

Možnosti rehabilitácie u pacientov so sclerosis multiplex

MUDr. Daniela Lukáčová

V minulosti prevládal názor, že fyzická záťaž spôsobí u pacienta so sclerosis multiplex zvýšenie telesnej teploty, a tak i zhoršenie neurologických príznakov a únavy. Preto sa odporúčalo, aby pacienti cvičili len do prvých príznakov únavy. To však často viedlo k neprimeranej pasivite. Súčasné výskumy ukazujú, že pravidelný aeróbný tréning pacientov nepoškodzuje, práve naopak, má pozitívny vplyv. Vhodné cvičenie zlepšuje fyzickú kondíciu a redukuje oslabenie svalstva.

Pre pestrosť symptómov pri diagnóze sclerosis multiplex nie je možné vypracovať jednotný cvičebný plán pre všetkých pacientov. Je veľmi dôležité pripraviť individuálny cvičebný plán s odborníkom a naučiť sa cvičiť tieto cviky správne. Nie sú to len aeróbne aktivity, ale aj cvičenia na zvýšenie sily pri ochabnutých a stuhnutých svaloch, na zlepšenie rovnováhy, na zvýšenie pohyblivosti kĺbov pomocou strečingu, na podporu vzpriameného postoja a na zlepšenie svalovej kondície.



Aby cvičenie u pacientov s SM nevedlo k prívelkej vyčerpanosti, dôležité je dodržiavať niektoré postupy, ktoré zabraňujú prehriatiu organizmu. Pred cvičením je vhodná studená sprcha, dostatočná hydratácia pred aj počas cvičenia, uprednostňovanie cvičenia v klimatizovaných priestoroch. Vhodné je striedanie fyzickej aktivity s dostatočným množstvom prestávok. Pacienti so sclerosis multiplex zvyčajne lepšie tolerujú cvičenie v dopoludňajších hodinách. Zvláštnym prínosom je cvičenie v skupinách, ktoré prispieva k udržiavaniu sociálnych väzieb a bráni izolácii pacientov. Taktiež je dôležité vyhýbať sa stresu, alebo ho aspoň zredukovať a nájsť si na cvičenie a relax čas, pretože najväčší prínos má cvičenie vtedy, keď sa vykonáva pravidelne. Určite je to jeden zo spôsobov, ako zvládnuť SM a žiť plnohodnotný život.

1. Na základe čoho sa hodnotí stupeň zneschopenia u pacientov s SM?

- a) EDSS
- b) Kurtzkeho škály

2. Aké cvičenie je vhodné pre pacientov so sclerosis multiplex?

- a) strečing a relaxácia
- b) cviky posilňujúce svaly chrbta
- c) posilňujúce cvičenia

3. Pravidelný aeróbný tréning:

- a) neodporúča sa a má negatívny vplyv
- b) nie je potrebný
- c) odporúča sa

4. Aké sú hlavné rozdiely medzi aeróbnym a anaeróbnym cvičením?

- a) intenzita cvičenia
- b) miera prívodu kyslíka do svalov
- c) pri jednom cvičení dochádza k spaľovaniu tukov, pri druhom k spaľovaniu cukrov

5. Je návšteva wellness zariadení, sáun, plavárni prospešná pre pacientov s touto diagnózou?

- a) áno
- b) nie
- c) je to individuálne

6. Akú formu rehabilitácie môžu využiť pacienti s SM?

- a) ústavnú rehabilitáciu
- b) ambulantnú rehabilitáciu
- c) ústavnú aj ambulantnú rehabilitáciu

7. Využíva sa ergoterapia (liečba prácou) u pacientov s SM?

- a) áno
- b) nie

Možnosti rehabilitácie u pacientov so sclerosis multiplex



1. Na základe čoho sa hodnotí stupeň zneschopenia u pacientov s SM?

Odpoveď: Správna odpoveď je a, b.

Pri hodnotení klinického stavu pacientov s SM sa využíva hodnotiaci systém, ktorý vyvinul prof. John Kurtzke, tzv. EDSS (Rozšírená Kurtzkeho škála funkčnej nespôsobilosti). Tento systém má 10 stupňov a hodnotí osobitne 8 funkčných systémov. Každý systém má určitý stupeň postihnutia, takže vyhodnotenie v jednotlivých funkčných systémoch napokon určuje výsledné číslo, ktoré vypovedá o miere funkčného zneschopenia. EDSS určí neurológ na základe neurologického vyšetrenia.

2. Aké cvičenie je vhodné pre pacientov so sclerosis multiplex?

Správna odpoveď je: a, b, c.

U pacientov so sclerosis multiplex je vhodné kombinovať rôzne cvičenia podľa toho, čo pacienta najviac trápí, aké cvičenie mu prinesie najväčší benefit. Sú to napríklad strečing a relaxácia, cviky na posilnenie svalov chrbta, posilnenie hlbokého stabilizačného systému, pilates, cvičenie na zmiernenie spasticity, vyťahovanie skrátenejších svalov, posilňujúce cvičenia, cvičenia na zlepšenie koordinácie, cvičenia na zlepšenie jemnej motoriky, ergoterapia.

