

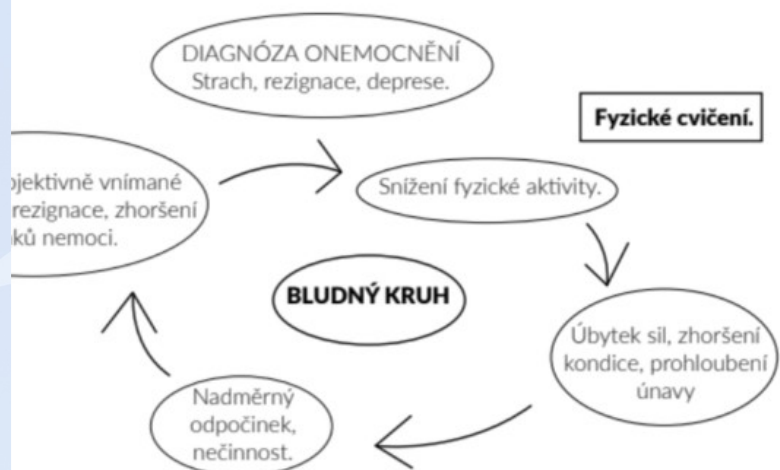
PŮHYB a ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Účinnou součástí rehabilitace roztroušené sklerózy. Nejvýznamnější vliv na lidské viditelně vykonávané fyzické cvičení, nedocenitelný význam mají ovšem i všechny pohyby.

Cvičení

Cvičení zaujímá v rehabilitaci roztroušené sklerózy velmi specifické postavení. Dříve z důvodu obav ze zhoršení příznaků a průběhu onemocnění zakazováno, nejnovější opak považují za důležitou součást léčebného procesu. Navzdory veškerým známým stavům množství fyzického cvičení u pacientů stále nízké.

Pravidelné cvičení je pro lidské tělo škodlivé, prokazatelně vede ke snížení fyzické kondice a ke rozvoje sekundárních komplikací. Pacientům s roztroušenou sklerózou navíc nedostatek cvičení hrozí vznik bludného kruhu, jehož výsledkem je snížení subjektivně vnímané kvality života a zvýšení rizika rychlého zhoršení onemocnění. Vzniku bludného kruhu lze zabránit právě vhodně zvolené cvičení.¹⁷



KOMERČNÍ PROJEKT

Přínosy fyzického cvičení

Cvičení má prokazatelně pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví. Pravidelná aktivita zlepšuje činnost srdce a plic, snižuje riziko rozvoje vysokého tlaku, cukrovky nebo osteoporózy a kvalitu spánku, snižuje stres a zvyšuje sebevědomí.

Pacientům s roztroušenou sklerózou může fyzické cvičení navíc – skrze kompenzaci a zvýšení kondice – pomoci zvýšit subjektivně vnímanou kvalitu života. Pravidelné cvičení pomáhá zmírňovat poruchy chůze, potíže s rovnováhou a vyprazdňováním, snižuje únavu a usnadňuje tvorbu paměťových stop. Vede k lepší aktivaci regeneračních procesů, snižuje riziko chronického zánětlivého procesu a pozitivně ovlivňuje imunitní systém, čímž snižuje riziko onemocnění.^{17,21}

Hlavní přínosy cvičení:

- Snížení rizika vzniku komplikací (cukrovka, vysoký tlak, osteoporóza)
- Zlepšení psychického stavu (zmírnění deprese, zlepšení sebehodnocení)
- Zlepšení kondice (zvýšení funkční kapacity)
- Snížení rizika rychlé progresy onemocnění.
- Podpora regenerace myelinové pochvy.
- Sociální začlenění a zvýšení průběžnosti.
- Zvýšení subjektivně vnímané kvality života.

Vydejte se mnou knihu a podpořte projekt pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Vydejte se mnou knihu a podpořte projekt, který pomáhá! Kniha Cesta k pohybu (nejen) s roztroušenou sklerózou je součástí projektu MSMove – Život v pohybu s roztroušenou sklerózou. Hlavním cílem projektu je poskytnout pacientům s roztroušenou sklerózou vhodné, individuálně nastavené...

– Martina Jemelková



Přečtěte si celý příběh
a podpořte ho na webu Donio

Naskenujte kód telefonem, nebo navštivte
adresu www.donio.cz/p/23110