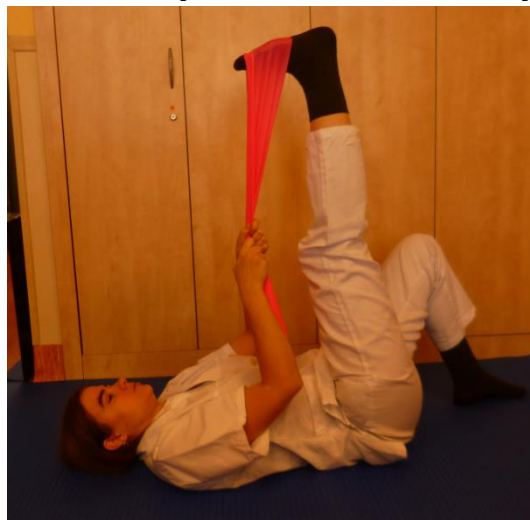
Relaxace-svalové uvolnění

- Progresivní svalová relaxace (aktivace a uvolnění svalu)
- Jakobsonův autogenní trénink (imaginace)
- Relaxační hudba
- Práce se stresem
- Zajistit dostatek spánku (případně konzultovat s neurologem)
- Naučit se vnímat své tělo



Příklad protažení

- Protažení svalů zadní strany stehna a lýtka



Rodina a cvičení

- Cílem je především vlídně podpořit při pohybových aktivitách a cvičení



"Doktor říkal, že mám začít se cvičením pozvolna...Dnes jsem jel kolem obchodu, kde prodávají tepláky..."

Jak může pomoci rodina?

- 1. Podpořit svého blízkého v pohybové aktivitě
- 2. Poskytnout prostor na cvičení i relaxaci
- 3. Komunikovat o symptomech
- 4. Vyzkoušet (společně) nové aktivity
- 5. Vymyslet možnosti domácího cvičení



Maraton 24 hod cvičení s RS

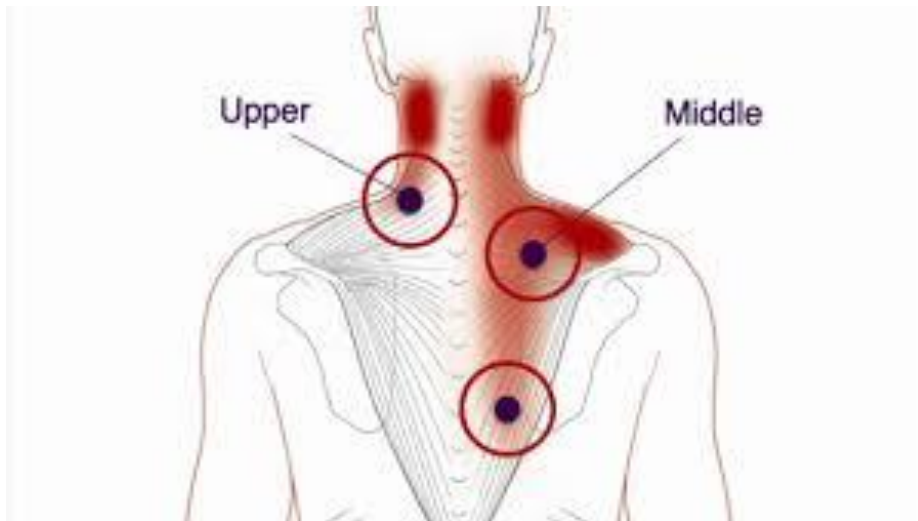
- Možnost vyzkoušet si pohybové aktivity
- Pátek 1.března-sobota 2.března 2019
- Po celé ČR
- www.nfimpuls.cz



Relaxace a uvolnění svalů

-praktický nácvik 😊

- Uvolnění svalů krku
- Vhodné a potřebné pro všechny





klara.novotna@vfn.cz
www.msrehab.cz

Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd
Universita Karlova v Praze,
1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze