

RuSzaMy
po zdrowie

Broszura powstała w 2015 r., dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Opracowanie merytoryczne i zdjęcia:
Tomasz Gładysz

Opracowanie graficzne, skład komputerowy i druk:

LM Promotion 



Wydawca:
Polskie Towarzystwo Stwardnienia
Rozsianego Oddział Warszawski
www.ptsr.waw.pl
e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

Spis treści

Wstęp.....	1
Po co się usprawniać?	2
Codzienna aktywność	3
Co możemy robić sami?	4
Czy można wykonywać ćwiczenia samemu?	9
Co robić w okresach zaostrzeń choroby?	11
Co robić w okresie pomiędzy rzutami lub kiedy choroba przebiega bez wyraźnych zaostrzeń?	15
Fizjoterapia	33
Używanie kul, wózków i innych „dodatków”	39
Podsumowanie.....	43
Bibliografia.....	44
O Autorze	44

Wstęp

Jaką chorobą jest SM, to każdy chory wie najlepiej. Podczas pracy słyszałem opisy różnych objawów. Każdy z pacjentów posiada swój sposób chorowania i przejawia różne reakcje na bodźce, zarówno te odbierane podczas zabiegów, jak i te płynące ze środowiska zewnętrznego. Część chorujących świetnie toleruje wyższe temperatury, inni latem są osłabieni. Każdy dzień potrafi przynieść nieoczekiwane zmiany na lepsze, a czasem pogorszenia. Niektórzy pacjenci mówią wprost, iż pewnych zmian nie są w stanie przewidzieć. Możemy przewidzieć natomiast, co będzie się działo z naszym ciałem, kiedy ograniczymy swoją aktywność. Czasem bywa tak, że po usłyszeniu diagnozy nagle chory ogranicza swoje dotychczasowe życie. Przestaje chodzić na basen, dłuższe spacerować, jeździć na rowerze, unika wychodzenia z domu. Zaczyna się ograniczać do niewielkich wysiłków. Mięśnie przyzwyczajone do większych obciążeń nagle słabną i zmniejszają swoją masę. Nie dziwnym jest, że po kilku tygodniach dojście do przystanku autobusowego staje się dużym wysiłkiem. Nagle wejście schodami na czwarte piętro powoduje zadyszkę i „mroczki przed oczami”. Objawy takie nie zawsze powodowane są chorobą, częściej to po prostu brak aktywności powoduje, że czujemy się słabsi. Utrzymanie naszego ciała i ducha w dobrej kondycji pozwoli zachować jak najdłużej dobre zdrowie i komfort życia.

Każdy chory na stwardnienie rozsiane słyszał niejednokrotnie o tym, że powinien stale ćwiczyć. Zdania te powtarzane są zarówno przez lekarzy, fizjoterapeutów, przyjaciół, jak i członków rodzin. Nie zawsze wiemy jak ćwiczyć, które mięśnie, jakimi metodami. Często też pojawiają się pytania: Po co w ogóle się usprawniać, skoro czuję się dobrze? Na jakim „etapie swojej choroby” rozpocząć tzw. rehabilitację ruchową? Na co w szczególności zwrócić uwagę? Właśnie na takie pytania postaram się odpowiedzieć w dalszych częściach poradnika.

Po co się usprawniać?

Moim zdaniem, każdy człowiek (niezależnie od tego, czy jest chory, czy nie) powinien dbać o swoje ciało. Nie tylko korzystając z usług kosmetyczki czy fryzjera, ale też utrzymując odpowiednią kondycję fizyczną. Po co? Choćby po to, żeby dobrze się czuć. Dobrego samopoczucia nie da się kupić czy połknąć w postaci tabletki.

O dobroczynnym wpływie ruchu na organizm człowieka powstało już wiele prac. Ruch i ćwiczenia są najprostszym i najtańszym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji. Dobra kondycja fizyczna to także łatwiejsze radzenie sobie z niektórymi objawami SM. Regularne ćwiczenie poprawia nastrój, zapobiega przybraniu na wadze, poprawia krążenie i wiele innych. Tak jak ruch wpływa na cały organizm poprawiając jego pracę, tak jego brak przyczyni się do słabszego ciała i ducha. Ja oso-

biście zauważam różnicę pomiędzy pracą z ludźmi „aktywnymi” i tymi, co prowadzą „kanapowy” tryb życia. Tym pierwszym o wiele łatwiej i szybciej powraca się do sprawności po rzutach i okresach osłabienia.

Codzienna aktywność

Codzienna aktywność to wszystko to, co wykonujemy na co dzień. Od porannej toalety po popołudniowe spacer. Istotne jest, aby ktoś, u kogo zostanie zdiagnozowane SM, nie przestawał robić pewnych czynności. Oczywiście nie zawsze jest to proste, jednak zawsze należy dążyć do tego, żeby nasze życie nie różniło się od tego sprzed diagnozy. Mam tu na myśli proste czynności, jak sprzątanie, robienie zakupów, spotkania towarzyskie, spacer. Codzienne czynności do których przyzwyczajone jest nasze ciało. Do takiej aktywności należeć też będzie rekreacja przez sport. Nie widzę powodów, żeby nagle zaprzestawać jazdy na rowerze, chodzenia do klubu fitness, na pływalnię czy innych niezwykle przyjemnych form spędzania czasu. I to tylko dlatego, że została postawiona diagnoza stwardnienia rozsianego. Nagłe „zerwanie” z codziennym ruchem i ograniczenie się do życia aż za bardzo oszczędnego, może powodować większe osłabienie i „rozchwianie” naszego ciała niż sama choroba. Ważne jest, aby kontynuować dotychczasowy styl życia. Każda forma aktywności jest ćwiczeniem dla ciała. Jedyną istotną zmianą jest na-

uczenie się robić to trochę lepiej, bardziej poznając własne ciało i wsłuchując się w swoje potrzeby. Trochę bardziej wyczuwać moment, kiedy możemy „przesadzić”, by zadbać o wystarczający odpoczynek.

Co możemy robić sami?

Na początku najlepiej zacząć od podstaw. Poznać i zrozumieć własne ciało. Przyjrzeć się jak wygląda i spróbować poprawić jego funkcjonowanie. Sprawdzić, czy w otaczającym nas środowisku, w pracy i w domu, nasze ciało ma dobre warunki do pracy. Podczas normalnych czynności, które każdy człowiek wykonuje, często nabieramy „złych nawyków”. Kształtowanie dobrych nawyków jest najprostszym i nic niekosztującym ćwiczeniem (chyba, że dobre chęci to duży koszt). Dbanie o dobrą sylwetkę jest bardzo ważne. Z mojej praktyki wiem, że wiele problemów wynika nie tylko z samej choroby. Prawidłowa sylwetka pozwala także na dobrą pracę mięśni. Nie muszą wtedy pokonywać dodatkowych obciążeń. Cały aparat ruchu ma zapewnione optymalne warunki do pracy. Nie będzie więc narażony na niepotrzebne, negatywne bodźce. Nieprawidłowa sylwetka to swego rodzaju stres dla ciała. Przekłada się to także na niepotrzebny stres dla układu nerwowego. Uświadomienie sobie i odczucie, jak zmienia się sposób poruszania wraz ze zmianą sylwetki, to najlepszy wstęp do usprawniania. Warto zadbać o poprawne siedzenie przy stole podczas posiłków, dobrą wysokość kul lub chodzika, jeżeli ich używamy, czy też odpowiednio do-

brany wózek, o ile zajdzie taka potrzeba. Odpowiednio „nauczone ciało” o wiele mniej narażone będzie na tzw. przykurcze i osłabienie niektórych mięśni. Zadbajmy o odpowiednie „rozciągnięcie” ciała po kilku godzinach pracy w zgiętej, często przygarbionej pozycji za biurkiem. Po powrocie do domu, zamiast siadać w fotelu, można pójść na krótki spacer. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe. Czasem wystarczy się położyć na kilka minut na płaskim podłożu i poprzeciągać. Mięśnie, żeby mogły dobrze pracować, muszą mieć solidne umocowanie w prawidłowej postawie.

Jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała? Na co zwrócić uwagę i jak w prosty sposób możemy o nią zadbać? Najprostszym, a zarazem bardzo skutecznym ćwiczeniem prawidłowej postawy jest oglądanie się przed lustrem. Widząc „co się stanie”, kiedy napinamy różne mięśnie o wiele szybciej uczymy się prawidłowo czuć własne ciało.



Widząc, jak zmienia się ułożenie ciała podczas ruchu, można na bieżąco korygować nieprawidłowości. Oczywiście do tego celu najlepiej jest wykorzystać odpowiednie lustro z naniesioną siatką. Jednak nie lustro jest tu najważniejsze, tylko sama chęć zwrócenia uwagi na swoją sylwetkę. Można to robić także w domu przy zwykłym lustrze. Dobrym sposobem uczenia się postawy jest też obserwowanie innych podczas ćwiczeń oraz na co dzień. Jeżeli widzimy „złe nawyki ruchowe” u kogoś, łatwiej jest „poprawić” siebie. Świadomość własnego ciała pozwoli uniknąć nieprawidłowej postawy oraz zwiększy efekt wykonywanych ćwiczeń.



Siedząc niepoprawnie podczas takich czynności, jak pisanie na komputerze narażamy się na przeciążenia układu ruchu i skrócenie niektórych mięśni.

Zwrócenie uwagi na prawidłową sylwetkę podczas codziennych czynności uchroni przed przeciążeniami i wynikającymi z tego dolegliwościami.



Dobra sylwetka to także lepsza praca narządów wewnętrznych jamy brzusznej i klatki piersiowej. Jeżeli garbiąc się przez większość dnia „zaciskamy” płuca, wątrobę czy żołądek, nie wymagajmy od nich dobrej pracy. Zmniejszona objętość płuc to mniej tlenu, „ściśnięty” brzuch to zaparcia, problemy z trawieniem i wydalaniem. Serce potrzebuje trochę miejsca do pracy, więc nie zabierajmy go garbiąc się i zaciskając klatkę piersiową podczas stania, chodzenia czy siedzenia, także na wózku. Niedotlenione i niedożywione mięśnie, układ nerwowy, po prostu cały organizm, nie ma warunków do prawidłowego funkcjonowania.



Bardzo dobrym uzupełnieniem jest dodatkowe uprawianie sportu i aktywne spędzanie czasu. Moim zdaniem każda forma ruchu będzie odpowiednia. Wybór zależy od wielu czynników. Jeżeli odpowiada nam da-



ny sport np. pływanie, ćwiczenia w grupach czy jazda konna, to o ile jest to możliwe, warto to robić. Jedni potrzebują spokoju i wolą ćwiczyć sami, inni potrzebują współzawodnictwa i motywacji. Najważniejsze, żeby dobrze się czuć. Aktywność powinna sprawiać przyjemność. Czasem wystarczy poszukać w okolicy miejsca zamieszkania różnych klubów lub stowarzyszeń, które prowadzą zajęcia ruchowe. Popularnością cieszą się metody takie jak: joga, tai-chi, nordic walking, pilates, zajęcia taneczne i inne.

