

# PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SPASTYKĄ

Codzienne ćwiczenia dla ciała i ducha

# SPASTYCZNOŚĆ

- Jest powszechnym problemem u pacjentów z SM
- Jej przyczyną są uszkodzenia w centralnym układzie nerwowym spowodowane chorobą
- Powoduje ona zaburzenia napięcia mięśniowego
- U ponad 70 % chorych na pewnym etapie choroby pojawia się spastyczność

# WCZESNE OBJAWY

- Poranna sztywność kończyn (także po długiej jeździe samochodem itp.)
- Jedna noga może wydawać się cięższa od drugiej, co powoduje trudności podczas chodu
- Niekontrolowane skurcze mm w kończynach
- Budzące skurcze nocne

# BADANIE LEKARSKIE

- Lekarz stwierdza wyczuwalny opór przy próbie zgięcia wyprostowanej kończyny
- Wygórowanie odruchów
- Klonus – drżenie w stopy i łydki po kontakcie stopy z podłożem

# Jak sobie z tym radzić?

- **Rozciąganie**- regularne ćwiczenia rozciągające łagodzą objawy spastyczności. Wykonuje się je codziennie, pozycję rozciągającą utrzymujemy min 60 s. Jeżeli w czasie rozciągania pojawia się ból oznacza to, że rozciąganie jest zbyt silne
- **Ćwiczenia rytmiczne** np. jazda na rowerku stacjonarnym, chodzenie z kijami itp.

# Jak sobie z tym radzić?

- **Ćwiczenia wzmacniające z małym oporem**  
np. przy wykorzystaniu taśmy do ćwiczeń lub  
małej butelki z wodą
- **Ćwiczenia rotacji** w obrębie tułowia połączone  
z ćwiczeniami oddechowymi

# Po co ćwiczyć?

- Regularne ćwiczenia sprawiają, że poczujesz się lepiej
- Zwiększą Twoje możliwości wykonywania codziennych aktywności
- Poprawą Twój chód
- Zmniejszą sztywność i ból
- Zapobiegają lub zredukują ilość upadków
- Pomogą kontrolować ruchy kończyn i skurcze mięśni nad którymi nie mogłeś/aś zapanować

# Rozciąganie

**Mięśnie kulszowo - goleniowe**





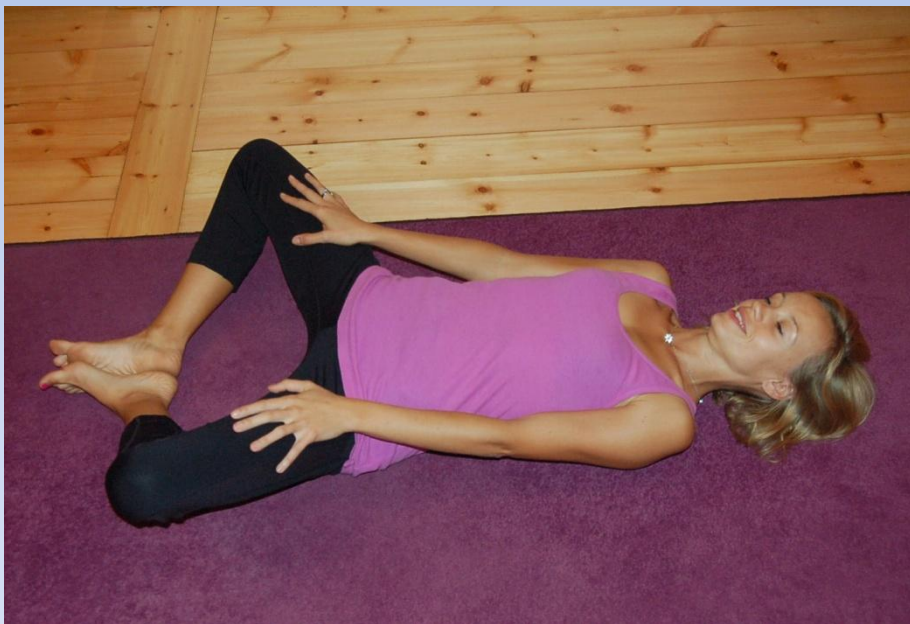
# Rozciąganie

**Mięśnie kulszowo - goleniowe**



# Rozciąganie

## Mięśnie przywodziciele



# Rozciąganie

## Mięśnie odwodziciele



# Rozciąganie

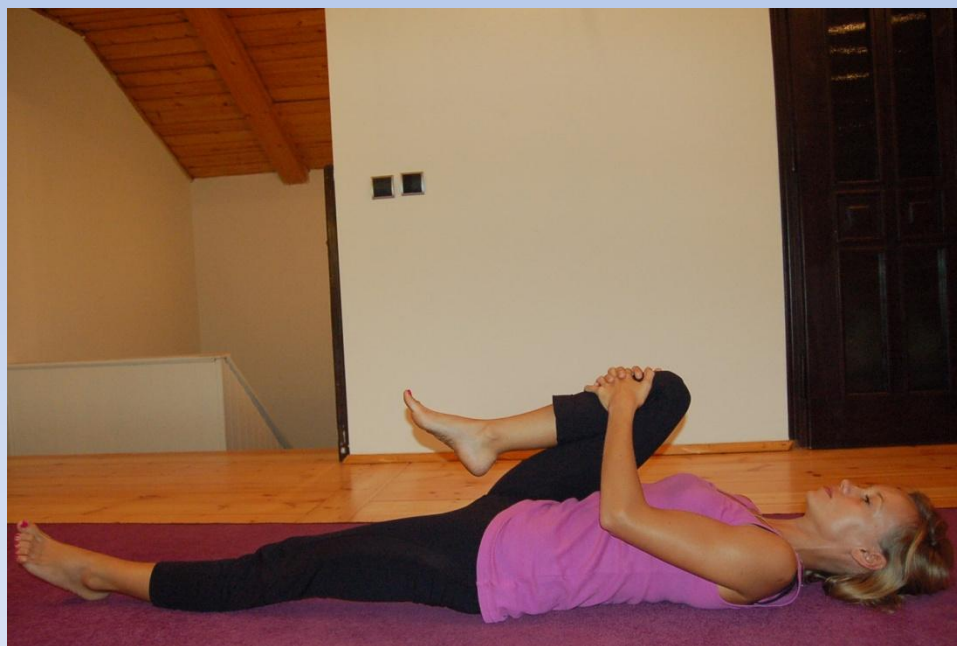
**Mięśnie czworogłowe uda oraz zginacze biodra**





