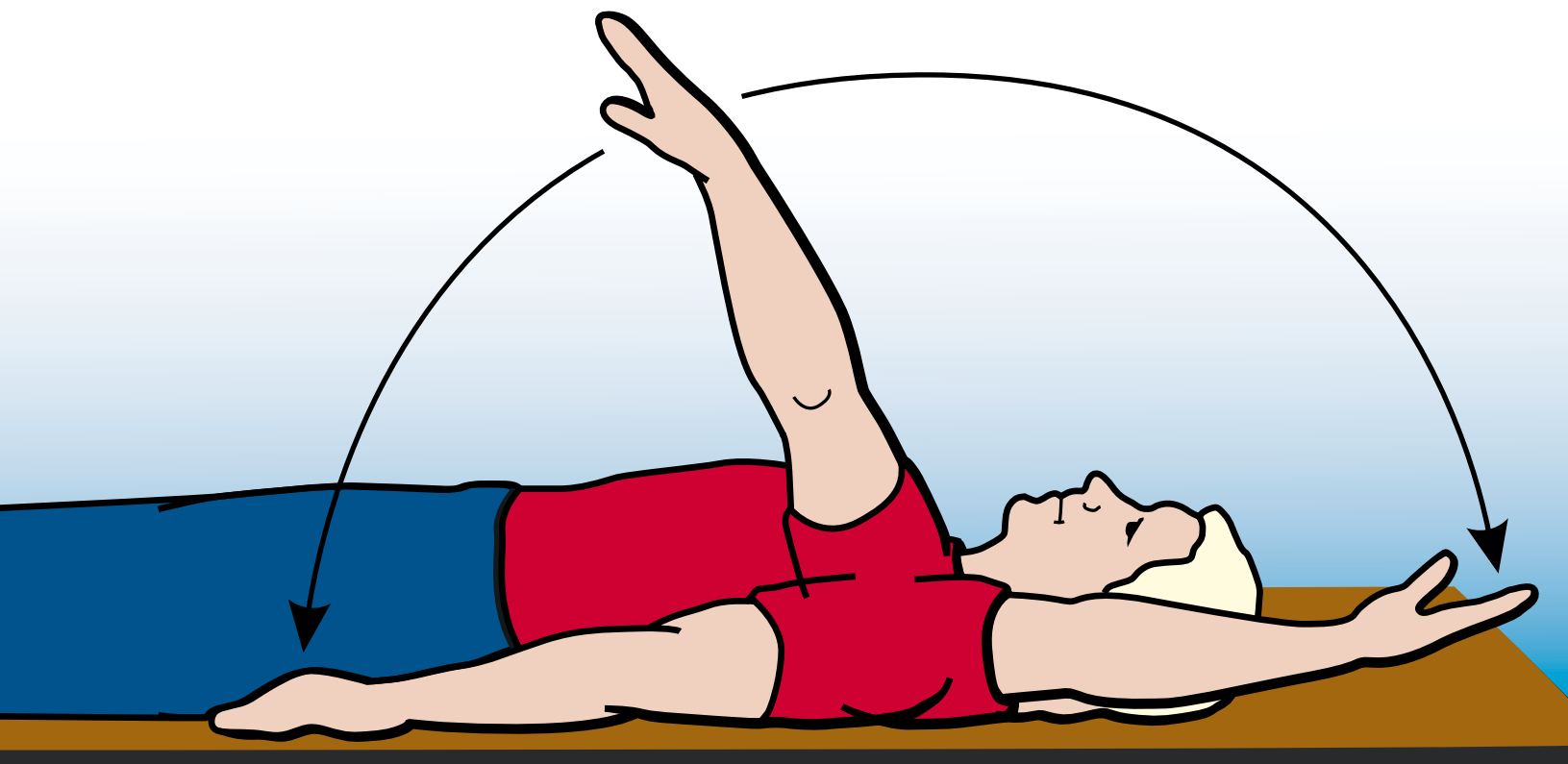


# Rozciągajmy się!

*Ilustrowany podręcznik ćwiczeń  
dla osób ze stwardnieniem rozsianym*



Beth E. Gibson, PT jest dyplomowanym fizykoterapeutą, pracuje w Mayo School of Health Related Science, w Rochester, w stanie Minnesota (USA). Ma jedenastoletnie doświadczenie w pracy z pacjentami ze stwardnieniem rozsianym.

Autor szczególnie dziękuje Susan Kushner, MS, PT, i Cindi Hugos, MS, PT za cenną pomoc.

Autorem rycin jest firma iMageWorx. Niektóre rysunki były już opublikowane w broszurze **Multiple Sclerosis: A Self-Care Guide to Wellness**, wydanej w roku 1998 przez organizację Paralyzed Veterans of America, Inc. Ryciny te są reprodukowane za zgodą PVA, Inc. Publikacja opiniowana przez członków Client Education Committee of the National Multiple Sclerosis Society's Medical Advisory Board.

© 2004 National Multiple Sclerosis Society, Kanada

Przekład MEDLINGUA  
Redakcja Izabela Czarnecka  
Korekta Elżbieta Morawska

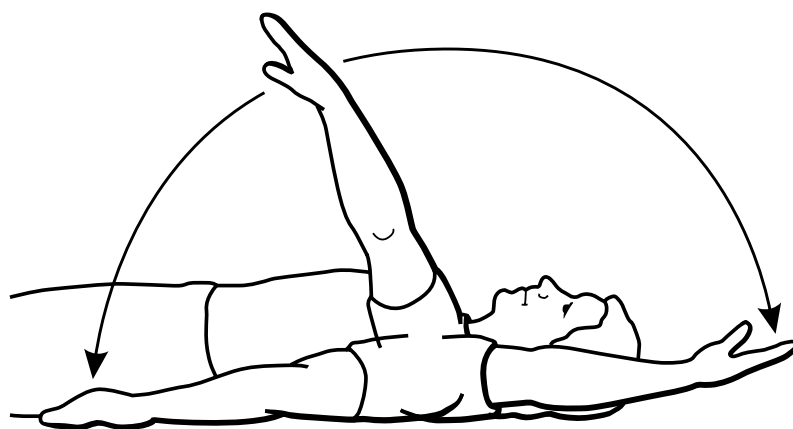
Specjalne podziękowanie dla  
National Multiple Sclerosis Society, Kanada

ISBN: 978-83-60780-22-0

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa 2007

# Rozciągajmy się!

*Ilustrowany podręcznik ćwiczeń  
dla osób ze stwardnieniem rozsianym*



*Beth E. Gibson, PT*

# SPIS TREŚCI

---

WPROWADZENIE.....	3
OSTRZEŻENIA OCZYWISTE I MNIEJ OCZYWISTE.....	5
ĆWICZENIA GŁOWY I SZYI.....	6
ĆWICZENIA BARKÓW – PODSTAWOWE .....	7
ĆWICZENIA BARKÓW – SERIA ĆWICZEŃ .....	9
ĆWICZENIA ŁOKCIA I PRZEDRAMIENIA .....	10
ĆWICZENIA RĘKI I NADGARSTKA.....	11
ĆWICZENIA TUŁOWIA I STAWU BIODROWEGO .....	14
ĆWICZENIA KOSTKI I STOPY .....	17
ĆWICZENIA KOORDYNACJI I RÓWNOWAGI W POZYCJI SIEDZĄCEJ ....	19
POZYCJA CIAŁA A UNIKANIE SPASTYCZNOŚCI .....	20
SŁOWNICZEK .....	24

# WPROWADZENIE

---

Każda osoba ze stwardnieniem rozsianym, niezależnie od stopnia sprawności, potrzebuje regularnego ruchu. Brak ćwiczeń ma poważne konsekwencje dla zdrowia i samopoczucia, od zapaść poczawszy, a na zwiększeniu ryzyka chorób serca kończąc. Co ważne, dobry program ćwiczeń nie tylko pozwala zapobiegać problemom, ale podnosi także poczucie własnej wartości i poprawia ogólny stan psychiczny.

W broszurze przedstawiono fizjologiczne podstawy ruchu i łatwe ćwiczenia rozciągające mięśnie i ścięgna. Można je wykonywać samodzielnie w dowolnym tempie. Choć w broszurze przewija się określenie „ćwiczenia rozciągające” (*stretching*), to właściwie mamy do czynienia z ćwiczeniami zwiększającymi zakres ruchów. Przedstawione ćwiczenia można podzielić na pięć kategorii, z których jedną stanowią ćwiczenia relaksacyjne. Wszystkie są ważne dla osób ze stwardnieniem rozsianym.

**Elastyczność** – możliwość rozciągnięcia mięśni i ścięgien na całą ich długość oraz pełny zakres ruchu stawów. Ćwiczenia zmniejszają gęstość mięśni i zapobiegają ograniczeniu pełnego zakresu ruchów, które może nastąpić w związku ze zmniejszeniem aktywności, osłabieniem lub spastycznością. Bez ćwiczeń narażamy się na niebezpieczeństwo pojawienia się przykurczy. Stawy wówczas są jakby „zamrożone”, nieruchome, a każdy ruch sprawia ból.

**Wzmocnienie siły mięśni** – można je uzyskać, podnosząc kończynę, ciężarki albo napierając, na przykład na ścianę, z użyciem ciężarków lub elementów elastycznych. Ćwiczenia wzmacniające pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia.

**Wytrzymałość** – prawidłowa praca serca i wydolność płuc. Ćwiczenia aerobowe sprawiają, że serce i płuca pracują pod większym obciążeniem. Wzmacniana jest ich wytrzymałość, zmniejsza się ryzyko rozwoju chorób serca, między innymi dzięki wpływowi na poziom cholesterolu we krwi. Do ćwiczeń wytrzymałościowych należą: chodzenie, pływanie oraz ćwiczenia na cykloergometrze.

**Równowaga i koordynacja** – jakość i bezpieczeństwo ruchów. Pomagają je utrzymać i usprawnić rytmiczne ćwiczenia rąk lub stóp oraz ćwiczenia w pozycji stojącej, wykonywane zwykle pod kierunkiem fizykoterapeuty.

**Relaksacja** – zmniejszenie napięcia mięśni i ścięgien, któremu towarzyszy wyciszenie psychiczne. Ćwiczenia relaksacyjne mogą oznaczać zatrzymanie się, wzięcie głębokiego oddechu albo siedzenie i słuchanie kojącej muzyki. Odpowiednio dobrane ćwiczenia relaksacyjne redukują zmęczenie po sesji ćwiczeń, sprzyjają też odpoczynkowi po stresującym dniu.

# OSTRZEŻENIA OCZYWISTE I MNIEJ OCZYWISTE

---

1. Do ćwiczeń należy założyć ubiór, który nie krępuje ruchów.
2. Upewnijmy się, że temperatura w pomieszczeniu jest odpowiednio niska. Gdy jest zbyt ciepło, należy rozważyć włączenie wentylatora, klimatyzacji lub otwarcie okien. Osoby szczególnie wrażliwe na ciepło mogą wziąć 10-minutową chłodną kąpiel przed rozpoczęciem ćwiczeń. (Kąpiel rozpoczynamy w wodzie chłodnej, potem dolewamy zimnej do momentu, aż temperatura wody zbliża się do tej w zimnym basenie.) Można eksperymentować z opaskami na głowę, kamizelkami lub szalikami ochładzającymi.
3. Podczas ćwiczeń nie należy przeciążać żadnej części ciała. W razie wystąpienia bólu przerwijmy ćwiczenie. Przed ponownym przystąpieniem do jego wykonywania dobrze jest porozumieć się z lekarzem lub pielęgniarką. Gdy znów odczujemy dyskomfort, należy powrócić do lżejszych ćwiczeń.
4. Ćwiczmy powoli. Wszystkie ruchy wykonujemy rytmicznie i spokojnie. Mięśnie muszą mieć możliwość powrotu do normalnej długości po rozciągnięciu. Gwałtowne ruchy mogą wzmacniać spastyczność lub powodować sztywność. Podczas każdego ćwiczenia rozciągającego starajmy się utrzymać rozciągnięty mięsień przez 60 sekund w pozycji na granicy odczuwania komfortu. To może ułatwić odciążenie. Następnie delikatnie powracamy do pozycji wyjściowej.
5. Próbujemy znaleźć własne granice możliwie największego wysiłku mięśni. Chodzi o to, aby zwiększać zakres ruchów bez bólu. Dlatego ważne jest, aby umieć odróżnić ból od uczucia rozciągania. Uczucie rozciągania jest dobre, ból nie.
6. Jeżeli jedna strona ciała jest słabsza, ciężar ciała przenosimy na silniejszą. Odpowiedniej porady może udzielić lekarz albo fizykoterapeuta.
7. Przez cały czas ćwiczeń oddychamy równo i nie napinamy mięśni twarzy. Podczas wykonywania nietypowych ruchów istnieje skłonność do robienia grymasów twarzy lub zatrzymywania oddechu.
8. Unikajmy przeciążenia. Pamiętajmy o przerwach na odpoczynek oraz kąpeli w chłodnej wodzie, aby zapobiec przegrzaniu lub odwodnieniu.
9. Eksperymentujmy z wykonywaniem ćwiczeń o różnych porach dnia. Dla niektórych osób najlepsze są ćwiczenia rano, innym pomaga podzielenie ćwiczeń na dwie tury: jedną rano i jedną po południu albo wieczorem.

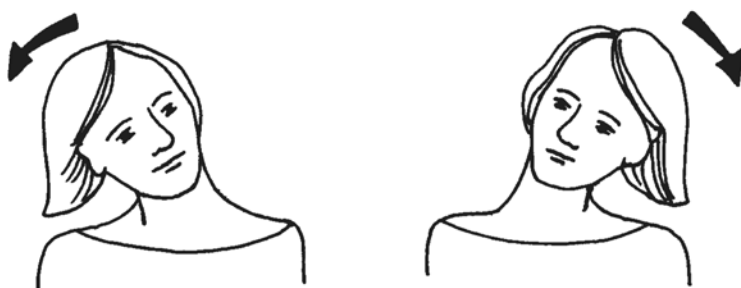
# ĆWICZENIA GŁOWY I SZYI



## Ćwiczenie 1

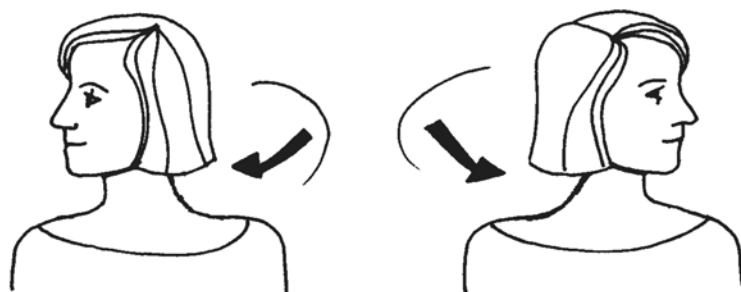
Przechylamy głowę do tyłu (patrz w górę). Ćwiczenie wykonuj powoli. Nie należy odchyłać głowy do tyłu zbyt szybko. Ramiona powinny być opuszczone i luźne.

Przechylamy głowę do przodu (patrz w dół). **Zob. uwagę poniżej**



## Ćwiczenie 2

Przechylamy głowę w bok, tak by ucho zbliżało się do ramienia.



## Ćwiczenie 3

Odchylamy głowę do tyłu, tak by patrzeć przez ramię.

## UWAGA

**Zawroty głowy:** przy ćwiczeniu mogą wystąpić zawroty głowy. Jeżeli pojawią się oszołomienie, pustka w głowie lub nudności, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i porozumieć się z lekarzem.

**Objaw Lhermitte'a:** wrażenie dzwonienia lub uczucie przypominające wstrząs elektryczny w kręgosłupie lub w kończynach, towarzyszące ruchom szyi, które niekiedy występują w przebiegu stwardnienia rozsianego. W razie występowania takich objawów przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.



# ĆWICZENIA BARKÓW – PODSTAWOWE

---

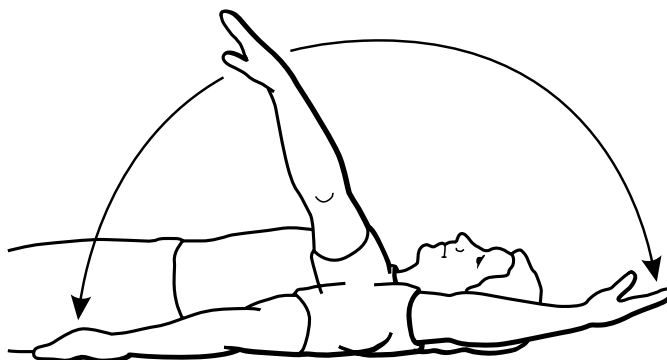
## Ćwiczenie 1

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i dłońmi skierowanymi powierzchnią dłoniową do góry.

Unosimy ramię nad głowę (tak jak przy podnoszeniu ręki w szkole). Ramię, łokieć i przedramię są wyprostowane. Robimy jeden głęboki wdech i jeden wydech.

Utrzymujemy ramię w pozycji wyjściowej i powtarzamy 2–3 razy.

Powtarzamy ćwiczenie z drugim ramieniem.



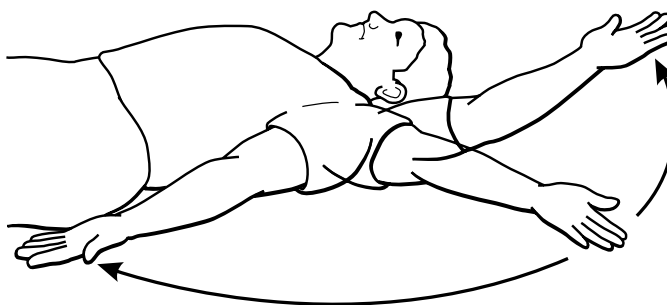
## Ćwiczenie 2

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia. Ręce zwrócone powierzchnią dłoniową do góry.

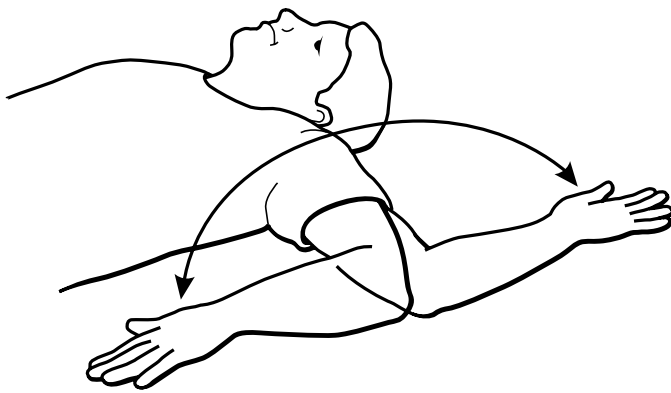
Unosimy ramię i powoli odwodzimy je na bok od głowy („pajacyk” po jednej stronie).

Wracamy do pozycji początkowej i powtarzamy 2–3 razy.

Powtarzamy ćwiczenie z drugim ramieniem.



### Ćwiczenie 3

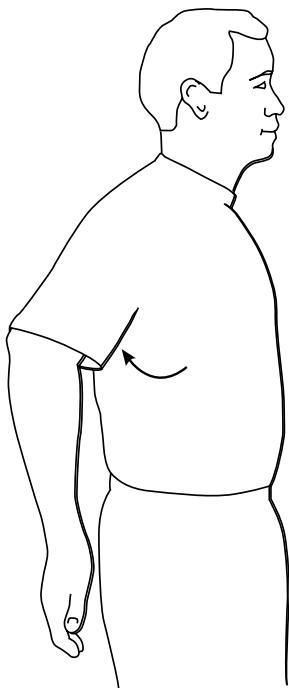


**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach z ramieniem zgiętym pod kątem prostym i ułożonym równoległe do tułowia. Przedramię zwrócone powierzchnią dłoniową w dół.

Unosimy przedramię aż grzbietowa część dłoni dotknie do podłoża.

Ostrożnie powracamy do pozycji wyjściowej, powierzchnią dłoniową do podłoża. Powtarzamy 2–3 razy.

Powtarzamy ćwiczenie z drugim ramieniem.



### Ćwiczenie 4

**Pozycja wyjściowa:** stoimy lub siedzimy na krześle.

Odchylamy ramię do tyłu, jakby sięgając do tylnej kieszeni. Opuszczamy przedramię.