Pamiętać należy jednak, że co za dużo to niezdrowo. Umiarkowany wysiłek dwa razy w tygodniu w zupełności wystarczy, aby utrzymać nasze ciało w dobrej kondycji. Jeżeli nie jesteśmy pewni co do rodzaju aktywności zawsze można zapytać lekarza czy fizjoterapeutę. Czasem inne problemy zdrowotne mogą wykluczać niektóre formy aktywnego spędzania czasu.

Odpowiednia forma rekreacji, oprócz miłego spędzania czasu, pozwoli na kształtowanie sylwetki i dobrych nawyków ruchowych. Regularne zażywanie umiarkowanego ruchu zapobiega przede wszystkim wystąpieniu problemów wynikających z braku aktywności.

Czy można wykonywać ćwiczenia samemu?

Jak najbardziej tak. Przed rozpoczęciem samodzielnej „rehabilitacji” warto skonsultować się z lekarzem i fizjoterapeutą. Pomogą oni ustalić plan rehabilitacji. Fizjoterapeuta dodatkowo wyjaśni i pokaże, jak prawidłowo wykonać niektóre ćwiczenia. Nauczy jak korzystać z piłek, taśm i innych dostępnych przyborów rehabilitacyjnych. Większość z nich wydaje się stosunkowo prosta w wykonaniu, jednak dokładność i zrozumienie uchroni nas przed przykrymi czasem konsekwencjami. Zanim rozpoczniemy samodzielny trening warto zapoznać się z podstawowymi „zasadami”.

W przypadku SM, moim zdaniem, jedyną zasadą jest nie przemęczenie się podczas rehabilitacji. Ćwiczyć należy dokładnie wsłuchując się we własne ciało. Bardziej nastawić się na stopniową poprawę kondycji. Regularne i systematyczne wykonywanie ćwiczeń daje o wiele większe efekty. Nie starajmy się też na siłę przekraczać własnych możliwości. Zmęczenie podczas treningu nie jest czymś złym, jednak przemęczenie już tak. „Obciążanie się”, kiedy czujemy się słabiej, też nie jest dobrym pomysłem. Istnieją też sytuacje, kiedy ruch może być prze-

ciwwskazany (gorączka, ostre stany zapalne itp.). Najlepiej przyjąć prostą zasadę: „Nic na siłę, bo co za dużo to niezdrowo”. Zawsze, kiedy pojawiają się wątpliwości, lepiej skonsultować to z fizjoterapeutą lub lekarzem. Te podstawowe „zasady” podczas wykonywania ćwiczeń nie są podyktowane samą chorobą. Każdy człowiek, który podejmuje samodzielną pracę, powinien wziąć je pod uwagę. Do tych najważniejszych należą:

- **Przygotowanie miejsca.** Warto zadbać o odpowiednią ilość miejsca do ćwiczeń. Zapewni to bezpieczeństwo, ale też i możliwość niczym nieskrępowanych ruchów. Warto też wcześniej przewietrzyć pomieszczenie, w którym będziemy pracować.
- **Odpowiedni strój do ćwiczeń.**
- **Regularność ćwiczeń.**
- **Pora dnia.** Unikajmy ćwiczeń późnym popołudniem. Zmęczony całym dniem organizm nie potrzebuje dodatkowego obciążenia.
- Należy sobie zapewnić **odpowiedni czas na odpoczynek.**

Co robić w okresach zaostrzeń choroby?

W trakcie zaostrzenia chory najczęściej znajduje się w szpitalu pod opieką lekarza i całego zespołu terapeutycznego. Zaleca się odpoczynek oraz zachowanie umiarkowanej aktywności na tyle, na ile jest to możliwe. Jeżeli jesteśmy w stanie samodzielnie się poruszać, warto choćby powoli spacerować po szpitalnym korytarzu. Oczywiście należy wszystkie nasze działania konsultować z lekarzem. Czasem możemy nieświadomie sobie zaszkodzić. Wypada też poinformować pielęgniarki i fizjoterapeutów żeby, kiedy będziemy im potrzebni, nie biegali po całym oddziale w poszukiwaniu jednej osoby. Wpro-

wadzane w tym czasie łagodne ćwiczenia zapobiegają skutkom ograniczonej ruchomości. W zasadzie podczas pobytu chorego w szpitalu usprawnianiem ruchowym zajmują się fizjoterapeuci i to oni decydują o tym, co i jak.

Podstawowe ćwiczenia, które chory może sam wykonywać, to ćwiczenia oddechowe. Pozwolą one utrzymać układ oddechowy w dobrej formie i dostarczą potrzebny tlen, bez którego nasz orga-



nizm nie może pracować. Wystarczy kartka papieru trzymana przed twarzą. Kilka głębokich wdechów z wypuszczeniem powietrza tak, żeby się poruszyła i mamy proste ćwiczenie. Nie należy narzucać sobie zbyt dużego tempa. Oddech jest czynnością fizjologiczną i każdy z nas troszeczkę inaczej to robi. Celem jest usunięcie z płuc zalegającego powietrza w czasie, kiedy rzadziej zdarza się głęboko oddychać.



Przykładem ćwiczenia oddechowego wykonywanego w łóżku jest oddychanie wspomagane ruchem ramion. Trzymając w dłoniach np. poduszkę, robimy wdech przekładając ją za głowę. Podczas wydechu kładziemy poduszkę na brzuchu.



Innymi ćwiczeniami, jakie możemy wykonać, są ćwiczenia izometryczne. Polegają na napinaniu mięśni bez wykonywania ruchu. Dla ułatwienia ich wykonywania możemy wykorzystać to, co mamy w zasięgu ręki np. podglówek.

