

A silhouette of a person in a yoga pose, specifically the Tree Pose (Vrikshasana), with one leg raised and hands clasped above the head. The background is a vibrant sunset with a large, bright sun and swirling orange and yellow clouds. The overall mood is serene and focused.

Proč je důležité se hýbat (i s roztroušenou sklerózou)?

**Lucie Suchá
říjen 2013**



Pohyb je přirozenou potřebou každého živého organismu a jeho vliv na fyzické i mentální schopnosti člověka je znám od počátků jeho existence.



POHYB PACIENTŮM S RS ŠKODÍ, UŽ TAK JSOU UNAVENÍ...

- Dávno překonané (ne ale všeobecně rozšířené)
- Stále není stanovené ideální doporučení, co a jak cvičit (**jde to vůbec???**), ale ví se, že:
- **Vhodné cvičení nezvyšuje počet ani závažnost atak**
- **Míra inaktivity** (i s rizikem vzniku sekundárních komplikací) **neodpovídá stupni neurologického poškození**
- **Efekt pravidelného pohybu na kvalitu života, aktivity i participace byl opakovaně prokázán**

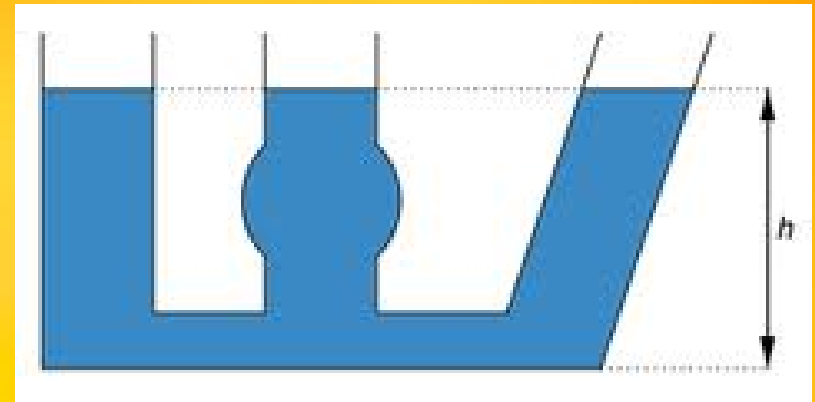


Pohybová aktivita dokáže obecně ovlivnit:

- kardiovaskulární
- respirační
- neuroendokrinní
- muskuloskeletální systém
- psychické zdraví