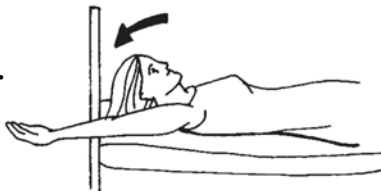
Wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 2–3 razy.

Powtarzamy ćwiczenie z drugim ramieniem.

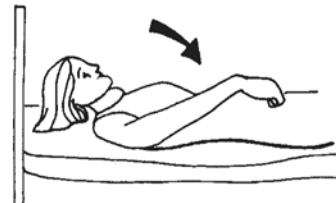
# ĆWICZENIA BARKÓW – SERIA ĆWICZEŃ

## Ćwiczenie 1

**Krok 1:** Kładziemy się na plecach, ramiona leżą wzdłuż krawędzi łóżka. Przesuwamy ramię nad głowę, jak pokazano na rysunku.



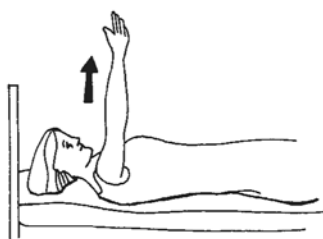
Krok 1



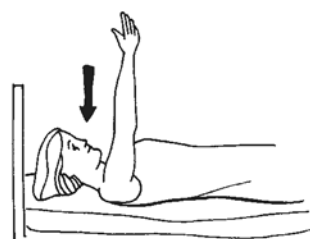
Krok 2

**Krok 2:** Wracamy do pozycji wyjściowej (ramiona wyprostowane).

**Krok 3:** Unosimy ramię wyprostowane w łokciu w kierunku sufitu. Unosimy bark.



Krok 3



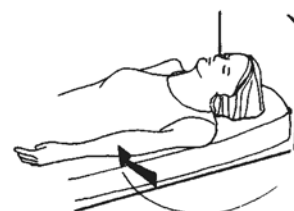
Krok 4

**Krok 4:** Odwodzimy ramię i bark do tyłu do momentu, aż bark znajdzie się płasko na podłożu.

**Krok 5:** Wykonujemy ruch ramieniem w bok od tułowia do miejsca powyżej głowy.



Krok 5



Krok 6

**Krok 6:** Wracamy do pozycji wyjściowej (ramię wyprostowane).

**Krok 7:** Ramię wyprostowane na wysokości barków. Wykonywać ruch ramieniem w dół do podłoża tak daleko, jak jest to możliwe. Przywodzimy ramię do pozycji wyjściowej.



Krok 7



Krok 8

**Krok 8:** Ramię wyprostowane na wysokości barków. Wykonując ruch ramieniem wokół tułowia, unosimy bark powyżej podłoża. Powracamy do pozycji wyjściowej z wyprostowanymi ramionami.

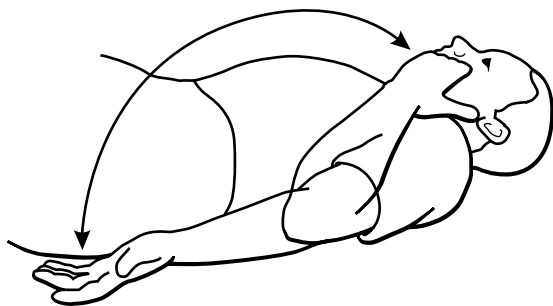
Powtarzamy ćwiczenia z drugim ramieniem.

# ĆWICZENIA ŁOKCIA I PRZEDRAMIENIA

---

## Ćwiczenie 1

**Pozycja wyjściowa:** leżymy na łóżku lub macie, ramiona ułożone wzdłuż tułowia powierzchnią dłoniową do góry.



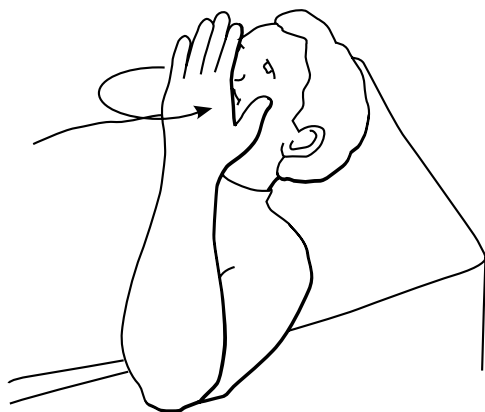
Trzymając łokieć na łóżku lub macie, unosimy przedramię jak najbliżej barku. Utrzymujemy przez chwilę.

Powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzamy 3 razy po każdej stronie.

## Ćwiczenie 2

**Pozycja wyjściowa:** kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i powierzchnią dłoni zwróconą do tułowia. Można też siedzieć na stole z ramionami opartymi na stole.



Unosimy wyprostowane przedramię. Jeżeli leżymy, łokieć i ramię zostają na podłożu.

Wykonujemy powolny obrót powierzchnią dłoni w kierunku twarzy i z powrotem. Powtarzamy 2–3 razy.

Powtarzamy ćwiczenie z drugim ramieniem.

# ĆWICZENIA RĘKI I NADGARSTKA

---

## Ćwiczenie 1

**Krok 1:** Zginamy palce w kierunku dłoni (zrobić pięść).



**Krok 1**

**Krok 2:** Prostujemy palce.



**Krok 2**

## Ćwiczenie 2

**Krok 1:** Zginamy kciuk we wszystkich stawach.



**Krok 1**

**Krok 2:** Prostujemy kciuk.



**Krok 2**

## Ćwiczenie 3

**Krok 1:** Rozsuwamy palce (rozcapierzyć palce).

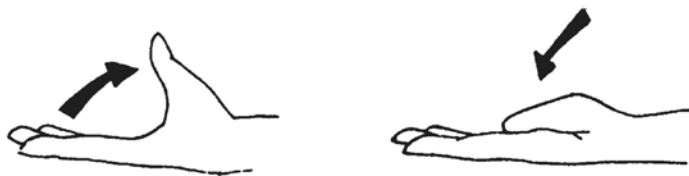


**Krok 1**

**Krok 2:** Złożyć palce.



**Krok 2**

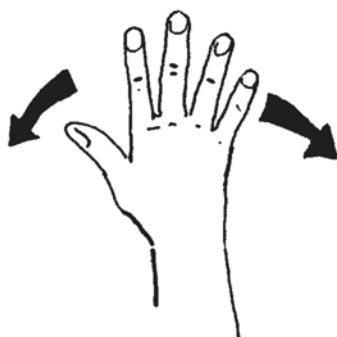


**Krok 1**

**Krok 2**



**Krok 3**



## Ćwiczenie 4

**Krok 1:** Dłoń leży zwrócona ku górze. Kciuk zbliżamy i oddalamy od dłoni.

**Krok 2:** Układamy kciuk równoległe do palca wskazującego.

**Krok 3:** Poruszając kciukiem, dotykamy małego palca.

## Ćwiczenie 5

Rękę kładziemy na płaskiej powierzchni, trzymając ramię nieruchomo. Wykonujemy ręką ruch w lewo i w prawo.

