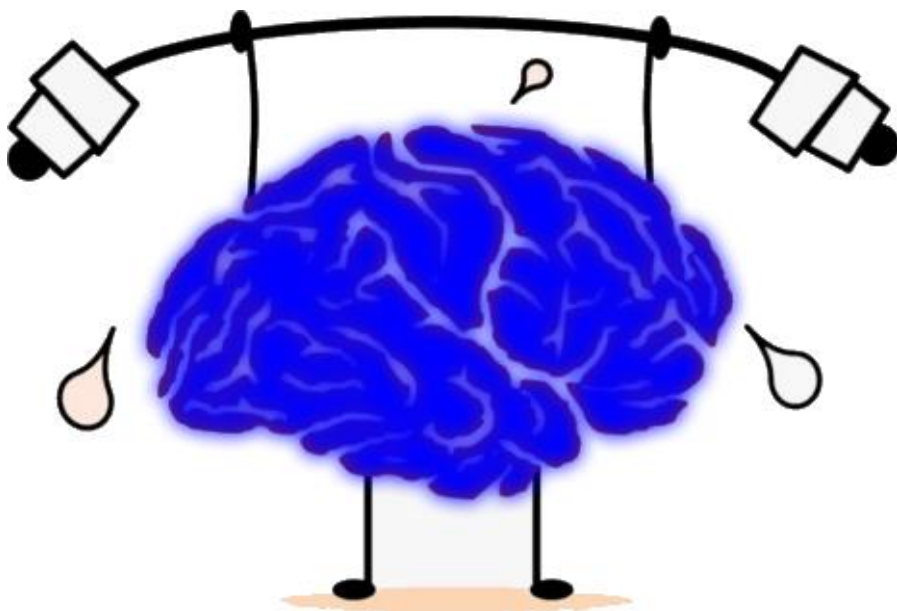


SUPORT DE RECUPERARE PENTRU SCLEROZA MULTIPLĂ



EXERCIȚII ȘI SFATURI PENTRU OAMENI CU SCLEROZĂ MULTIPLĂ

Toată lumea ar trebui să beneficieze de pe urma sănătății fizice. Cercetările sugerează că exercițiile în scleroza multiplă pot:

- Să îmbunătățească sănătatea generală a persoanelor cu scleroză multiplă
- Să ajute persoanele cu scleroză multiplă să rămână mobile și active pe cât posibil
- Ajută la gestionarea simptomelor sclerozei multiple, de exemplu rigiditate musculară, oboseală, echilibru
- Reduce riscul de boli de inima

Deși persoanele cu scleroză multiplă se simt adesea obosite și lipsite de forță, exercițiile fizice le sunt benefice deoarece le îmbunătățesc rezistența fizică, echilibrul și controlul intestinului și al vezicii urinare. Pentru a continua exercițiile fizice asigurați-vă că faceți ceva care vă place.

Exercițiile fizice au multe beneficii pentru persoanele cu scleroză multiplă, inclusiv creșterea rezistenței fizice, îmbunătățirea echilibrului și diminuarea rigidității musculare. De asemenea, mișcarea regulată ar putea întârzia afectarea cognitivă. Important este ca, înainte de a începe un program de mișcare, pacientul cu scleroză multiplă să ceară sfatul medicului legat de ce fel de sport poate face și ce volum de efort poate depune.

Se poate cere și sfatul unui kinetoterapeut dacă persoana are nevoie de asistență în alegerea activităților potrivite, dar e bine de știut că exercițiile se pot face și la domiciliu. Chiar și grădinaritul și treburile casnice contează ca activitate fizică.