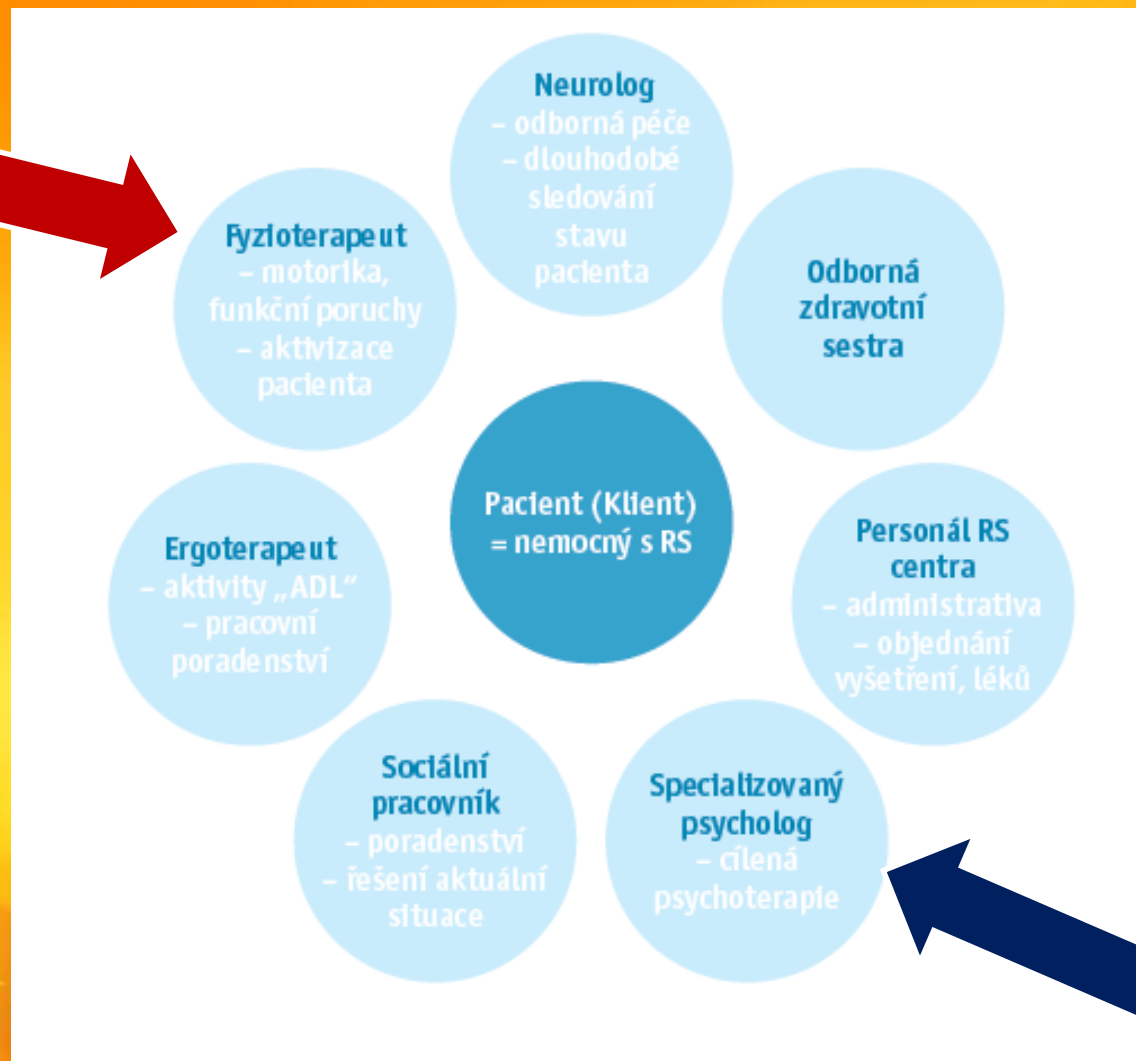
 **Většina forem pohybové aktivity
přitom působí komplexně na více
parametrů**