## SUGESTIA

Sprawność palców i koordynację ruchów poprawia gra w szachy lub warcaby, budowanie modeli lub inne prace manualne.

## Ćwiczenie 6

**Krok 1:** Dłoń odginamy w nadgarstku, tak by powierzchnia dłoni była zwrócona w stronę przedramienia.

**Krok 2:** Prostujemy dłoń.

**Krok 3:** Poruszamy ręką, tak by jej powierzchnia grzbietowa zbliżała się do przedramienia.



**Krok 1**



**Krok 2**



**Krok 3**

## Ćwiczenie 7

**Krok 1:** Ramię i nadgarstek leżą luźno, a palce skierowane są w stronę sufitu.

**Krok 2:** Zgiąć palce w stawach śródrečno-palcowych, tworząc stoliczek, jak pokazano na rysunku. Prostujemy palce. Nadgarstek powinien być luźny.



**Krok 1**



**Krok 2**

# ĆWICZENIA TUŁOWIA I STAWU BIODROWEGO

---

## Ćwiczenie 1

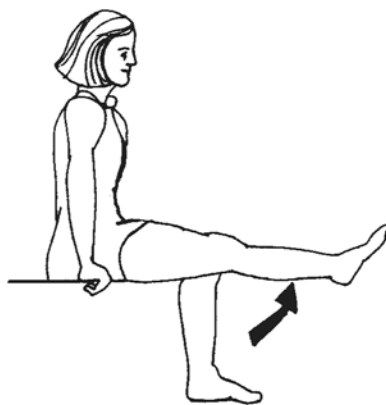


Pozycja wyjściowa: siadamy na krześle lub krawędzi łóżka, stopy dotykają podłogi.

Unosimy nogę, tak by kolano zbliżyło się do klatki piersiowej.

Wytrzymujemy przez chwilę, a następnie powracamy do pozycji wyjściowej, utrzymując stopę nad podłogą. Powtarzamy ćwiczenie.

## Ćwiczenie 2



Prostujemy nogę w kolanie, palce skierowane do przodu. Powoli powracamy do pozycji ze zgięciem w stawie kolanowym.

## Ćwiczenie 3



Kładziemy się na brzuchu i zginamy nogę w kolanie. Powracamy do pozycji wyjściowej.



## Ćwiczenie 4

**Krok 1:** Leżąc na plecach, ustawiamy nogi w taki sposób, aby duże palce skierowane były na zewnątrz.

**Krok 2:** Obracamy nogi, tak by duże palce skierowane były do wewnątrz.

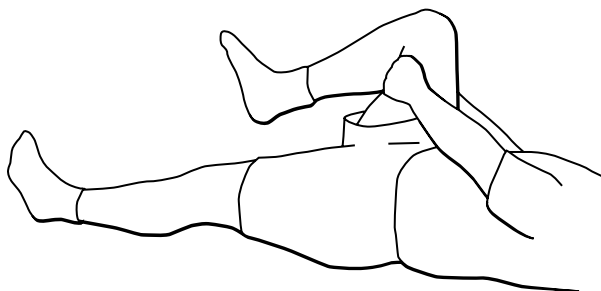
## Ćwiczenie 5

Kładziemy się na plecach. Nogi wyprostowane, leżą razem. Rozsuwamy i łączymy nogi do pozycji wyjściowej. Wariant ćwiczenia: odwodzimy jedną nogą, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy z drugą nogą.

## Ćwiczenie 6

Zginamy jedną nogę w kolanie, stopa leży płasko na podłożu. Powoli unosimy drugą nogę na wysokość 15-25 centymetrów bez zginania jej w kolanie. Powoli powracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ćwiczenie.

Uwaga: jeżeli dolna część pleców jest bardzo słaba, to przed podniesieniem nogi pod plecy podkładamy dłonie.



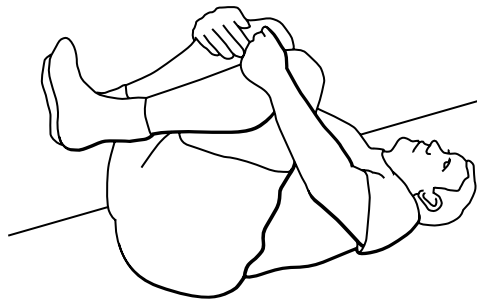
## Ćwiczenie 7

Kładziemy się na plecach, zgiętą w kolanie nogę unosimy do klatki piersiowej. Druga noga leży płasko na podłożu. Jeżeli to ćwiczenie rozciągające okaże się zbyt trudne, podtrzymujemy udo w okolicy kolana obiema rękoma. Jeśli nadal jest to za trudne, stajemy na podłodze i podnosimy stopę jednej nogi do pośladka. Ćwiczymy obie strony.



## Ćwiczenie 8

Kładziemy się na plecach. Kolana zgięte, stopy leżą płasko na podłożu. Na przemian powoli opuszczamy kolana na podłoże. Celem ćwiczenia jest rozciąganie mięśni tułowia i okolicy stawów biodrowych, a nie dotykanie kolanami do podłoża.



## Ćwiczenie 9

Kładziemy się na plecach. Zgiętą w kolanie jedną, a następnie drugą nogę unosimy i przyciągamy obie do klatki piersiowej, rozciągając plecy. Powracamy do pozycji wyjściowej, opuszczając najpierw jedną, a następnie drugą nogę, aby zapobiec zbyt niemu rozciągnięciu dolnej części pleców.

# ĆWICZENIA KOSTKI I STOPY

---

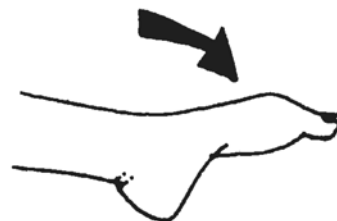
## Ćwiczenie 1

**Krok 1:** Unosimy stopę, kierując palce ku nodze.

**Krok 2:** Opuszczamy stopę, kierując palce ku podłożu. Ćwiczenie wykonujemy powoli. Jeśli wystąpi skurcz mięśni, należy powtórzyć krok pierwszy i delikatnie podtrzymując stopę, przerwać ćwiczenie.



**Krok 1**



**Krok 2**

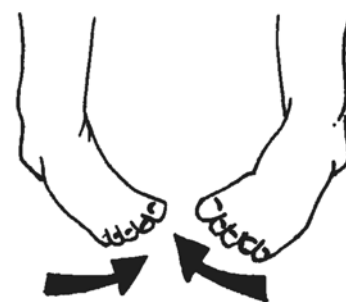
## Ćwiczenie 2

**Krok 1:** Odchylamy stopy, kierując palce na zewnątrz.

**Krok 2:** Zginamy stopy, kierując palce do wewnątrz. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając kierunek ruchu stóp.