Întotdeauna:

- Discutați cu medicul înainte de a începe exercițiile fizice
- Încălziți-vă înainte și relaxați-vă după exercițiu
- Aveți grijă dacă sunteți afectat de sensibilitatea la căldură

MOBILIZĂRI PASIVE ȘI EXERCIȚII DE STRETCHING

Modul de execuție al exercițiilor

Un asistent (terapeut, membru de familie, etc.) este necesar pentru a ajuta persoana cu scleroză multiplă să facă aceste exerciții. Cei mai mulți oameni preferă să facă exerciții dimineața când sunt încă în pat, din moment ce majoritatea exercițiilor se fac din culcat dorsal. Oricum, aceste exerciții pasive pot fi adaptate la aproape orice poziție. Numărul de repetări pentru un exercițiu variază, dar de obicei două sau trei sunt suficiente. Țineți fiecare “întindere” aproximativ 60 de secunde, într-o poziție cât mai apropiată de întinderea maximă confortabilă, înainte de a vă întoarce ușor spre poziția de start.

Exerciții pentru umăr (I)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este în decubit dorsal cu brațele pe lângă corp. Plasați o mână pe partea superioară a umărului, poziționând policele în așa fel încât să putem controla mișcarea în articulație. Cu cealaltă mână țineți mâna pacientului.



Pasul 1

Țineți cotul întins și ridicați brațul până când mâna va privi către tavan, iar palma se întoarce către interior (corp).



Pasul 2

Continuați să mișcați brațul până când acesta va atinge patul lângă capul pacientului, sau până când întâmpinați rezistență. Brațul poate fi îndoit din cot dacă din cauza capătului patului nu poate fi dus întins. Mențineți 60 de secunde. Reveniți în poziția de start, faceți o pauză, iar apoi repetați exercițiul de două, trei ori.



Exercițiul pentru umăr (II)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp. Asistentul plasează o mână pe umăr, astfel încât să poată controla mișcarea din această articulație. Cu cealaltă mână ține pumnul.



Pasul 1

Țineți cotul extins și mișcați brațul spre afară (abducție).



Pasul 2

La abducție de 90° rotați brațul astfel încât palma să potrivească în sus.



Pasul 3

Continuați mișcarea de abducție până la amplitudinea maximă, sau până când întâmpinați rezistență. Cotul poate fi flectat dacă distanța până la capătul patului nu permite efectuarea exercițiului cu cotul extins. Apoi se revine la poziția inițială, se poate face o pauză, sau se repetă exercițiul de câteva ori.



Exerciții pentru umăr (III)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat dorsal. Cu o mână se fixează articulația umărului, iar cu cealaltă se prinde pumnul și se flectează cotul până la poziția de rotație zero a umărului.

Pasul 1

Se execută rotație externă, până în momentul când se întâmpină rezistență, sau pe toată amplitudinea.

Pasul 2

Revenire la poziția de start.

Pasul 3

Se execută rotația internă, pe toată amplitudinea sau numai până se întâmpină rezistență. Se revine la poziția de start, se poate lua o pauză și apoi se repetă exercițiul. Rezistența se aplică în funcție de pacient.

Exerciții pentru cot și antebrăț (I)

Instrucțiuni pentru cel care ajută

Poziția de start:

Pacientul este culcat dorsal cu brațele pe lângă corp, palmele privind în jos. Kinetoterapeutul plasează o mână pe cot și cu cealaltă apucă mâna pacientului.

Pasul 1 și 2

Flectați cotul când antebrățul este foarte aproape de braț. Combinați flexia cotului cu supinația și extensia cu pronația. Se revine la poziția de start, se face o pauză și se repetă exercițiul. Dozajul se face în funcție de pacient.

Exerciții pentru cot și antebrăț (B)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp, umărul adus la 90^0 , cotul îndoit și mâna în poziție neutră, degetele relaxate. Cu mâna stângă ține antebrățul și cu dreapta pumnul.

Pasul 1

Se execută pronația.

Pasul 2

Revenire în poziția inițială.

Pasul 3

Se execută supinația.

Exercițiul se poate repeta de mai multe ori, iar rezistența se va aplica în funcție de pacient, urmărindu-se o creștere a forței pronatorilor.

Exerciții pentru pumn

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat pe spate, brațul adus la 90^0 , mâna la poziție neutră. Cu mâna stângă veți face priza pe antebrăț și cu dreapta veți prinde pumnul.



Pasul 1

Flectați mâna la amplitudine maximă



Pasul 2

Extindeți mâna la amplitudine maximă



Pasul 3

Revenire în poziția inițială.