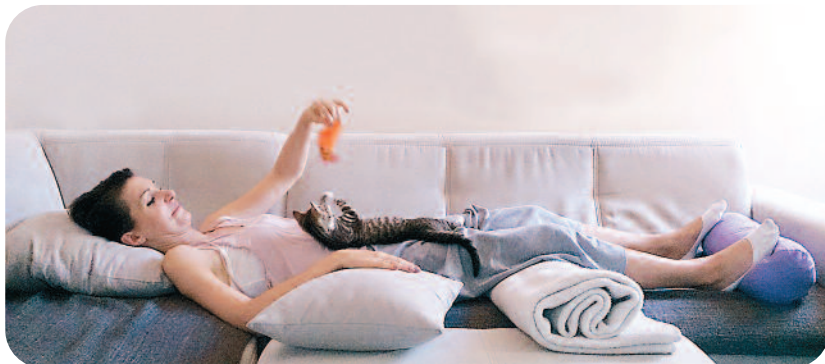


Możemy delikatnie wciskać kolano w podłożoną pod nie poduszkę. Ćwiczenia te mają na celu utrzymanie głównie siły mięśni. Dodatkowo będą świetnie poprawiały krążenie krwi, zapobiegając obrzękom i zastojom krwi.

Ważną rolę w okresie zaostrzenia pełnią częste zmiany pozycji, które uchronią przed odleżynami zwłaszcza, jeżeli chory nie może zrobić tego sam. W trakcie tych zmian możemy też stosować pozycje, które mogą być pomocne w rozluźnieniu mięśni.



Wystarczy, leżąc na boku, włożyć poduszkę pomiędzy kolana, co rozluźni mięśnie dolnych partii pleców. Poduszka pomiędzy ramieniem a tułowiem zapobiegnie skróceniu mięśni klatki piersiowej. Takie uzupełnienie terapii farmakologicznej daje bardzo pozytywne efekty. U chorych z podwyższonym napięciem mięśniowym odpowiednie „układanie kończyn” zapobiegnie powstaniu ograniczeń ruchowych w stawach i mięśniach (tzw. przykurczy). Leżąc na plecach, warto podłożyć coś pod kolana i podeprzeć stopy.



Taka pozycja ulży plecom, zabezpieczy przed przykurczem w stawach skokowych i nieco rozluźni kolana.

Co robić w okresie pomiędzy rzutami lub kiedy choroba przebiega bez wyraźnych zaostrzeń?

Samodzielnie wykonywane ćwiczenia w domu ukierunkowane powinny być na utrzymanie sprawności na stałym poziomie. Niezależnie od sprawności i możliwości chorego zawsze można zaplanować zestaw kilku ćwiczeń. Poniżej kilka propozycji pokazujących jak można w prosty sposób zadbać o siebie. Oczywiście nie należy ich traktować jako obowiązkowego zestawu do wykonywania. Są to tylko przykładowe ćwiczenia mające na celu pokazanie, że ćwiczyć możemy zawsze i wszędzie. Nie potrzebne są do tego ani specjalnie przygotowane sale, ani też specjalistyczny sprzęt.

Ćwiczenie 1



Siedząc na wózku lub krześle trzymamy w dłoniach jakiegokolwiek przedmiot, może to być pluszowa zabawka.

Unosimy ją do góry najwyżej jak się da. Podczas ćwiczenia należy postarać się nie opierać plecami i utrzymać wyprostowane łokcie. Unoszenie rąk możemy połączyć z oddechem. Wdech – ręce do góry, wydech – ręce w dół. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.



Ćwiczenie 2



Wysuń jak najdalej w bok dłoń (może być dodatkowo czymś obciążona). Głowa cały czas skierowana na dłoń bądź trzymany w niej przedmiot. Postaraj się utrzymać taką pozycję przez 3 sekundy. Następnie powtórz to samo w drugą stronę.



Podczas ćwiczenia postaraj się utrzymać proste plecy. Łopatki ściągnięte, barki ustawione na jednym poziomie. Ćwiczenie powtarzamy po kilka razy dla jednej i drugiej strony.

Ćwiczenie 3



Wykorzystując do ćwiczeń pluszową zabawkę (lub poduszkę), usiądź prosto trzymając ją w dłoniach przed sobą. Następnie przełóż do jednej z dłoni i ...

... podnieś wysoko prostując całą rękę. Postaraj się wyprostować jeszcze bardziej zapierając się nogami o ziemię lub wózek. Cały czas obserwuj trzymany przedmiot. Następnie powrót do początku, przełóż do drugiej dłoni i wykonaj to samo drugą ręką. Powtórz kilka razy dla jednej i drugiej strony. Powinieneś poczuć pracę pleców, zwłaszcza górnej części, ramion, ale też i brzucha.



Ćwiczenie 4



Usiądź z wyprostowanymi nogami, ręce opierają się o podłoże za plecami.



Wypchnij mocno klatkę piersiową do góry odpychając się rękoma. Przytrzymaj około 5 s, potem rozluźnij. Ćwiczenie powtórz kilka razy. Przy poprawnym wykonywaniu powinno się czuć pracę mięśni między łopatkami, wzdłuż całego kręgosłupa oraz lekkie rozciąganie górnej i bocznych części klatki piersiowej.

Ćwiczenie 5



Leżąc na plecach kładziemy łydki na wysoką, twardą poduszkę (na zdjęciu materace do ćwiczeń).



Unieś powoli biodra odpychając się nogami i pozostań w tej pozycji około 5 s. Następnie powoli opuść biodra. Łopatki i ręce pozostają cały czas na podłożu. Powtórz kilka razy. Powinieneś czuć pracę mięśni przedniej strony ud, pośladków i wzdłuż kręgosłupa.