**Krok 1**



**Krok 2**

## Ćwiczenie 3

**Krok 1:** Zginamy palce stopy w kierunku podeszwy.

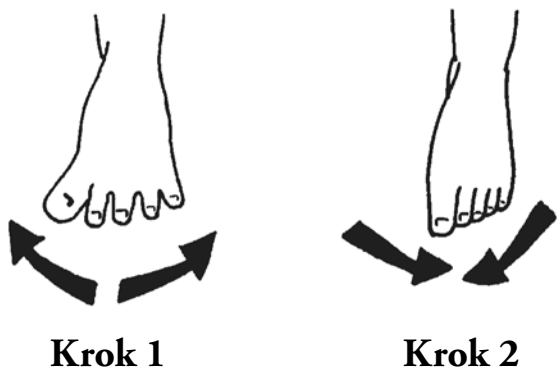
**Krok 2:** Prostujemy palce i ciągniemy je w kierunku uda możliwie najbliżej.



**Krok 1**



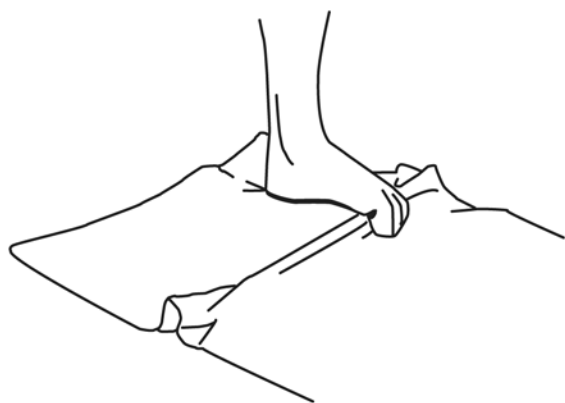
**Krok 2**



## Ćwiczenie 4

**Krok 1:** Rozcapierzamy palce stopy.

**Krok 2:** Łączymy palce stopy.



## Ćwiczenie 5

Na podłogę kładziemy cienkie prześcieradło. Palcami nóg staramy się chwycić i unieść materiał, a następnie wypuszczamy go z palców.

# ĆWICZENIA KOORDYNACJI I RÓWNOWAGI W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Ćwiczenia są przeznaczone dla osób, które bez podpierania się mogą siedzieć na krawędzi łóżka lub na krześle.

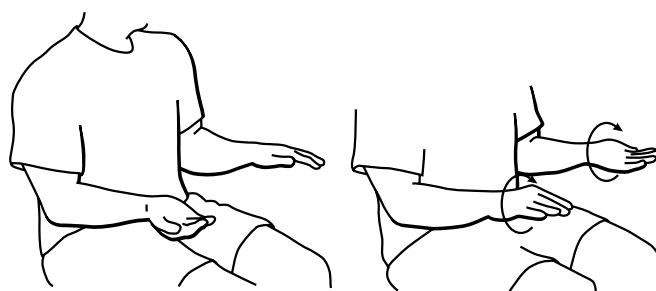
## Ćwiczenie 1

Siedząc pewnie na krześle, opieramy ręce na udach. Podnosimy na przemian nogi do góry. Jeżeli nie jest to możliwe, przesuwamy stopę do przodu i do tyłu.



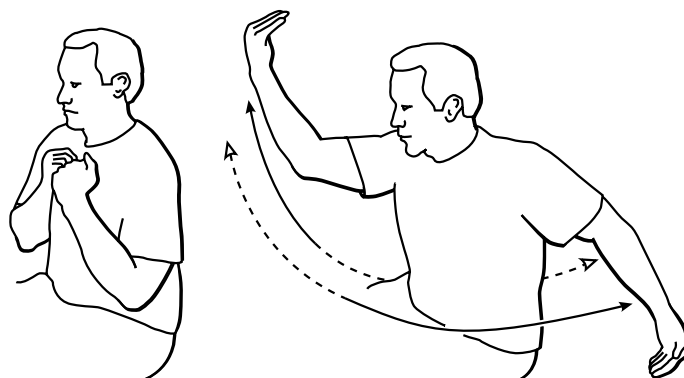
## Ćwiczenie 2

Ramiona wzdłuż tułowia, ręce zgięte w łokciach pod kątem prostym. Obracamy prawą dłoń, tak by powierzchnia dłoni znalazła się u góry. Lewą dłoń obracamy tak, by powierzchnia dłoni skierowana była ku dołowi. Równocześnie obracamy dłonie, tak by uzyskać sytuację odwrotną: prawą rękę ułożoną powierzchnią dłoniową w dół, a lewą - do góry. Szybko powtarzamy ćwiczenie.



## Ćwiczenie 3

Łączymy obie ręce na wysokości środka klatki piersiowej. Równocześnie unosimy prawe ramię do góry, lewe zaś przesuwamy do tyłu, rozciągając je. Wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ćwiczenie, zmieniając ułożenie rąk. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.



## UWAGA

Jeśli mamy zaburzenia równowagi lub odczuwamy „niestabilność” albo nie możemy stać samodzielnie, nie powinniśmy wykonywać ćwiczeń bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub fizykiem.

# POZYCJA CIAŁA A ZAPOBIEGANIE SPASTYCZNOŚCI

---

## Spastyczność

**Spastyczność** to sztywność mięśni spowodowana wzrostem napięcia mięśni. Często nasila się przy gwałtownym naciągnięciu czy ruchu mięśni. Niemniej jednak prawidłowo wykonane ćwiczenia mają decydujące znaczenie w leczeniu spastyczności.

### Przydatne wskazówki:

1. Należy unikać pozycji, które wzmagają spastyczność.
2. Pomocne mogą być ćwiczenia, umożliwiające powolne rozciąganie mięśni na całą ich długość.
3. Należy pamiętać, że praca dotkniętego spastyką mięśnia może powodować nasilenie dolegliwości. Należy wówczas odczekać kilka minut, by mięsień się rozluźnił.
4. Podczas ćwiczeń starajmy się trzymać głowę prosto (nie przechylać na boki).
5. Osoby, które przyjmują leki przeciw spastyczności, powinny rozpocząć ćwiczenia około godziny po przyjęciu leku.
6. Często sprawdzajmy dawkę leku przeciw spastyczności, jeżeli spastyczność ulega zmianom.
7. Nagłe zmiany spastyczności mogą być wywołane przez zakażenia, zmiany skórne albo ciasne obuwie czy odzież

## Spastyczność mięśni zginaczy

U osób ze stwardnieniem rozsianym często występuje spastyczność mięśni zginaczy. Stawy biodrowe i kolanowe najczęściej pozostają w pozycji zgięciowej z biodrami obróconymi do środka. Rzadziej też leży się z odwiedzeniem w stawach biodrowych i kolanowych. Kolana zwykle są zgięte, a stopy raczej skierowane w dół.