3. Pravidelný aeróbný tréning:

Správna odpoveď je c.

Pravidelný aeróbný tréning má u pacientov so sclerosis multiplex pozitívny vplyv. Do skupiny aeróbných pohybových aktivít patria všetky cyklicky sa opakujúce činnosti ako napríklad aerobik, plávanie, beh, cyklistika, chôdza, bicyklovanie.

4. Aké sú hlavné rozdiely medzi aeróbnym a anaeróbnym cvičením?

Správna odpoveď je a, b, c.

Pojmy aeróbne a anaeróbne cvičenie sú notoricky známe. Napriek tomu nie vždy vieme presne vysvetliť, čo sa pod týmito pojmi mysli.

Pri aeróbnom cvičení ide o aktivity nižšej až strednej intenzity. Dôležité je, aby táto intenzita bola rovnaká dostatočne dlhý čas. Odporúča sa 20 až 40 minút. Tep by sa nám mal zvýšiť na 60 – 80 % tepového maxima a toto zaťaženie by sa nemalo počas cvičenia meniť. Tepové maximum je pre

každého iné, preto je dobré si na začiatku tep kontrolovať a nájsť si svoju hodnotu, a podľa toho regulovať intenzitu pohybu. Aeróbne cvičenie je veľmi populárne aj pre svoju redukčnú schopnosť, keďže je najlepším prostriedkom na spaľovanie prebytočného tuku. K výraznejšiemu spaľovaniu tukov dochádza až po 20 minútach aeróbnej aktivity. Anaeróbne cvičenia majú na starosti rozvoj sily, zväčšenie a skvalitnenie svalovej hmoty. Ide o krátkodobé zaťaženie, po ktorom nasleduje pauza. Patria sem posilňovacie cvičenia. Pri týchto aktivitách už nie sú zdrojom energie tuky, ale cukry.

Hlavným rozdielom je miera privádzania kyslíka do svalov. Aeróbne cvičenie zaťažuje svaly mierne, takže kyslík sa do nich dostáva v dostatočnom množstve, a tak môžu pracovať dlhodobejšie. Naopak, úlohou anaeróbných aktivít je maximálne zaťažiť sval, čím dôjde k zabráneniu prívodu kyslíka. Telo tu pracuje na dlh.

5. Je návšteva wellness zariadení, sáun, plavární prospešná pre pacientov s touto diagnózou?

Správna odpoveď je c.

Všeobecne u pacientov s SM platí, že ich príznaky sa s teplotou zhoršujú. Je dobré, ak sa vo veľmi teplom počasí zdržiavajú v klimatizovaných priestoroch, doprajú si studenú sprchu, dodržiavajú pitný režim. Preto vo všeobecnosti platí, že sauny môžu zhoršiť symptómy SM. Plávanie môžeme zaradiť tak k aeróbnym, ako aj k posilňovacím, balančným či relaxačným aktivitám. Je to veľmi obľúbená a vhodná aktivita pri tejto diagnóze, avšak aj pri nej by sme mali dávať pozor na teplotu vody, preferovať skôr vodu s nižšou teplotou. Aj napriek týmto odporúčaniam máme pacientov, ktorým teplo pomáha, preto je veľmi dôležité poznať svoje telo a dopriať mu to, čo potrebuje. Pri všetkých aktivitách je dôležité zohľadniť aktuálny zdravotný stav a zvážiť prínosy a riziká.

6. Akú formu rehabilitácie môžu využiť pacienti s SM?

Správna odpoveď je c.

U pacientov so sclerosis multiplex je rehabilitácia veľmi dôležitá. Ústavná hospitalizácia na rehabilitačnom oddelení je možná každých 6 mesiacov. Pacient môže absolvovať rehabilitáciu aj ambulantnou cestou. Poistovňa uhradza masáže, mäkké techniky, elektro liečbu, LTV – liečebná telesná výchova so zloženiami vhodnými pre pacientov s touto diagnózou, LVS – liečebný výcvik sebestačnosti.

Možnosti rehabilitácie u pacientov so sclerosis multiplex

7. Využíva sa ergoterapia (liečba prácou) u pacientov s SM?

Správna odpoveď je a.

Ergoterapia pomáha pacientovi byť čo najviac sebestačným v aktivitách denného života. Zameriava sa na senzomotorické funkcie, pri ktorých sa trénuje jemná a hrubá motorika, koordinácia a adaptácia na individuálne pomôcky. Podporujú sa kognitívne funkcie, koncentrácia, pozornosť,

pamäť. Pre pacienta je významná podpora sebestačnosti v aktivitách denného života pri osobnej hygiene, obliekaní, pri výžive a pitnom režime. Ergoterapiou sa usilujeme aj o zväčšenie svalovej sily, zlepšenie jemnej motoriky a koordinácie pohybu. V praktickom nácviku sa využívajú rôzne činnosti, napr. triedenie strukovín, navliekanie korálok, stavanie stavebníc, práca s modelovacou hmotou, papierom. Mnohí pacienti dokážu vyrobiť v chránených dielňach krásne veci, získavajú opäť pocit, že sú potrební a užitoční.