Pasul 4

Executați înclinația cubitală (aducția mâinii).



Pasul 5

Executați înclinația radială (abducția mâinii).

Urmează apoi revenirea în poziția inițială, pauză, după care exercițiul se poate repeta de câteva ori.



Exercițiu pentru șold (I)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat pe spate. Prindeți cu o mână călcâiul și cu cealaltă, partea laterală a genunchiului.

Pasul 1 – extindeți genunchiul și ridicați piciorul astfel încât distanța să fie aproximativ 10 cm până la pat.

Pasul 2 – duceți piciorul spre dumneavoastră (efectuați abducția). Reveniți în poziție inițială, faceți o pauză, după care puteți repeta exercițiul de câteva ori, în funcție de starea generală și stadiul în care se află persoana cu scleroză multiplă.

Exerciții pentru șold (II)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Pacientul este culcat pe burtă cu picioarele întinse. Cu o mână prindeți sub genunchi și cu cealaltă de gleznă.

Pasul 1

Țineți genunchiul întins și ridicați piciorul astfel încât distanța până la saltea să fie aproximativ 10-15 cm (efectuați extensia). Reveniți în poziția inițială, faceți o pauză, după care puteți repeta exercițiul de câteva ori.



Exerciții pentru genunchi

Instrucțiuni pentru
cel care ajută:

Poziție de start:

Pacientul este culcat pe spate. Puneți o mână pe genunchi și cu cealaltă prindeți călcâiul.

Pasul 1

Ridicați piciorul și îndoiți-l din genunchi și sold.

Pasul 2

Continuați să mișcați piciorul, împingând genunchiul spre pieptul pacientului, astfel încât flexia (îndoirea) din ambele articulații să fie la amplitudine maximă. Celălalt picior trebuie să rămână întins la pat.

Pasul 3 și 4

Lăsați puțin în jos piciorul și extindeți genunchiul prin ridicarea călcâiului.

Exerciții pentru gleznă și picior (I)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Persoana este culcată pe spate. Prindeți călcâiul cu mâna, iar cu antebrațul susțineți vârful piciorului. Țineți ferm glezna cu cealaltă mână.

Pasul 1

Apăsați cu antebrațul pe vârful piciorului, astfel încât să-l împingeți spre genunchi. În același timp trageți călcâiul spre înainte.



Pasul 2

Reveniți în poziția inițială, prin relaxarea antebrăului și a mâinii.



Pasul 3 și 4

Din aceeași poziție ca la pasul 1, puneți cealaltă mână pe vârful piciorului (puțin mai jos decât degetele) și apăsați spre antebră. Cu cealaltă mână împingeți călcâiul spre genunchi. Reveniți în poziția inițială, faceți o pauză, după care puteți repeta exercițiul.

Observație: când apăsați cu antebrăul pe talpă, este important să țineți genunchiul ușor îndoit, pentru a preveni hiperextensia. Acest lucru se poate realiza prin plasarea unei perne tari sub genunchi.



Exerciții pentru gleznă și picior (II)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Persoana este culcată pe spate. Prindeți partea anterioară a piciorului cu o mână, astfel încât degetul mare să privească în sus cu palma să se sprijine pe talpă. Țineți ferm glezna cu cealaltă mână.



Pasul 1

Întoarceți piciorul astfel încât talpa să privească spre celălalt picior.



Pasul 2

Revenire în poziția inițială



Pasul 3

Întoarceți piciorul astfel încât talpa să privească spre exterior. Se revine în poziția inițială, se face o pauză, apoi exercițiul poate fi repetat de câteva ori (8-10).



Exerciții pentru gleznă și picior (III)

Instrucțiuni pentru cel care ajută:

Poziția de start:

Persoana cu scleroză multiplă este culcată pe spate. Prindeți degetele cu o mână, iar cu cealaltă tine-ți ferm piciorul.



Pasul 1

Deplasați degetele în jos.