## Spastyczność mięśni prostowników

Spastyczność mięśni prostowników występuje rzadziej. Nogi ustawiamy w pozycji wyprostowanej w stawach biodrowych i kolanowych, blisko siebie albo skrzyżowane ze stopą skierowaną w dół.



## Należy pamiętać

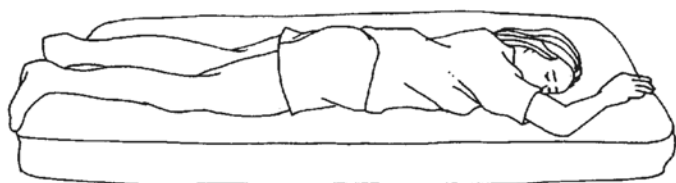
Nie wolno wykonywać ćwiczeń, w których wykorzystujemy spastyczne mięśni. Na przykład, jeśli występuje spastyczność mięśni prostowników, należy powstrzymać się od wykonywania ćwiczeń, podczas których następuje wyprostowanie w stawie biodrowym i kolanowym.

Pamiętajmy, że pozycje w niniejszej części opracowano z myślą o redukcji spastyczności. Jeśli nie powodują one istotnego jej zmniejszenia, należy skonsultować się z lekarzem lub fizykoterapeutą.

## Ułożenie ciała zmniejszające spastyczność

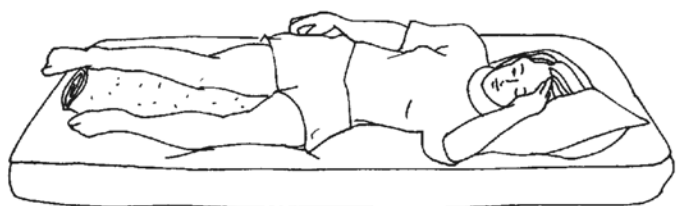
### 1. Leżenie na brzuchu

Jest to doskonała pozycja, gdy występuje spastyczność zginaczy stawu biodrowego i kolanowego. Pamiętajmy, trzeba kilku minut, aby mięśnie mogły rozluźnić się w nowej pozycji. Jeśli to możliwe, palce rąk i stóp powinny luźno zwisać z łóżka. Rozluźnienie w stawie biodrowym związane jest również z rozluźnieniem mięśni łydek.



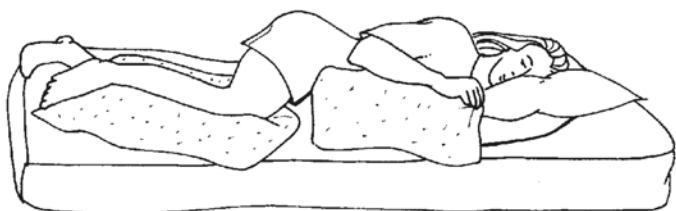
### 2. Leżenie na plecach

Jeżeli występuje skłonność do zbliżania się stawów kolanowych, pomiędzy kolanami umieścimy poduszkę lub ręcznik. Aby kończyny dolne dostosowały się do nowego położenia, trzeba nieco czasu; zwykle kilka minut wystarczy na rozluźnienie w nowej pozycji. Należy unikać wkładania poduszek pod kolana, ponieważ sprzyja ono zginaniu nogi w stawie kolanowym.



### 3. Leżenie na boku

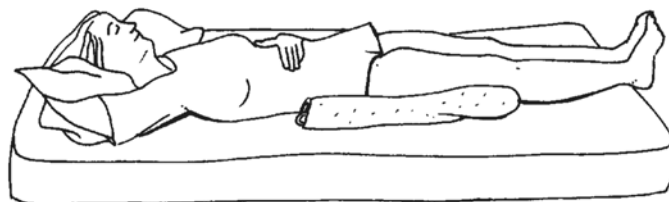
Doskonała pozycja dla osób, u których występuje nadmierna spastyczność w stawach biodrowych i kolanowych. Połóżmy się na boku, jedna kończynę zgiętą w stawie kolanowym, druga leży prosto. Można także położyć poduszkę lub zwinięty ręcznik pomiędzy nogami.





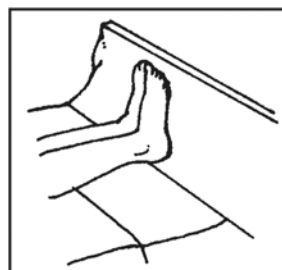
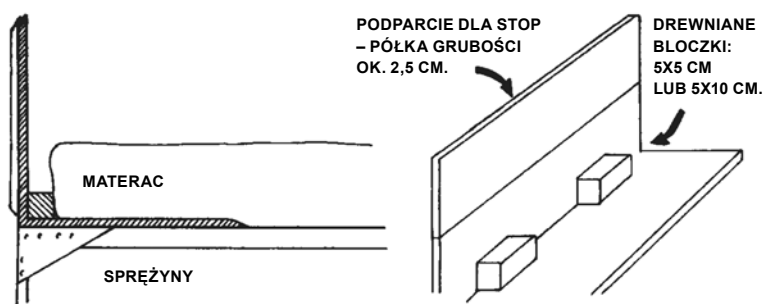
#### 4. Pozycja korekcyjna z odwróceniem w stawach biodrowych

Jeżeli z powodu spastyczności występuje skłonność do układania się stawów biodrowych i kolanowych jak u „żaby”, należy kłaść się na plecach. Pod udo, powyżej kolana położyć poduszkę lub duży ręcznik kąpielowy. Ręcznik lub poduszkę należy zwinąć w taki sposób, aby biodra i kolana były ułożone wzdłużnie. Kolana powinny być skierowane do góry.



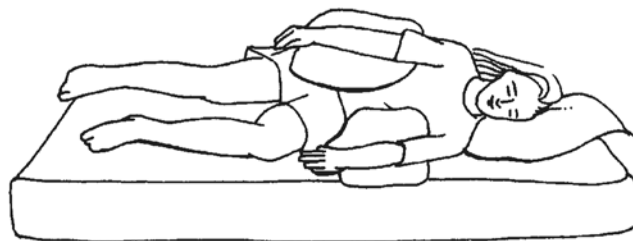
#### 5. Pozycja korekcyjna stopy opadającej

Jeżeli stopa opada, można starać się ułożyć ją w pozycji neutralnej, to znaczy z palcami skierowanymi ku górze. Najprostszy sposób to oparcie stopy o podpórkę. Można ją łatwo zrobić samemu, jeśli łóżko nie jest w nią wyposażone. Można także poprosić lekarza o wypisanie zalecenia na wycoczynkowe podpórki pod kostki.



#### 6. Pozycja korekcyjna stawów łokciowych z nadmiernym zgięciem

Jeżeli występuje skłonność do nadmiernego zgięcia w stawie łokciowym, kiedy ramiona znajdują się zbyt blisko tułowia, pomocne może być położenie się z ramiionami wyciągniętymi wzdłuż tułowia i ułożonymi na poduszkach. Ręce powinny być skierowane powierzchnią dłoni w stronę tułowia.



