



Joanna Dronka-Skrzypczak
edukatorka zdrowia
psychoedukatorka



Joanna Tokarska
fizjoterapeutka

„Czy mogę się męczyć?” - wszystko o sporcie, aktywności fizycznej i rehabilitacji w stwardnieniu rozsianym.

- Co to jest rehabilitacja, neurorehabilitacja i czy można rehabilitować się poprzez sport?
- Czy stwardnienie rozsiane oznacza koniec intensywnych treningów?
- Kiedy udać się do fizjoterapeuty?
- Jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla osób z SM?
- Czy są jakieś rodzaje aktywności fizycznej zakazane lub szczególnie rekomendowane w stwardnieniu rozsianym?

Czym różni się sport od rehabilitacji czy fizjoterapii?

Pojęcia takie jak „aktywność fizyczna”, „sport”, a nawet „rehabilitacja” czy „fizjoterapia” są często używane zamiennie i rozumiane jako wszelkie działania wykorzystujące ruch i pracę z ciałem mające wesprzeć pacjenta w chorobie. Warto jednak wiedzieć, że czym innym jest sport czy aktywność fizyczna, a czym innym proces rehabilitacji, chociaż jedno może być realizowane przez drugie. **Celem rehabilitacji jest „naprawienie czegoś, co uległo uszkodzeniu”. W sporcie realizowane są przede wszystkim cele treningowe np. poprawa wydolności, siły itd.** Niekoniecznie jednak działania w sporcie są nastawione na poprawę stanu zdrowia.

Jak więc rehabilitować się poprzez sport?

Rehabilitacja poprzez sport jest możliwa, jeśli ustawimy swoje cele treningowe w taki sposób, aby jednocześnie sprzyjały one poprawie stanu zdrowia. Poprzez właściwe dobranie dyscypliny sportowej oraz indywidualny dobór ćwiczeń można niwelować lub zapobiegać powstawaniu deficytów np. narządów ruchu, spastyczności itd.

Kiedy należy udać się do fizjoterapeuty?

Nawet jeśli po diagnozie nie doświadczają żadnych objawów np. ze strony narządu ruchu to warto udać się do fizjoterapeuty. Celem wizyty nie musi być bowiem plan rehabilitacji czy późniejsze, regularne spotkania, ale fizjoprofilaktyka. Będzie opierała się ona między innymi na doborze właściwych ćwiczeń, fizjoedukacji oraz rozmowie np. o tym jaki rodzaj aktywności fizycznej warto wprowadzić.

Czy można uprawiać wyczynowy, intensywny sport mając stwardnienie rozsiane?

Jednym z podstawowych zaleceń dla pacjentów z SM jest to, aby się nie przegrzewać i nie przemęczać. W teorii powinno to oznaczać, że intensywny wysiłek związany ze sportem nie jest wskazany. Jednak wiele osób, które dostają diagnozę SM kontynuują swoją przygodę ze sportem amatorskim, a nawet zawodowym. Warunkiem jest jednak zawsze dobranie zakresu takiej aktywności do stanu zdrowia i możliwości danej osoby. Istotny jest także aspekt związany z przegrzaniem. Osobom z SM, które chcą intensywnie ćwiczyć zaleca się między innymi częstsze przerwy połączone ze schładzaniem ciała.

Inicjatorzy kampanii:



Partner:



Zapytaj o





Joanna Dronka-Skrzypczak
edukatorka zdrowia
psychoedukatorka



Joanna Tokarska
fizjoterapeutka

Czy aktywność fizyczna jest ważna dla osób ze stwardnieniem rozsianym?

Badania pokazują, że regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie w rokowaniach odnośnie przebiegu choroby. Naukowcy wykazali też, że wydolność oddechowa pacjentów z SM może być nawet o 30% niższa niż u osób zdrowych. Jednocześnie osoby z SM często mają mniej aktywności niż osoby zdrowe – dotyczy to zarówno kwestii sportu, jak i codziennych, podstawowych czynności. Im wcześniej wprowadzimy zarówno zmiany w stylu życia polegające np. na zwiększeniu dziennej liczby kroków, jak i dodamy do tego np. treningi aerobowe, tym dłużej będziemy mogli utrzymać organizm w lepszej formie i zmniejszyć ryzyko postępowania niepełnosprawności.

Jakie rodzaje aktywności fizycznej są zalecane dla osób ze stwardnieniem rozsianym?

Trzeba podkreślić, że aktywność fizyczną dobiera się do pacjenta, a nie do choroby. Podobnie jak w przypadku ogólnych zasad profilaktyki zdrowia z pewnością korzystne będą ćwiczenia o charakterze aerobowym np. pływanie, jazda na rowerze itd. Oczywiście zawsze trzeba brać pod uwagę indywidualne możliwości danej osoby. Dla osób z zaburzeniami równowagi lepsze będzie np. pływanie niż jazda na rowerze. Dobrze działają także ćwiczenia wzmacniające, ćwiczące balans takie jak np. joga. Niezmiernie ważnym aspektem jest to, aby ćwiczenia sprawiały pacjentowi satysfakcję, a nie były jedynie przykrym obowiązkiem.

Czym różni się fizjoterapia od neurofizjoterapii?

Należy wiedzieć, że każdy fizjoterapeuta w Polsce ma uprawnienia, aby działać w zakresie neurofizjoterapii, bowiem nie istnieją dla nich oddzielne specjalizacje i każdy dyplomowany fizjoterapeuta ma takie same uprawnienia. Jednak wielu fizjoterapeutów, w czasie swojej drogi zawodowej, wybiera dziedzinę, w której dodatkowo się szkoli lub zdobywa większe doświadczenie. Dla niektórych taką specjalizacją będzie właśnie neurofizjoterapia, czyli rodzaj fizjoterapii skoncentrowanej na pracy z osobami, u których problemy powodowane są problemami w funkcjonowaniu układu nerwowego.. Wybierając specjalistę warto zapytać się jaki jest profil jego działalności i jakie ma doświadczenie w pracy np. z osobami ze stwardnieniem rozsianym.

Jeśli zainteresował Cię ten temat to koniecznie wysłuchaj całej rozmowy z fizjoterapeutką Joanną Tokarską. Podcasty z cyklu #zapytajosm znajdziesz na stronie www.zapytajosm.pl, youtube oraz spotify.

Zapytaj o 

 YouTube

 Spotify

Inicjatorzy kampanii:



SM
WALCZ O SIĘBIE

Partner:

 NOVARTIS

Zapytaj o 