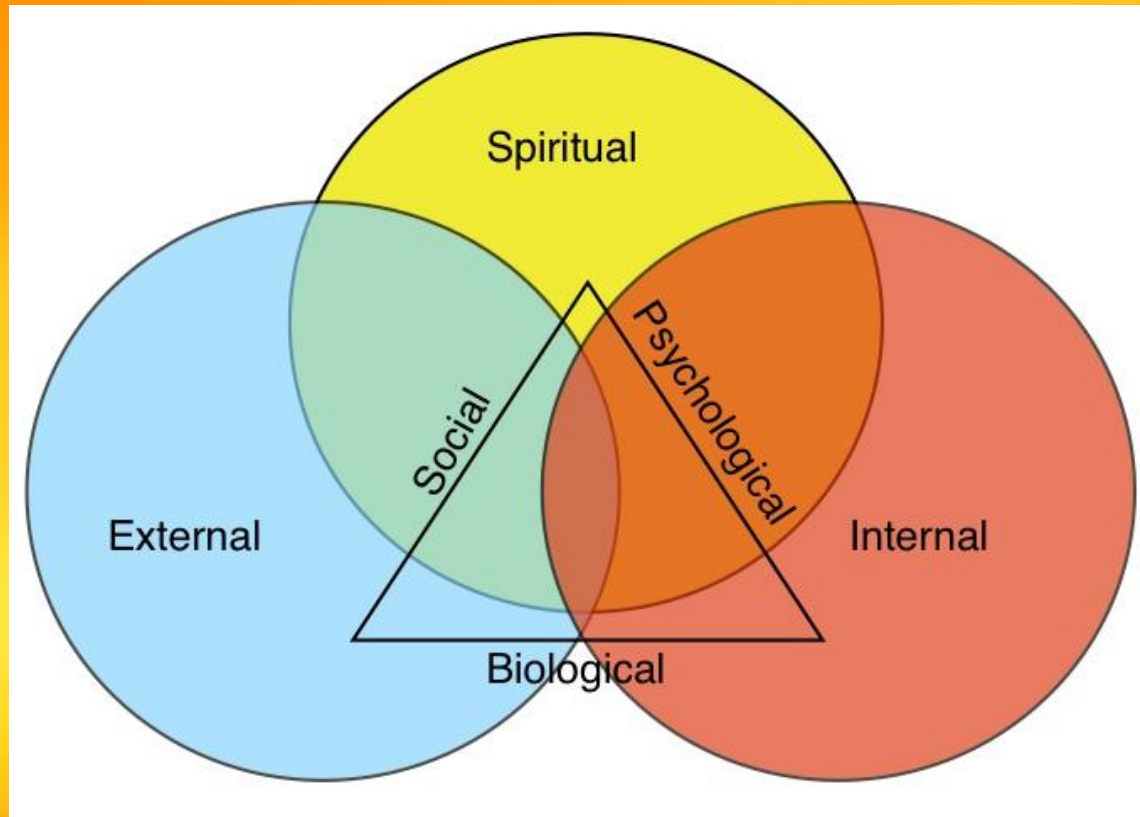
Komplexní rehabilitace



Rehabilitace se všemi svými složkami je dynamický proces využívající multidisciplinární strategie zaměřené na zachování a zvýšení úrovně funkční nezávislosti a kvality života nemocného.







SOUČASNÝ TREND

- **různé druhy pohybových aktivit** (aerobní, rezistentní, balanční trénink, jóga, Pilates, tai-chi apod.)
- **s dalšími rehabilitačními postupy**
(psychoterapie, ergoterapie a logopedie apod.)



vyšší komplexita terapie



compliance pacienta



- Obecně by lidé s RS **měli být podporováni, aby pokračovali** v činnostech (pracovních, volnočasových) **jako před** diagnostikováním, ale s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu
- Významným cílem by mělo být naučit pacienty s nemocí „**vycházet**“, **nebojovat s ní, spíše najít jakousi symbiózu a vyhovět si.**



- zcela zásadní **přístup a motivace pacienta**
(kromě samotného výběru pohybové aktivity a sestavení individuálního programu)