Ćwiczenie 6



Siedząc (lub stojąc) tyłem do zamocowanej nad głową elastycznej taśmy, chwyć rękoma oba końce taśmy. Taśma powinna być lekko napięta, a łokcie wyprostowane.

Następnie, naciągając taśmę, opuść ramiona do dołu, rozkładając je szeroko na boki. Postaraj się utrzymać około 5 s i powróć do początkowej pozycji. Powtórz kilka razy. Powinno się poczuć pracę mięśni pleców i ramion oraz brzucha.



Ćwiczenie 7

Usiądź z wyprostowanymi plecami. W dłoniach trzymając taśmę elastyczną. Przełóż taśmę pod jedną nogą np. lewą.





Następnie unieś wysoko rękę naciągając taśmę i przytrzymaj chwilę w górze. Podnosimy rękę przeciwną do nogi, pod którą jest taśma. Powtórz kilka razy dla jednej strony, potem powtórz to samo dla drugiej strony. Postaraj się nie zginać łokcia. Powinno się poczuć pracę mięśni pleców, barku. Taśma pod udem dodatkowo lekko prowokuje nogę do zapierania się o podłogę.

Ćwiczenie 8



Siedząc twarzą w stronę ściany trzymaj oburącz piłkę na kolanach.

Następnie wtocz piłkę po ścianie najwyżej jak potrafisz i przytrzymaj ją w górze około 5 s. Postaraj się wyprostować łokcie i plecy. Jeżeli dasz radę nie opieraj się plecami. Powinno się poczuć pracę ramion i pleców oraz delikatne rozciąganie mięśni klatki piersiowej i brzucha.



Ćwiczenie 9

Do prostych ćwiczeń można wykorzystać np. poręcz na tarasie własnego mieszkania. Wystarczy podjechać, mocno się chwycić i ...





...wstać na chwilę. Oczywiście należy stać wyprostowanym. Warto też, jeżeli nie czujemy się pewnie, zadbać o pomoc drugiej osoby. Bezpieczeństwo w trakcie ćwiczenia jest bardzo ważne. Niby zwykła czynność, a już mamy proste ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg i pleców. Przy okazji można sprawdzić, co słychać u sąsiadów.

Ćwiczenie 10



Siedząc z wyprostowanymi plecami na stole (może to być krzesło), trzymamy przed sobą na wysokości klatki piersiowej w wyprostowanych rękach np. piłkę.

Następnie obróć powoli tułów w jedną, potem w drugą stronę. Powtórz po kilka razy w każdą stronę. Postaraj się utrzymać równowagę i nie zginać łokci. Oprócz ćwiczenia równowagi powinno się poczuć pracę mięśni całego grzbietu i brzucha.



Ćwiczenie 11

Stań twarzą do ściany opierając się o nią rękoma. Pamiętaj, żeby być wyprostowanym.





Następnie powoli podnieś jedną nogę uginając kolano. Przytrzymaj chwilę w górze i odstaw z powrotem na ziemię. Powtórz po kilka razy na jedną i drugą stronę. W ten sposób poprawisz równowagę.

Powoli ugnij jedną nogę kolanie i przenieś ciężar ciała na drugą. Następnie wróć do stania z obiema wyprostowanymi nogami i powtórz dla drugiej strony. Cały czas staraj się utrzymać równowagę i proste plecy. Ćwiczenie poprawia czucie równowagi oraz wzmacnia mięśnie prostujące kolana i biodra.



Ćwiczenie 12



Stań na poduszce sensomotorycznej zachowując wyprostowane plecy. Można to robić opierając się dla bezpieczeństwa o ścianę. Kolana proste.

Ćwiczenie 13

Stojąc, trzymamy zamocowaną elastyczną taśmę. Ręce rozluźnione, lekko ugięte w łokciach. Taśma powinna być lekko napięta.





Naciągnij powoli taśmę przysuwając dłonie do siebie. Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz kilka razy. Łokcie powinny być skierowane do tyłu. Powinieneś czuć pracę mięśni między łopatkami, przedniej strony ud i ramion.

Ćwiczenie 14



Stojąc w lekkim rozkroku, trzymaj w wyprostowanych rękach zamocowaną taśmę elastyczną.

Przyciągnij powoli wyprostowane ręce do bioder i powoli powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz kilka razy. Powinieneś czuć pracę całego grzbietu, głównie mięśni okolicy łopatek, mięśni przedniej strony ud i ramion.



Ćwiczenie 15

Stań prosto trzymając taśmę elastyczną w obu dłoniach, zamocowaną za plecami na wysokości bioder. Dłonie leżą na biodrach. Taśma powinna być lekko napięta.





Następnie zrób wykrok w przód nie odrywając dłoni od bioder i przenieś ciężar ciała na nogę z przodu. Powróć powoli do pozycji początkowej. Powtórz kilka razy to samo dla jednej i drugiej nogi. Postaraj się zachować wyprostowane plecy i kolana. Powinno się poczuć pracę ud, pośladków i brzucha.

Ćwiczenie 16



Zaczynając od klęku oprzyj się dłońmi o podłogę...



... powoli unieś prawą rękę i lewą nogę. Postaraj się zachować równowagę. Nie podnoś kończyn wyżej niż reszta ciała. Utrzymaj taką pozycję około 5 s. Następnie wróć do pozycji początkowej i powtórz to samo dla drugiej ręki i nogi. Powtórz po kilka razy na jedną i drugą stronę. Ćwiczenie to poprawia czucie równowagi oraz wzmacnia mięśnie pleców i kończyn.