# Rozciąganie

**Mięśnie pośladkowe oraz zginacze biodra**



# Rozciąganie

## Mięśnie łydki



# Ćwiczenia wzmacniające

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest wepchnięcie dłoni w podłogę i utrzymanie przez 5 s. Powtórz to ćwiczenie 10 razy dla jednej i drugiej ręki. Pamiętaj o dobrej pozycji początkowej.**



# Ćwiczenia wzmacniające

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest popchnąć kolaniem na dłoń. Utrzymaj skurcz mięśni przez 5 s. Powtórz 10 razy dla jednej i drugiej nogi. Pamiętaj o dobrej pozycji początkowej.**





# Ćwiczenia wzmacniające

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest próba popchnięcia kolaniem na dłoń, która znajduje się z boku. Utrzymaj skurcz przez 5 s. Powtórz 10 razy dla jednej i drugiej nogi.**



# Ćwiczenia wzmacniające

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest ściskanie ręcznika między kolanami. Ściśnij i utrzymaj przez 5 s, powtórz 10 razy na jednym i drugim boku.**



# Ćwiczenia z rotacją

Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest skręt górnego tułowia połączony z wdechem. Wracając wykonaj wydech powtórz 10 razy dla jednej i drugiej strony.



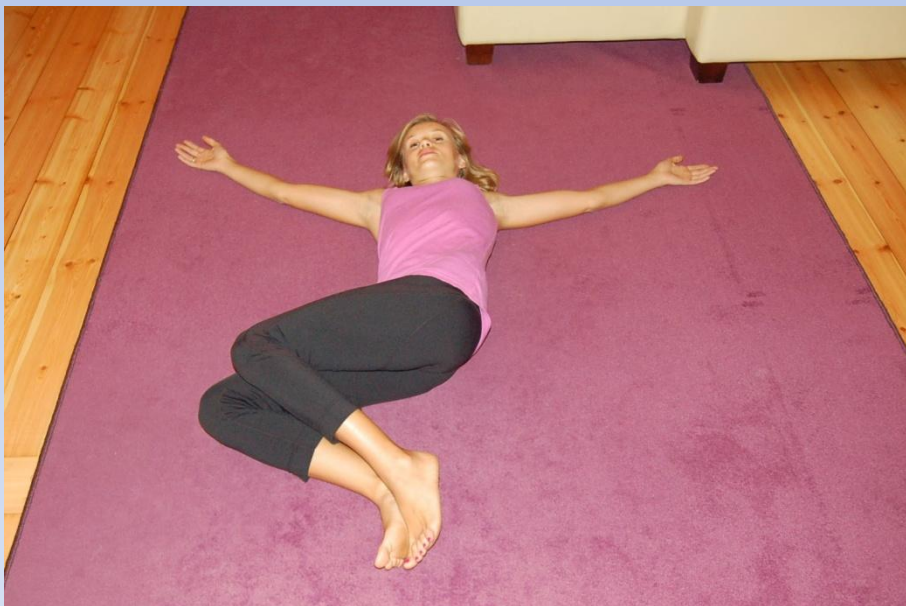
Pozycja początkowa



Pozycja końcowa

# Ćwiczenia z rotacją

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest przeniesienie kolan do góry połączone z wydechem. Wracając kolanami w dół zrób wdech. Powtórz 10 razy na jedną i drugą stronę.**



**Pozycja początkowa**



**Pozycja końcowa**



# Ćwiczenia z rotacją

Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest skręt tułowia połączony z uniesieniem ręki i wdechem. Powtórz ćwiczenie 10 razy na jedną i drugą stronę.



Pozycja początkowa



Pozycja końcowa

# Ćwiczenia z rotacją



Pozycja początkowa



Pozycja końcowa

**Twoim zadaniem w tym ćwiczeniu jest uniesienie pośladka do góry. Powtórz 10 razy na jedną i drugą stronę. Pamiętaj o dobrej pozycji początkowej.**

# UWAGA !!!

- Powyższe materiały mają charakter informacyjny.
- Przed podjęciem ćwiczeń osoba ćwicząca powinna skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą w celu skonsultowania możliwości ich wykonywania.
- Powyższe ćwiczenia osoba wykonuje na własną odpowiedzialność.

# Dziękujemy za uwagę !!!

- Kontakt:

**Centrum Rehabilitacji**

mgr Katarzyna Kryska-Radochońska

**tel. 5121477453**

mgr Joanna Krzysica **tel. 604635431**

**[www.centrum-rehabilitacji.com](http://www.centrum-rehabilitacji.com)**