SPECIFIKA ONEMOCNĚNÍ, KTERÁ OVLIVŇUJÍ PROVOZOVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT

- **Velmi individuální průběh nemoci a časté změny**

- Období ataky a remise

- Fáze nemoci

- Fáze diagnostiky

- **Fáze časná**

- Fáze pozdní

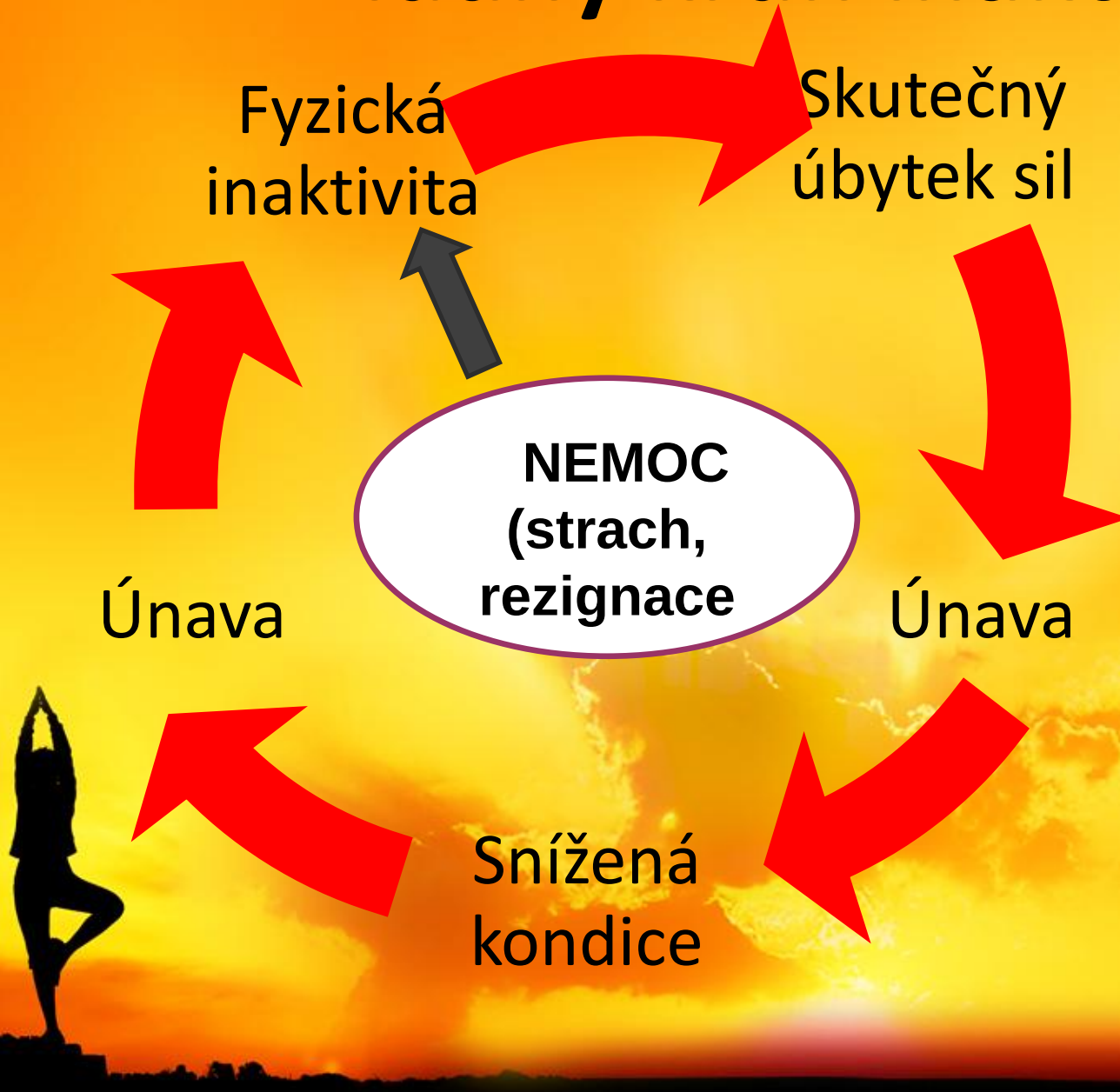
Únava

Vliv přetížení

- Termosenzitivita (riziko přehřátí)



Bludný kruh inaktivity



- Motivace nemocného, radost a zábava při cvičení a úzký osobní kontakt s ním (v případě vedené terapie) má mnohdy **větší význam** v dosažení léčebného úspěchu **než samotná použitá technika cvičení.**



- Lepších výsledků bylo dosaženo v programech, které byly nastaveny formou **skupinových hodin** oproti samostatnému domácím cvičení
 - motivace kolektivu
 - vytvoření sociálních vazeb
 - vzájemná psychická podpora



((Freeman a Allison,2004)

POHYBOVÁ TERAPIE (FYZIOTERAPIE) U PACIENTŮ S RS

- Specifické postupy – neurorehabilitace
(symptomatická rhb)
- Pohybová aktivita jako taková
 - ☐ Aerobní aktivity
 - ☐ Posilovací cvičení
 - ☐ Kombinovaný trénink
 - ☐ Zdravotně - rehabilitační cvičení
 - ☐ Plavání a cvičení ve vodě
 - ☐ Ostatní pohybové aktivity



...z praxe...

Není to jen teoretické povídání, ale může to
fungovat i doopravdy...



SPECIFICKÉ TECHNIKY



AEROBNÍ AKTIVITY

- **cíle:** zlepšení kardiorespirační zdatnosti, zmírnění pocitu únavy, zvýšení svalové síly a vytrvalosti
- **Aerobní aktivity vytrvalostního charakteru**
Trénink na rotopedu, veslařském trenažeru, chodícím pásu, Turistika, cyklistika, nordic walking, jízda na běžkách...
- **PROBLÉM:** určení bezpeční hranice zátěže



AEROBNÍ AKTIVITY

- 60-80% $TF_{\max}$
- 50-70% $VO_{2\max}$
- 3-5x týdně
- 30min (ASCM)