Ćwiczenie 17



Siedząc na piłce, wyprostuj plecy i rozłóż ramiona szeroko na boki.



Przesuń powoli całe ciało w jedną stronę utrzymując równowagę. Następnie powróć do pozycji początkowej i powtórz w drugą stronę. Powtarzaj kilka razy dla jednej i drugiej strony. Ćwiczenie wzmacnia równowagę oraz poprawia siłę mięśni pleców, brzucha i nóg.

Podane przykłady nie wyczerpują możliwości planowania ćwiczeń. Mają na celu pokazanie, że ćwiczyć możemy nie tylko na sali gimnastycznej. Równe efekty przynosić będzie aktywność w domu. Najważniejsze to chcieć trochę się rozruszać. Oczywiście wiele indywidualnie zaplanowanych ćwiczeń może się różnić od pokazanych. Być może część się powtarza. Każdy terapeuta ma swoje ulubione ćwiczenia, ale przede wszystkim potrzeby chorych są różne.

Fizjoterapia

Fizjoterapia to mówiąc najprościej leczenie i wspomaganie leczenia za pomocą różnych bodźców takich jak: termiczne, mechaniczne, świetlne, pola magnetyczne i inne. Główne działy fizjoterapii to:

- kinezyterapia,
- fizykoterapia,
- masaż leczniczy.

Chorzy dość często są kierowani przez lekarza na fizjoterapię (rehabilitację). Istotną sprawą jest zrozumienie, jak może pomóc fizjoterapeuta (rehabilitant). Terapeuta wykonując masaże, terapię manualną, ćwiczenia lecznicze czy fizykoterapię, pomaga pozbyć się w jak największym stopniu pewnych objawów. To, jakie metody ćwiczeń, jakie zabiegi będą stosowane w dużym stopniu uzależnione jest od stanu chorego, w jakim trafił na terapię. Rozmowa podczas pierwszej wizyty pomaga ustalić plan leczenia, zwerifikować oczekiwania do możliwości, ustalić konkretne cele rehabilitacji. W trakcie takiej wizyty terapeuta razem z pacjentem muszą podjąć wiele decyzji mających wpływ na dalsze leczenie. To, czy razem uda im się pokonać wiele objawów SM, zależy jest od szczerości rozmowy, ujawnienia wszystkich objawów, umiejętności terapeuty, precyzyjnego wyrażenia swoich oczekiwań i wielu innych. Fizjoterapeuta może okazać się pomocny nie tylko przy wykonywaniu konkretnych zabiegów. Warto pytać o wszystkie tematy związane z naszym zdrowiem. Jakiej-

go sprzętu dodatkowo używać, jak planować własne ćwiczenia po zakończonej rehabilitacji? Jak dbać o własne ciało pomiędzy pobytami w sanatoriach, przychodniach rehabilitacji czy na oddziałach szpitalnych? Krótko mówiąc, co robić żeby utrzymać sprawność uzyskaną podczas pracy z fizjoterapeutą.

Kinezyterapia

Jest to najprościej mówiąc leczenie za pomocą ruchu. Wykonywanie ćwiczeń ma na celu poprawę funkcji konkretnych części lub całego aparatu ruchu. Celem kinezyterapii jest nie tylko wzmocnienie mięśni. Ćwiczenia mogą nauczyć jak się ruszać lepiej, efektywniej i bez szkody dla siebie. Regularne treningi pozwalają na stałą stymulację układu nerwowego, co wpływa na jego lepszą pracę.

Ćwiczenia lecznicze dzielą się na:

- **O działaniu miejscowym**, czyli działającym na konkretną część naszego ciała. Zalicza się do nich ćwiczenia bierne, izometryczne, czynno-bierne, samowspomagane, w odciążeniu, oddechowe, w odciążeniu, czynne,
- **O działaniu ogólnym**, obejmują ćwiczenia części ciała także nieobjęte chorobą, takie jak: ogólnokondycyjne, ćwiczenia w wodzie, gimnastyka poranna, sport.

Oprócz tych wszystkich ćwiczeń terapeuci posługują się metodami kinezyterapeutycznymi. Najogólniej są to

pewne schematy postępowania terapeutycznego. Metody te posiadają swoje specyficzne sposoby oceny pacjenta, co pozwala na lepsze opracowanie strategii leczenia. Duży zasób ćwiczeń podbudowany solidną wiedzą teoretyczną sprawia, że metody te są bardzo skuteczne. Najbardziej znanymi metodami kinezyterapii, stosowanymi w rehabilitacji neurologicznej są: PNF, NDT Bobath, Brunkow i wiele innych.

Czy bardziej skuteczne będzie stosowanie metod kinezyterapeutycznych czy tzw. klasycznej rehabilitacji? Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć. Wszystko zależy od wielu czynników, potrzeb i oczekiwań chorego, celu ćwiczeń, możliwości pacjenta itp. Niejednokrotnie słyszałem rozmowy pacjentów o tym, jakimi metodami „są prowadzeni” oraz dyskusje na temat wyższości jednych nad drugimi. Tak naprawdę terapeuta podczas „ogłędzin pacjenta” ocenia funkcję aparatu ruchu i dobiera do potrzeb pacjenta rodzaj czy metodę ćwiczeń. Czasami wybór padnie na ćwiczenia w odciążeniu, innym razem na indywidualne metodą PNF.