Pasul 2

Reveniți și întindeți ușor degetele spre înapoi. Reveniți în poziția inițială, faceți o pauză, apoi repetați exercițiul de câteva ori.



EXERCITII ACTIVE

Modul de execuție

Unele persoane cred că exercițiile sunt mai ușor de făcut în pat, ele se pot face mai ușor pe o suprafață mai tare. Aceste exerciții pot fi adaptate și la poziția așezat. În această secțiune revedeți mai întâi exercițiile pentru diferite părți ale corpului. Începeți prin a face fiecare exercițiu de 5 ori într-un ritm moderat. Mai târziu puteți crește numărul de repetări.

Exerciții pentru umăr

A) Începeți culcat pe spate cu brațele pe lângă corp. Duceți o mână sus lângă cap, până când atinge patul. Mențineți brațul întins.



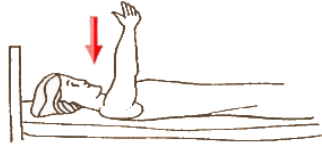
B) Revenire în poziția inițială (cu brațul întins).



C) Duceți brațul înainte sus astfel încât aceasta să facă un unghi de 90° cu corpul; ridicați și umărul de pe pat.



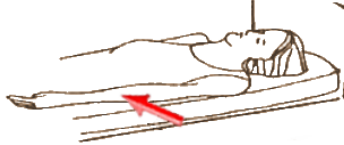
D) Din poziția de la punctul "c", duceți umărul înapoi până atinge patul.



E) Duceți brațul prin lateral (abducție) până lângă cap.



F) Reveniți în poziție inițială (aducție).



G) Din poziția culcat pe spate cu brațul întins înainte (flexie 90° - umăr) la nivelul umărului, duceți brațul lateral la amplitudinea maximă posibilă. Reveniți apoi în poziția inițială.



H) Din aceeași poziție ca la punctual “g” se flexează cotul și se duce mâna spre corp, ridicând și umărul de pe pat.



I) Repetați toate exercițiile cu celălalt braț.

Exerciții pentru degete (I)

Închideți pumnul

Deschideți pumnul

Depărtați degetele

Apropiați degetele



Exerciții pentru degete (II)

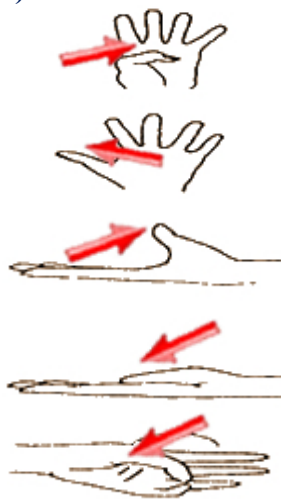
Îndoiiți degetul mare spre palmă (flexia policelui)

Duceți degetul mare în direcție opusă (extensia policelui)

Palma privește în sus, degetul mare este lipit de palmă. Depărtați degetul mare de palma (abducție)

Apropiați degetul mare de palmă (adducție)

Atingeți degetul mic cu degetul mare (opozitie)



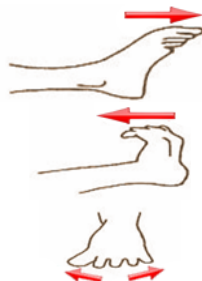
Pentru a îmbunătății coordonarea degetelor, puteți juca table, șah, cărți, sau să faceți puzzle.

Exerciții pentru degetele picioarelor

Îndoiiți degetele spre înainte

Îndoiiți degetele spre înapoi, la amplitudine maximă.

Depărtați degetele



Apropiați degetele



Pentru îmbunătățirea coordonării, puteți ridica de jos pietricele, sau boabe de fasole și să le puneți într-un recipient de plastic.

Exerciții pentru pumn

Îndoii palma astfel încât să privească spre antebraț (flexie)



Reveniți până la poziția neutră a palmei.