(Romberg 2004, White 2004, Collett 2010)

POSILOVACÍ CVIČENÍ

- **cíle:** zvýšení svalové síly i svalového objemu, zlepšení dynamiky pohybu, prevence osteoporózy

- **Dynamické posilování**

Cvičení s využitím váhy vlastního těla, therabandů, činek, kladek a posilovacích přístrojů v kombinaci s bal. Pomůckami

- výběr vhodné polohy, vhodných cviků, zátěže, nutné kontrolovat držení těla



Kombinovaný trénink

- Kombinace posilovacího a aerobního cvičení v různém poměru
- Kombinace více druhů lekcí
- Kombinovaný kruhový trénink



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

- **cíle:** zlepšení stability, rovnováhy, protažení zkrácených svalů, prevence kontraktur, **uvědomění si vlastního těla**
- Balanční cvičení s pomocí gymballů, bosu, overballů atd., **dechová a relaxační** cvičení, strečing, posilování, uvědomovací cvičení



ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

- Pilates
- Jóga
- Tai –chi
- Zdravá záda
- Relaxační cvičení
- Dechová cvičení



Plavání a cvičení ve vodě

- **cíle:** zlepšení dechových parametrů atd.
(x problémy s inkontinencí, teplota vody)
- kombinace aerobních aktivit, posilovacích cvičení, balančních či relaxačních cvičení
- **vodní prostředí:**
 - nastavení optimální teploty (28°C)
 - snížené působení gravitace
 - odpor při pohybu
 - změny dýchání



Propojení psychoterapie a fyzioterapie

- Jak lépe žít se zdravotními problémy -
Šestitýdenní program, který vás naučí, jak přestat myslet na příznaky své nemoci a začít myslet na sebe
- Víkendové výjezdy na Moninec -
„potkala se duše s tělem“



Tělo je překladatelem duše do viditelná
(Christian Morgenstern)

Jak začít...

- Individuální plán (pacient + lékař + fyzioterapeut + psychoterapeut)
- Respektování všech klinických příznaků
- **Naučit se vnímat své limity**
- Zohlednění předchozích sportovních zkušeností
- Zohlednění časových a finančních možností pacienta
- **MOTIVACE (pacient musí chtít sám)**
- **Adekvátní podpora okolí**