Fizykoterapia

To nic innego jak działanie na organizm różnymi bodźcami zarówno naturalnymi (słońce, borowiny), jak i wytworzonymi sztucznie (prąd, pole magnetyczne). Stosowanie zabiegów fizykoterapii bywa często pomocne w leczeniu niektórych objawów SM. Elektrostymulacje są dla przykładu bardzo skuteczne jako leczenie proble-

mów z nietrzymaniem moczu. Inne zastosowanie prądu to choćby zabieg tonolizy mający na celu obniżenie napięcia mięśni. Zdarza się tak, że chory na SM ulegnie kontuzji i boli go np. kolano. Możemy wtedy podać leki bezpośrednio na kontuzjowane miejsce (zabieg jonoforezy), omijając w ten sposób żołądek. Fizykoterapia to dział dość dynamicznie się rozwijający. Dotyczy to nie tylko coraz szerszego zastosowania, ale też i samych aparatów.

Obecnie można zakupić proste w obsłudze niewielkie aparaty do stosowania w warunkach domowych. Należy pamiętać, że to nie zabawki! Wykonywanie niektórych zabiegów samemu w domu nie jest czymś złym. Jednak robienie tego bez konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą jest, mówiąc wprost, niebezpieczne, gdyż mając dobre chęci możemy sobie sami zaszkodzić.

Jest wiele różnych zabiegów, którymi można wspomagać leczenie objawów SM. Ważne by, jeżeli zostaniemy skierowani na rehabilitację, dobrze wyjaśnić lekarzowi i terapeutce swoje objawy i oczekiwania.

Masaże

Te zabiegi pacjenci lubią najbardziej. Wcale mnie to nie dziwi. Bardzo przyjemne, rozluźniające i dające poczucie odprężenia. Świetnie wspomagają rozluźnienie mięśni przed ćwiczeniami oraz pomagają w odnowie biologicznej po wysiłku. Masaże mają też wpływ kojący na nasz układ nerwowy. Nie ma chyba przyjemniejszego zabiegu, który pomaga także pozbyć się częściowo

stresu. Zabiegi te wykonywane w seriach po 10 pomagają skuteczniej pozbyć się wielu objawów. Są bardzo dobrym uzupełnieniem ćwiczeń i fizykoterapii.

Jest wiele metod masażu leczniczego. Część nakierowana jest na układ mięśniowy, inne układ limfatyczny. Są też takie, które mają na celu wspomaganie leczenia problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. To, jaki rodzaj masażu będzie wykonany, podobnie jak w przypadku fizykoterapii i kinezyterapii, ustala lekarz i fizjoterapeuta podczas rozmowy (wywiadu) z pacjentem. Pamiętać jednak należy o tym, że jest wiele przeciwwskazań do wykonywania masażu leczniczego, więc warto zasięgnąć opinii zanim zdecydujemy się na te zabiegi. Do najważniejszych należą:

- ostre stany chorób,
- wszystkie choroby zakaźne,
- nowotwory,
- rany i choroby skóry (w miejscu wykonywanego masażu),
- skłonności do krwawień,
- podwyższona temperatura ciała,
- ogólne osłabienie organizmu,
- u kobiet okres menstruacji.

To tylko część przeciwwskazań do wykonywania masażu. Dodatkowo mogą pojawić się przejściowe przeciwwskazania np. wysokie ciśnienie tętnicze.

W przypadku SM masaż może być bardzo pomocny w pozbyciu się spastyczności, czy dolegliwości bólowych



np. kręgosłupa. Jednak w sytuacji, kiedy mamy rzut lub odczuwamy osłabienie, obciążanie masażem jest niewskazane.

Masaż dostarcza naszemu ciału, oprócz przyjemnych doznań, także sporą ilość ciepła. W upalne dni może zachwiać termoregulację i wręcz doprowadzić do osłabienia. Warto czasem „zrezygnować” z masażu, zwłaszcza kiedy nie czujemy się na siłach. Zawsze, kiedy nie jesteśmy pewni, należy pytać terapeutę.

Masaże lecznicze wykonywane są nie tylko rękoma masażysty. To także różne metody przy użyciu odpowiednich aparatów i urządzeń. Wymienić można takie jak: wibracyjne, pneumatyczne, bańką, przy użyciu szczotek, masaż w środowisku wodnym i wiele innych.

Masaż leczniczy stosowany też może być, jako swego rodzaju zabieg profilaktyczny. Nic nie uprzyjemnia lepiej czasu jak dobry masaż raz na jakiś czas. Tak po prostu, dla relaksu. Jeżeli nasz organizm reaguje pozytywnie na masaż i czujemy się zrelaksowani to dlaczego z tego nie skorzystać? Pamiętać jednak należy, aby zarezerwować sobie trochę więcej czasu na taką przyjemność. Bezpośrednio po można się czuć lekko rozbitym. Warto więc mieć czas na odpoczynek, a nie „pędzić dalej”.

Masaż niezależnie od tego, jaki dobry on by nie był, niestety nie zastąpi tego, co najważniejsze. Jest to zabieg

podczas którego pacjent jest bierny i nawet najlepsze ręce masażysty nie są w stanie zastąpić ćwiczeń i codziennej aktywności.

Używanie kul, wózków i innych „dodatków”

Bardzo często osoby chore na SM za wszelką cenę próbują uniknąć korzystania z różnego rodzaju zaopatrzenia ortopedycznego. Wręcz uparcie powtarzane jest stwierdzenie: byle tylko nie usiąść na wózek, bo się z niego nie wstanie.