Mișcați palma în sens opus primului exercițiului, astfel încât partea sa dorsală să privească spre antebraț (extensie)



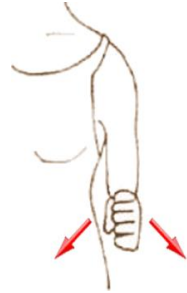
Mișcați mâna spre stânga și spre dreapta, în poziție neutră (înclinare cubitală, înclinare radială)



Exerciții pentru antebrăț

Cu cotul îndoit 90^0 și mâna în poziție neutră, rotiți antebrățul astfel încât palma să privească în jos (pronație).

Din aceeași poziție rotiți antebrățul astfel încât palma să privească în sus (supinație).

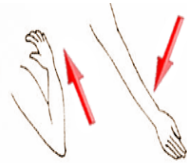


Exerciții pentru cot

Îndoți cotul astfel încât palma să vină către umăr (flexie)

Extindeți cotul astfel încât mâna să se depărteze de umăr (extensie)

Pentru facilitarea acestor mișcări, la primul punct, mâna va privi spre braț, iar la punctul următor mâna va privi în direcție opusă.



Exerciții pentru șold

Faceți o flexie a șoldului din poziția șezând, prin ridicarea unui genunchi către piept



Din poziția culcat pe spate cu picioarele depărtate, răsuciți un picior spre exterior.



Din aceeași poziție ca la punctul anterior, răsuciți piciorul spre interior.



Din poziția culcat pe spate, apropiați și depărtați picioarele.



Din aceeași poziție îndoiți un picior și duceți-l spre piept fără să ridicați talpa de pe saltea, mențineți timp de 6 - 10 secunde, ținând genunchiul întins.



Puteți repeta exercițiul de câteva ori.

Exerciții pentru genunchi

Din poziția așezat, cu picioarele la marginea patului, ridicați un genunchi. Reveniți încet la poziția de start.



Din poziția de culcat pe burtă, cu membrele inferioare întinse, îndoiți un genunchi (flexia gambei pe coapsă).



Reveniți încet la poziția de start. Exercițiile se repetă în funcție de posibilități.

Exerciții pentru glezne

Mișcați piciorul spre genunchi.



Mișcați piciorul în direcție opusă.



Răsuciți gleznela spre exterior.



Răsuciți gleznela spre interior

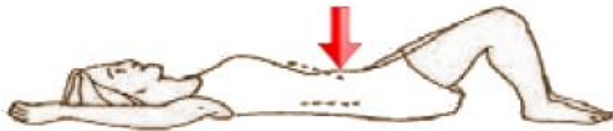


Exercițiile se pot face din pozițiile așezat sau culcat pe spate și pot fi repetate.

Exerciții pentru trunchi



Din poziția culcat pe spate cu genunchi îndoiți și tălpile pe saltea, contractați mușchiul abdominal, împingându-l spre podea. Mențineți poziția, apoi relaxați-vă încet.



Din aceeași poziție, încercați să vă contractați mușchii abdominali astfel încât să ridicați capul și umerii de pe saltea.



Extindeți șoldurile și ridicați bazinul de pe pat prin împingere cu picioarele pe saltea. Dacă este nevoie, un ajutor vă va fixa picioarele.



EXERCIIII DE ECHILIBRU ȘI COORDONARE

Exercițiile de coordonare și echilibru pentru persoanele care pot să meargă

Adoptați postura pe mâini și pe genunchi



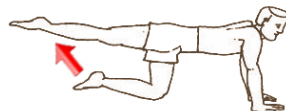
Întindeți mâna dreaptă spre înainte și lăsați-vă greutatea spre partea dreaptă. Mențineți poziția numărând până la 5, după care reveniți la poziția inițială.



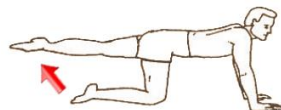
Același exercițiu cu mâna stângă.



Duceți piciorul drept întins înapoi și lăsați-vă greutatea spre partea dreaptă. Țineți piciorul drept întins înapoi aproximativ 5 secunde. Reveniți la poziția inițială.



Același exercițiu cu piciorul stâng.



Dacă puteți face exercițiile anterioare fără dificultate, le puteți încerca pe acestea:

Din poziția pe mâini și pe genunchi, ridicați simultan o mână și un picior. Încercați să vă țineți astfel echilibrul aproximativ 5 secunde, după care reveniți în poziția inițială.