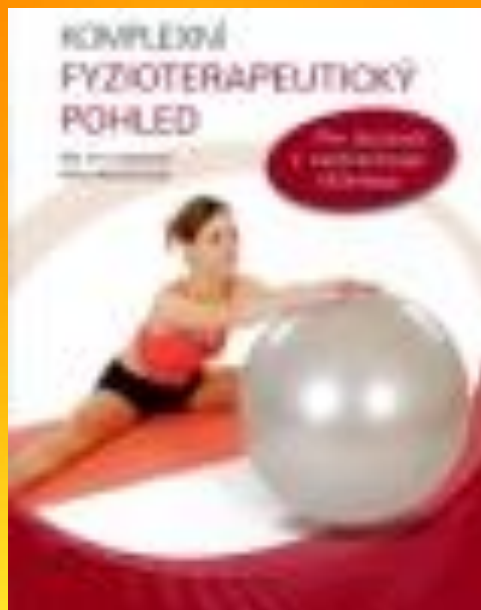


správně navržený tréninkový plán



reálné naplnění terapeutických cílů

KDE SE INSPIROVAT



**...CHCI CHODIT NA REHABILITACI, ALE
KAM...**



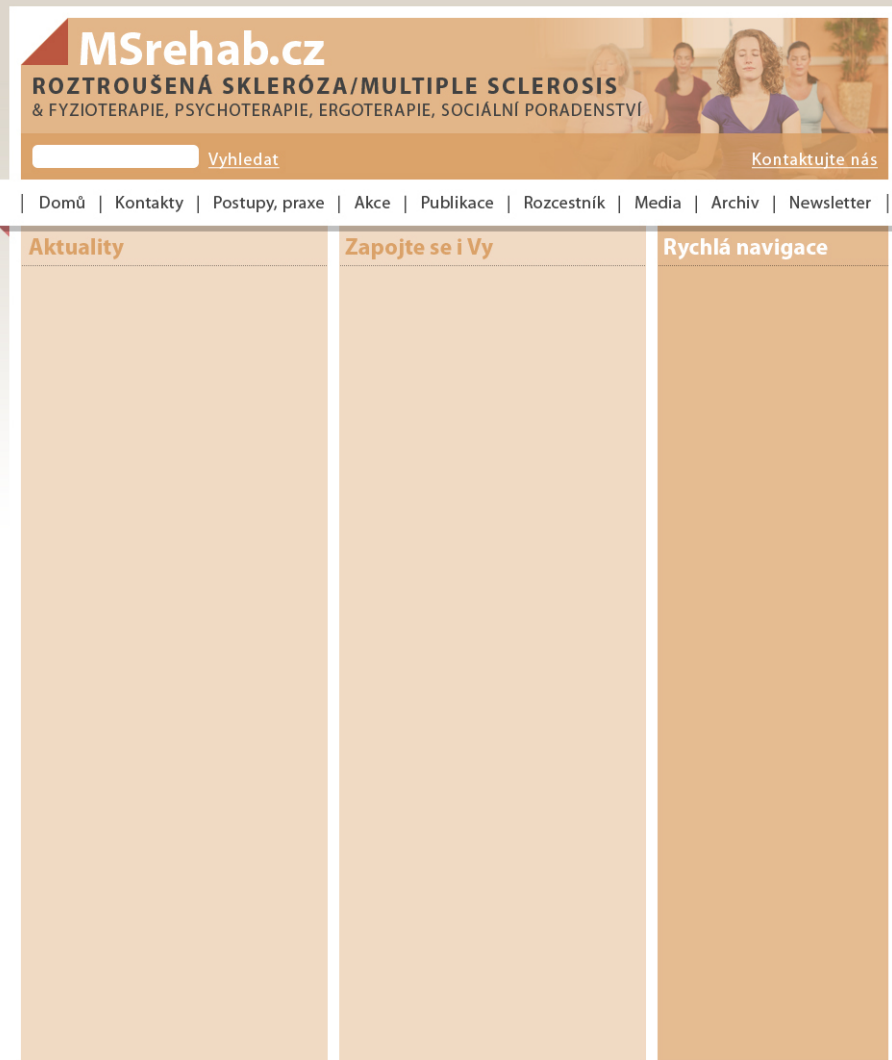
ROZPIS SKUPINOVÝCH CVIČENÍ - od září 2013

	9.30-10.30	10.30-11.30		16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00- 19.00
	dopoledne			odpoledne		
pondělí (Lucka/ Renata)	SYMPTOMY (9.00 - 10.30)	VÝZKUM		Cvičení pánevního dna	VÝZKUM	Kruhový trénink
úterý (Petr)					Tai - chi	Cvičení pro zdravá záda
středa (Klára/Lucka)	Kruhový trénink	Cvičení pro zdravá záda s prvky jógy			Balanční kruhový trénink (16.30 - 17.30)	Pilates institut (17.45 - 18.45)
čtvrtek (Klára)	Chůzový kruhový trénink (pro pacienty chodící s pomůckou)	VÝZKUM		Cvičení pánevního dna	VÝZKUM	



IMPERIS

www.msrehab.cz



PROČ MSrehab?

- **Vytvořit síť odborníků pracujících s pacienty s RS**
- vytvořit informační a kontaktní základnu pro fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychoterapeuty a odborníky na sociální poradenství

Možnost konzultace, výměna info

Lepší spolupráce (i online)

Novinky v terapii, guidelines

Vzdělávání

Zajímavé akce

Služba pacientům



...kontakty...

MSrehab.cz

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA/MULTIPLE SCLEROSIS
& FYZIOTERAPIE, PSYCHOTERAPIE, ERGOTERAPIE, SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

[Kontaktujte nás](#)

ÚVODNÍ STRANA

KONTAKTY

POSTUPY, PRAXE

AKCE

PUBLIKACE

ROZCESTNÍK

KONTAKTY

Lorem Ipsum je považováno za
kusy textu a na jejich základě se vytváří

RHB, FYZIOTERAPEUTI

PSYCHOTERAPEUTI

MS CENTRA

LŮŽKOVÁ REHABILITACE

EDIA

ARCHIV

NEWSLETTER

ž od začátku 16. století, kdy dnes neznámý tiskař vzal
knihu.