Nie ma nic złego w używaniu takiej pomocy. Jeżeli „dodatki”, jak wózek, będą stosowane jako „zabezpieczenie się” na dłuższym dystansie lub jako sposób dotarcia cho-

ciężby do fizjoterapeuty, dlaczego z nich nie skorzystać. Należy podejść do tego jako swego rodzaju ułatwienie w pokonywaniu codziennych trudności. Najważniejsze, aby nie ustawać w dążeniu do poprawy własnej sprawności. Czasem wózek pomoże w dotarciu na zajęcia usprawniające i uparcie broniąc się przed nim sami odbieramy sobie możliwość poprawy swego zdrowia. Odpowiednio dobrane kule czy wózek nie tylko ułatwią poruszanie, ale też uchronią przed „wyrobieniem” złych nawyków ruchowych. Jeżeli stan zdrowia spowoduje, że potrzebujemy tego typu „dodatków”, warto zdecydować się na taki krok.

W sprzedaży dostępne są różne modele wózków. Jaki wybrać dla siebie? Najlepiej pytać specjalistów zaopatrzenia ortopedycznego i fizjoterapeutów. Choć odpowiedniejsi będą ci pierwsi. Fizjoterapeuci nauczą, jak korzystać i podpowiedzą, jakie oczekiwania ma spełniać wózek z punktu widzenia naszego ciała. Jednak to, jakie modele występują na rynku i wszystkie szczegóły, najlepiej znają właśnie specjaliści od zaopatrzenia ortopedycznego.



Na zdjęciu chora na, moim zdaniem, niezbyt odpowiednim wózku. Sylwetka zgarbiona, brak podparcia pleców, brak oparcia dla łokci i mocno zgięte kolana.

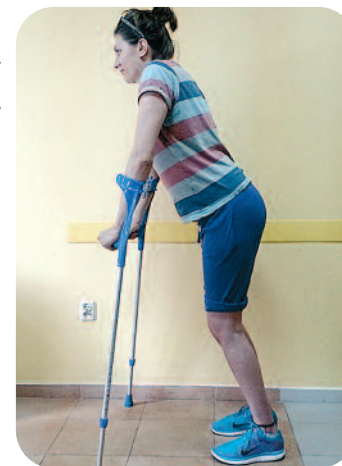
Ta sama osoba na innym wózku.

Plecy oparte i wyprostowane. Oparcie zapewnia stabilizację tułowia, kiedy mięśnie się zmęczą. Kolana nie są zbyt mocno zgięte. Łokcie oparte, co pomaga w rozluźnieniu klatki piersiowej, a tym samym lepszemu oddychaniu.



Sposób używania zaopatrzenia też jest bardzo ważny. Nieprawidłowe posługiwanie się np. kulami bywa szkodliwe. W przypadku, kiedy zdecydujemy się na stosowanie „dodatków usprawniających” należy zadbać o naukę poprawnego używania. W tym także pomocą będą służyć zarówno fizjoterapeuci, jak i inni specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi.

Za krótkie kule, oparte zbyt daleko od ciała. Skutkiem jest zgarbiona sylwetka oraz wszystkie idące za tym konsekwencje.





Dłuższe kule, trzymane bliżej ciała oparte o podłogę. Skutkiem jest wyprostowana postawa.

Innym przykładem stosowanego sprzętu są ortezy wspomagające zaburzony ruch. Orteza stopy zapobiegająca jej opadaniu uchroni przed „zaczepianiem czubkiem buta” i upadkiem. Dzięki niej też kończyna dolna będzie miała zbliżony do prawidłowego sposób poruszania. Nie będziemy zmuszeni do „kombinowania nogą” w trakcie chodzenia.



Na zdjęciach wyżej stopa bez ortezy, „zaczepia” palcami podczas przenoszenia oraz stopa z ortezą, swobodnie przenoszona.

Samodzielne stosowanie różnego rodzaju urządzeń, wcześniej skonsultowanych z terapeutą, bywa bardzo cennym dodatkiem ułatwiającym poprawę różnych funkcji. Dotyczy to nie tylko samego poruszania. Przykładem jest trener pneumatyczny mięśni dna miednicy.



Używając takiego trenera, w łatwy i skuteczny sposób, możemy wspomóc pracę mięśni odpowiedzialnych między innymi za utrzymanie zawartości pęcherza (jeżeli takie problemy występują).

Podsumowanie

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego poradnika część osób spojrzy na usprawnianie ruchowe nie tylko od strony rehabilitacji w szpitalach, poradniach czy sanatoriach. To przede wszystkim codzienna aktywność i normalne życie. To także uczestniczenie w różnego rodzaju zajęciach, nie tylko tych „rehabilitacyjnych”. Wiele dobrego dla siebie możemy też zrobić sami dbając, by codzienne czynności były wykonywane trochę lepiej. Mam też nadzieję, że pozwoli to wielu osobom cieszyć się jak najdłużej dużym komfortem sprawności i życia.

Bibliografia

1. A. Zembaty, Kinezyterapia, II tom, wyd. Kasper, 2002/2003.
2. A. Roślawski, T. Skolimowski, Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1997.
3. N. J. Holland, J. Halper, Stwardnienie Rozsiane: Jak dbać o siebie, by czuć się dobrze, PTSR, 2009.
4. T. Mika, W. Kasprzak, Fizykoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004.
5. M. Biniecki, Usprawnianie ruchowe w SM, PTSR Oddział Warszawski, 2011.
6. T. Kasperczyk, Wady postawy ciała, wyd. Kasper 2004.
7. R. Walaszek, Masaż z elementami rehabilitacji, Reh-med., Kraków 2001.
8. A. Kwolek, Rehabilitacja medyczna, II tom, Elsevier Urban & Partner, 2003.

O Autorze

Tomasz Gładysz – fizjoterapeuta, absolwent Medycznego Studium Masażu leczniczego w Krakowie (1996) oraz Wydziału Fizjoterapii Wyższej Szkoły Mazowieckiej w Warszawie. Od ponad 15 lat współpracownik Oddziału Warszawskiego Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.