Încercați să ridicați simultan o mână și un picior (invers decât la exercițiul anterior).

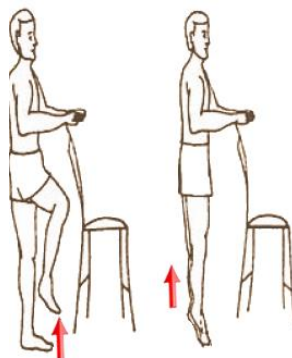


Stați pe genunchi. Cu mâinile relaxate pe lângă corp, duceți un picior înainte și puneți talpa pe sol cu genunchiul îndoit (poziția cavalerului servant). Apoi vă puteți ridica în picioare. Echilibrați-vă cu ajutorul brațelor, iar apoi încercați să vă reveniți în poziția cavalerului servant. Faceți același exercițiu cu piciorul stâng.



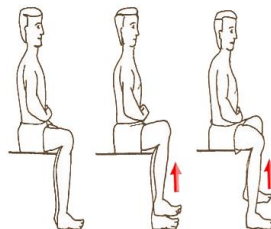
Încercați aceste exerciții cu un partener. Stați față în față cu coatele întinse și mâinile prinse cu ale partenerului. Palmele dumneavoastră privesc în jos, iar palmele partenerului privesc în sus. Dacă nu aveți un partener disponibil, vă puteți sprijini de spătarul unui scaun.

Ridicați piciorul drept de pe sol prin îndoirea ușoară a genunchiului și încercați să vă mențineți echilibrul pe piciorul stâng, aproximativ trei secunde. Amintiți-vă că micile dezechilibrări sunt un fenomen normal. Dacă puteți, încercați să rămâneți pe piciorul stâng până la 10 secunde. Faceți același exercițiu cu celălalt picior ridicat de la sol. Alternați ridicările pe vârfurile picioarelor cu lăsarea greutății pe călcâie și ridicarea vârfurilor. Încercați să faceți 10 repetări.

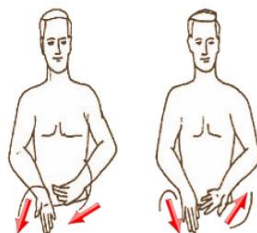


Exerciții de echilibru și coordonare din șezând, pentru persoanele care **nu pot să meargă**

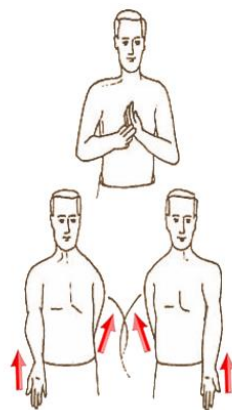
Încercați să adoptați poziția așezat nesprrijinit. Țineți-vă echilibrul ținând mâinile pe genunchi (în poală). Dacă este posibil, ridicați mai întâi un picior și pe urmă pe celălalt.



Cu brațele pe lângă corp și coatele îndoite la 90^0 răsuciți antebrațul drept astfel încât palma să privească în sus. Răsuciți antebrațul stâng astfel încât palma să privească în jos. Răsuciți rapid antebrațele, schimbând poziția palmelor succesiv.



Începeți acest exercițiu în poziția șezând, cu ambele mâini pe piept. O mână o duceți înainte sus, iar cealaltă o întindeți la spate. Reveniți apoi în poziție inițială și repetați exercițiul inversând poziția mâinilor. Puteți repeta de 5 ori.



ÎNTINDERI

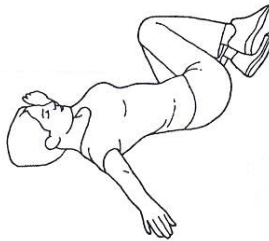
Țineți întinderi timp de 30 de secunde.

Repetăți de 3 ori. (30-60 de secunde pentru adulții mai în vârstă)

1. Întins pe spate, încovoiește-te într-o minge strânsă și ține.