**Słowniczek zawiera pojęcia medyczne, którymi może się posługiwać nasz lekarz lub fizykoterapeuta**

**Zakres ruchu:** zakres możliwego ruchu w danym stawie.

**Zakres ruchów biernych:** zakres ruchów stawu, możliwy do uzyskania przy udziale osoby trzeciej (np. fizykoterapeuta, opiekun albo urządzenie mechaniczne).

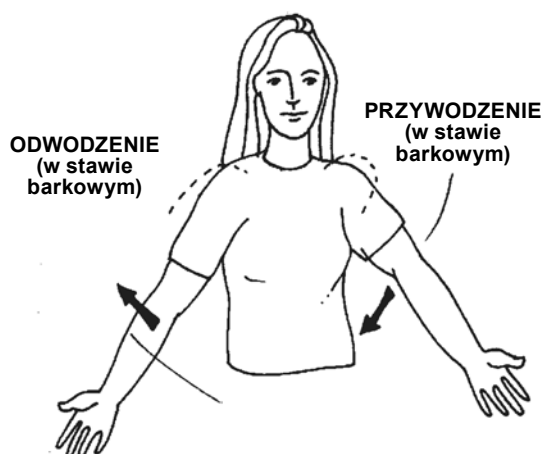
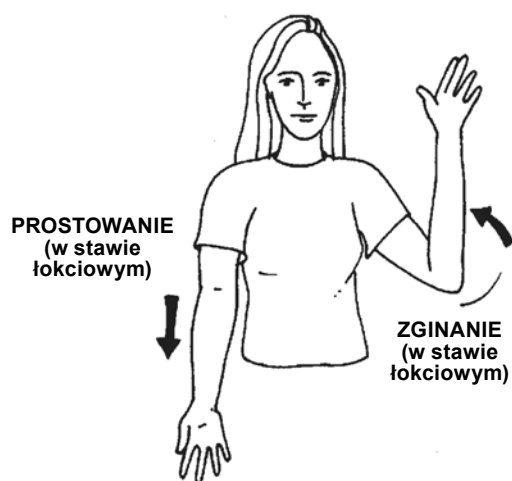
**Zakres ruchów czynnych:** zakres ruchów danego stawu, kiedy osoba wykonuje ruchy samodzielnie.

**Spastyczność:** zwiększenie napięcia mięśnia i nadmierna reakcja na jego rozciąganie.

**Przykurcze w stawie:** ograniczenie zakresu ruchów, które powoduje upośledzenie czynności stawów.

**Zanik mięśni z nieczynności:** zmniejszenie długości, a niekiedy także siły włókien mięśniowych, które przez pewien okres nie pracowały.

**Podstawowe ruchy:**



**A. Zginanie** jest to ruch, w którym dalsza część kończyny zbliża się do części początkowej.

**B. Wyprost** jest to ruch, w którym dalsza część kończyny oddala się od części początkowej.

**C. Odwodzenie** jest to ruch, w którym cała kończyna oddala się od tułowia.

**D. Przywodzenie** jest to ruch, w którym cała kończyna zbliża się do tułowia.

## **Dodatkowe informacje:**

### **Publikacje Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego**

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego wydało szereg broszur i książek dotyczących różnych aspektów życia z SM oraz sposobów radzenia sobie z objawami choroby, na przykład dla osób nowo zdiagnozowanych, rodziców, dzieci osób z SM. Pełną i aktualną listę publikacji znajdziesz zarówno na stronie [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl), jak i dzwoniąc do Centrum Informacji o SM pod numer Infolinii: **0-801 313 333**.

### **Strona internetowa Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego**

W Internecie jest wiele informacji o stwardnieniu rozsianym i jego leczeniu. Ich wartość i użyteczność są różne. Najbardziej wiarygodne i pomocne znajdziesz bezpośrednio na stronie PTSR: [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

### **Infolinia o SM**

Jeśli mieszkasz z dala od wielkich miast bądź daleko od najbliższego oddziału PTSR, pomocne informacje zostaną Ci udzielone pod numerem Infolinii o SM, numer telefonu: **0-801 313 333**. Połączenie płatne jak za rozmowę lokalną.

### **Centrum Informacyjne SM**

Pełny dostęp do najnowszej wiedzy o leczeniu i badaniach oraz wsparcie konsultantów: psychologa, doradcy zawodowego, prawnika, uzyskasz w Centrum Informacyjnym SM. Centrum czynne jest codziennie od 10-17. Mieści się w Warszawie przy placu Konstytucji 3/94, 00-647 Warszawa, tel. (+48 22) 622-94-78, e-mail: [cism@ptsr.org.pl](mailto:cism@ptsr.org.pl), komunikator tlen: [cism@tlen.pl](mailto:cism@tlen.pl), gadu-gadu: 1690270

### **© Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 2006**

Stwardnienie rozsiane (*sclerosis multiplex* – SM) jest najczęstszą chorobą neurologiczną młodych dorosłych, która powoduje niepełnosprawność. Około 60 tysięcy osób w Polsce cierpi na SM. W SM dochodzi do uszkodzenia mieliny – otoczki komórki nerwowej w centralnym układzie nerwowym. To uszkodzenie zaburza przepływ informacji z mózgu i rdzenia kręgowego do pozostałych części ciała. Niektórzy chorzy na SM doświadczają zaostrzeń (rzutów) i okresów poprawy. Dla innych choroba oznacza stały postęp niepełnosprawności. Dla każdego – jest nieprzewidywalna.

*Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego jest jedyną ogólnopolską organizacją zrzeszającą chorych na SM. Prowadzi Centrum Informacyjne SM, Infolinię o SM, udziela wsparcia w 20 oddziałach lokalnych na terenie całego kraju. Liczy około 5000 członków, a kolejnym 6000 chorych udziela wsparcia.*

*PTSR jest organizacją samopomocową, prowadzoną przez chorych i działającą na rzecz chorych.*

*Możesz wspomóc Towarzystwo:*

- ❖ Zostając jego członkiem
- ❖ Ofiarując darowiznę
- ❖ Ofiarując swój czas jako wolontariusz



### **Kontakt**

**Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego**  
ul. Bagatela 13/43, 00-585 Warszawa  
Tel. (+48 22) 856-76-66, fax (+48 22) 849-10-65  
[biuro@ptsr.org.pl](mailto:biuro@ptsr.org.pl)



### **Centrum Informacyjne SM**

Pl. Konstytucji 3/94, 00-646 Warszawa  
Tel. +48 22 745 11 25 do 27 fax 622 94 68  
[cism@ptsr.org.pl](mailto:cism@ptsr.org.pl)

Komunikatory:

Tlen: [cism@tlen.pl](mailto:cism@tlen.pl), Gadu-gadu: 1690270

Infolinia o SM: 0-801 313 333

Strona internetowa: [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

KRS: 0000083356