Partneři



MaRS – Maraton s roztroušenou sklerózou

- Ukázat, že pohybová aktivita je u pacientů s RS jednou z klíčových terapií
- Odstranit přežitek, že pohyb pacientům s RS škodí
- Vzbudit větší zájem o fyzioterapii a pohybové programy vůbec v řadách lékařů, fyzioterapeutů i pacientů samotných



Maraton s roztroušenou sklerózou

2. ročník MaRS – Maraton s roztroušenou sklerózou 1.-2.3.2013

- Propojení fyzioterapie a psychoterapie
- Nezastupitelný význam komplexní terapie
- Křest knihy Drobnomalby



MaRS

Maraton s roztroušenou sklerózou





Číslo sbírkového účtu: 2107056767/2700

DMS SAMI SOBĚ

Náklady na mimořádně důležitou komplexní rehabilitaci, která by měla být naprosto samozřejmou a systematickou součástí péče o všechny pacienty s roztroušenou sklerózou (RS), jsou vysoké. Materiální a personální zajištění fyzioterapie však zatím nelze plně financovat z veřejného zdravotního pojištění.

Nadační fond IMPULS přispěl v posledních dvou letech na fyzioterapii v RS centru ve VFN v Praze 2 částkou **1.053,424 Kč** na zakoupení nejmodernějších rehabilitačních pomůcek, zaplatil zkušené odborníky a podpořil rehabilitační víkendové pobyty pro pacienty s RS.

Ve snaze podpořit to nejvíce kvalitních rehabilitačních programů, jakož i zajistit pomůcky pro pacienty, hledá nadační fond neustále další přístupy a zdroje. Proto si dovozuje oslovit i samotné pacienty, aby v rámci svých možností přispěli na fyzioterapii, a to formou zasílání DMS ve výši 30 Kč před každým cvičením. Zaslané peníze budou 1x za rok použity na nákup dalších potřebných rehabilitačních pomůcek pro pacienty s RS v telocvičnách v Praze 2.

Základní myšlenkou akce Sami sobě je motivace k zodpovědnému přístupu ke cvičení (a nejen k němu). Věříme, že tento krok bude motivovat i ostatní RS centra v ČR a jejich pacienty k aktivnímu přístupu s cílem rozšíření komplexní rehabilitační péče po celé České republice.

Děkujeme Vám! *Váš Nadační fond IMPULS*

Nadační fond IMPULS, Jana Vojáčková, výkonná ředitelka
janavojackova@gmail.com, tel.: 604 232 583

www.multiplesclerosis.cz

**3. ročník MaRS – Maraton s
roztroušenou sklerózou**

7.- 8.3.2013

SOKOLOVNA PRŮHONICE



ZÁVĚR

- NEDOSTATEK SPECIALIZOVANÝCH REHABILITAČNÍCH PRACOVÍŠŤ
- **AKTIVNÍ PŘÍSTUP PACIENTA – MOTIVACE (I OD LÉKAŘŮ)!!!**
- KONTINUÁLNÍ A PRAVIDELNÁ VČAS ZAHÁJENÁ REHABILITACE ŠITÁ NA MÍRU
- SPOLUPRÁCE V RÁMCI MULTIDISCIPLINÁRNÍHO TÝMU
- FYZIOTERAPIE BEZ OSTATNÍCH OBORŮ NEBUDE PŘINÁŠET TAKOVÉ VÝSLEDKY
(JAKO např. V KOMBINACI S PSYCHOTERAPIÍ)



A vertical strip on the left side of the image shows a silhouette of a person in a yoga pose (Tree Pose) against a vibrant orange and yellow sunset sky. The person is standing on one leg with the other leg bent and foot resting on the thigh, arms raised and hands joined in a prayer position above their head.

**Člověk je osobně zodpovědný za
všechno ve svém životě, jakmile si
uvědomí, že je osobně zodpovědný za
všechno ve svém životě.**

(Bruce H. Lipton)

Kontakt

Mgr. Lucie Suchá -
lucie.keclikova@vfn.cz