2. Întins pe spate, rotiți genunchii de la stânga la dreapta.



3. Întins pe spate, desprindeți genunchii și țineți



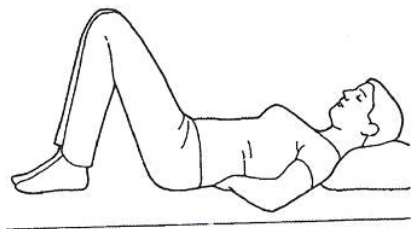
4. Întins pe spate, întindeți-vă brațele și picioarele drepte.
Încercați să vă mențineți genunchii și coatele drepte



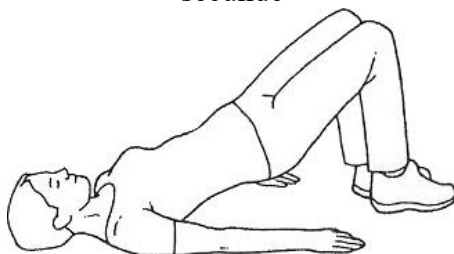
EXERCIȚII DE ÎNTĂRIRE

Toate exercițiile trebuie făcute încet și cu control. Efectuați următoarele exerciții întins pe spate, cu genunchii îndoiți.

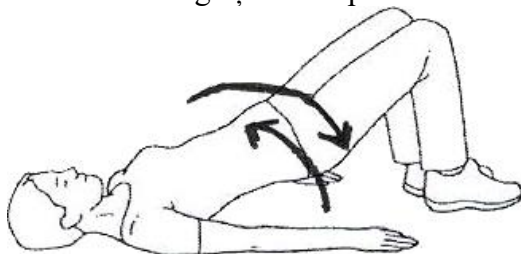
1. Aplatizați-vă spatele și țineți apăsat timp de 3 secunde



2. Aplatizați-vă spatele și ridicați-vă de jos în sus, stați timp de 3 secunde



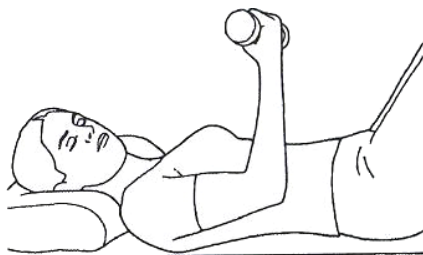
3. Aplatizați-vă spatele, ridicați de jos în sus și răsuciți pelvisul la stânga și la dreapta



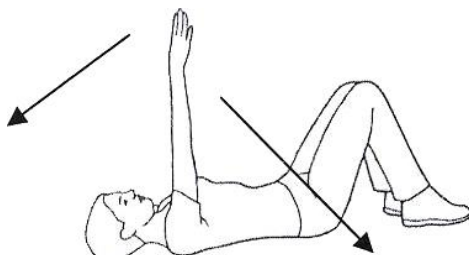
4. Ține spatele plat, îndoaie încet și îndreaptă un picior și apoi pe celălalt.



5. Alternați lovirea în aer cu mâna stângă și cea dreaptă, puteți adăuga o greutate mică în acest exercițiu, dacă vi se recomandă.

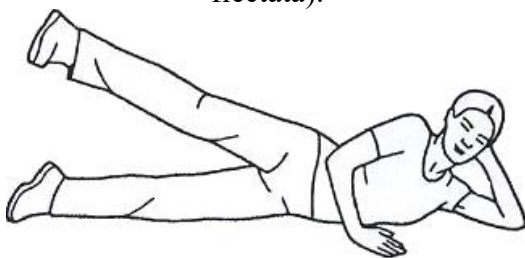


6. Ridică brațul drept deasupra capului și întoarce-te. Repetați pe cealaltă parte. Adăugați o greutate dacă vi se recomandă.

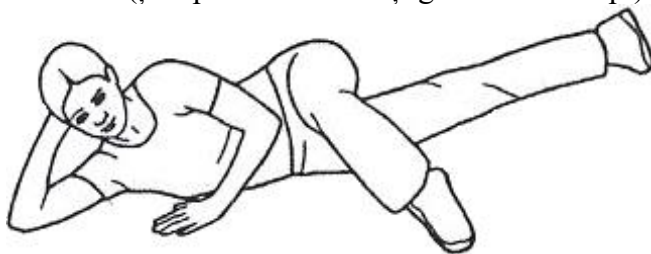


EFFECTUAȚI URMĂTOARELE EXERCIIȚII CULCAT PE O PARTE

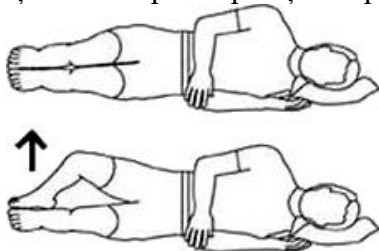
1. Întins pe o parte, ridicați piciorul (ținând genunchiul drept) aproximativ 8 secunde, țineți apăsător timp de 3 secunde (ține glezna flectată).



2. Ridicați piciorul inferior aproximativ 8 cm, țineți apăsător timp de 3 secunde (ține piciorul flectat și genunchiul drept)



3. Întins pe o parte, ține călcâiele împreună și îndoaie genunchii. Asigurați-vă că pelvisul nu se rotește înapoi, apoi ridicați-vă genunchiul de sus câțiva centimetri într-o manieră controlată. Coborâți încet înapoi la poziția de pornire.



EFFECTUAȚI URMĂTOARELE EXERCITII CULCAT PE BURTĂ

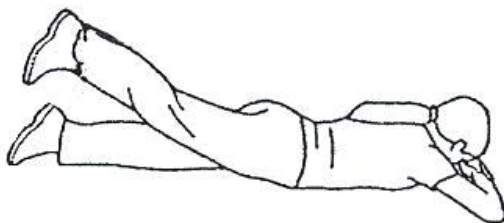
1. Ridicați umerii de pe podea (priviți în jos), țineți brațele lângă dvs., țineți apăsat câteva secunde. Țineți picioarele trase în sus.



2. Întins pe față, luați piciorul spre fund, apoi coborâți încet, alternativ picioarele.



3. Ridicarea piciorului drept (ține piciorul tras dedesubt) Întins pe față, ridică piciorul drept de pe podea și ține-l apăsat timp de 3 secunde. Progresează ridicând ambele picioare împreună, precum și capul și umerii de pe podea.



EFFECTUAȚI URMĂTOARELE EXERCITII ÎN POZIȚIE ȘEZÂND

1. Strângeți-vă, apoi așezați-vă sus, de la partea inferioară a spatelui, strângând omoplații împreună în timp ce vă ridicați.



2. Stai de pe un scaun și întoarce-te în șezut. Puneți picioarele sub dvs., îndreptați-vă spatele (strângeți omoplații împreună). Ridică-te încet, fără a-ți folosi mâinile. Coborâți încet spatele în scaun, fără a vă folosi mâinile.



**EFFECTUAȚI URMĂTOARELE EXERCIIȚII ÎN PICIOARE,
CU MÂINILE PE UN SUPT DCA ESTE NECESAR**

1. Defilare pe loc.



2. Scoateți piciorul în lateral, țineți apăsat timp de 3 secunde (ține piciorul tras în sus, degetele de la picioare îndreptate înainte), apoi coboară. Repetați cu celălalt picior.



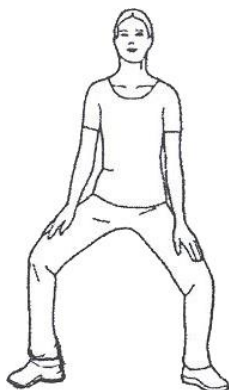
3. Scoate-ți piciorul drept în spatele tău (piciorul flectat, genunchiul drept). Repetați cu celălalt picior.



4. Alternează genunchiul, ducând călcâiul în fund, apoi coboară încet.



5. Genuflexiuni, ținând spatele drept, îndoiți ambii genunchi apoi ridicați-vă din nou în picioare.



6. Step up. Picior de conducere alternativ.

