



Izberi življenje z gibanjem

Priročnik o telesni aktivnosti

Spoštovani oboleli za multiplo sklerozo, cenjeni »prijatelji/podporniki« obolelih,



kot diplomirani fizioterapevt, zaposlen na Oddelku za nevrološke bolezni UKC Maribor, in visokošolski predavatelj za področje fizioterapije se skozi svoje vsakdanje strokovno in raziskovalno delo poglobljeno posvečam problematiki, povezani s telesno aktivnostjo in rehabilitacijo obolelih z MS. Pri srečevanju in delu z obolelimi vse pogosteje ugotavljam, kako pomembno je za obolelega poznavanje potreb, učinkov in načinov ustrezne telesne aktivnosti.

Učinki telesne vadbe so mnogostranski in pogojeni z vrsto, obliko, intenziteto in količino vadbe. Odražajo se tako v gibljivosti, mišični moči, vzdržljivosti, koordinaciji, ravnotežju in aerobni zmogljivosti, ki so dimenzije, pomembne same po sebi, hkrati pa imajo vpliv tudi na lajšanje simptomov in drugih področij človekovega življenja. Nesporno je dejstvo, da telesna aktivnost pripomore h kakovosti življenja in vpliva tako na osebno, kot širšo družbeno raven.

**Gibanje omogoča samostojnost, svobodo,
izbiro in zadovoljstvo z življenjem.**

Mnogi oboleli me s svojim aktivnim življenjskim slogom vsak dan znova prepričajo, da se redna, pravilna in varna vadba res izplača. Je naložba tako v sedanost kot prihodnost.

Matej Koprivnik
mag. zdr. – soc. manag.,
spec., dipl. fizioterapevt



Ojstrica nad Bledom



Gradiško jezero pri Moravčah



Nekje med Piranom in Portorožem

TELESNA AKTIVNOST pri multipli sklerozi (MS)

MS se kot kronična vnetna bolezen osrednjega živčevja izraža z različnimi simptomi, katerih pogostnost, kombinacija in izraženost se med posamezniki močno razlikujejo.

Posledično se razlikujejo tudi njihove potrebe in zmožnosti, med katere uvrščamo tudi potrebo po gibanju in telesni aktivnosti.

Mobilnost je v življenju vseh (obolelih) zelo pomembna.

Nadvse pomembna je sposobnost hoje tako doma, na delovnem mestu kot tudi drugje. Pomembna je že pri opravljanju povsem preprostih opravil. Omogoča zadovoljevanje posameznikovih potreb in posledično občutno pripomore h kakovosti posameznikovega življenja.



GIBANJE KOT SPODBUDA za ljudi z MS

Kot vemo, je gibanje priporočljivo, zdravo, izboljšuje oz. ohranja posameznikovo gibljivost, moč, vzdržljivost in koordinacijo ter krepi splošno dobro počutje in s tem samozavest. Vendar pa so tako, kot so različni simptomi pri MS, individualne tudi potrebe po gibanju ter možnosti za gibanje navkljub bolezni in zaradi nje.

Ugotovite, na katerem od navedenih področij imate težave, in izberite temu primerno vadbo ob hkratnem upoštevanju načel varne vadbe (ogrevalni del, glavni – vadbeni del in ohlajevalni del). Potrebna je tako fizična kot psihična priprava vadečega, skrb za hrbtenico in morebitne komorbidnosti. Prav tako pa je pozornost treba nameniti količini in frekvenci vadbe. Pri tem je vsekakor pomemben predhoden in/ali vmesen posvet z nevrologom in fizioterapevtom. Pomemben vir informacij pa predstavlja tudi samoocena/samopazovanje.

V vsakem stadiju MS lahko posamezniki začnejo z usmerjenim gibanjem ter tako pozitivno vplivajo na mišično moč in sposobnost koordinacije. Za vsakega se kaj najde, samo lotiti se je treba.

Ugotovite, kaj vam dobro dene in na podlagi tega izberite pravo vadbo zase. To vam ne bo uspelo čez noč, potreben je proces spoznavanja odzivov na posamezno obliko vadbe, njeno intenziteto in pogostost, vendar vedite, da **za začetek nikoli ni prepozno.**

Bodite spoštljivi ter prizanesljivi do sebe in si vzemite toliko časa, kot ga potrebujete. Zavedati se morate, da vedno obstaja možnost izbire, in ta je na vaši strani. Imate možnost odločanja. Za oporo in pomoč pa se lahko vedno obrnete tudi na specialista.

V drugem delu brošure najdete primere vadb, kako lahko preprosto in učinkovito spodbudite svoje telo. **Pri tem skrbno pazite na telesne signale, da ne bi prekoračili mej svojih zmogljivosti.**



POSTANITE AKTIVNI ŠE DANES!

Redna telesna aktivnost in šport prinašata:

- boljše zdravje in dobro počutje,
- izboljšano (povečano) mobilnost,
- možnost zmanjšanja prekomerne telesne teže,
- zmanjšanje tveganja za razvoj depresije in strahu, osteoporoze, diabetesa, kardiovaskularnih težav itd.,
- pridobitev gibljivosti, ki ima pogosto odločilno vlogo pri ohranitvi delovnega mesta,
- manj bolečin,
- večje zavedanje lastnega telesa,
- višjo kakovost življenja, ...

Telesna dejavnost torej ni samo zdrava, temveč je za številne tudi izjemnega pomena za preživetje. Hkrati pa omogoča zabavo, združuje ljudi ter odganja dolgčas ali tegobo.

Z gibanjem in športom lahko osebe z MS pozitivno vplivajo na potek bolezni ter celo izboljšajo posamezne simptome.

Kljub temu da so bolniki z MS pogosto še dodatno omejeni zaradi manjše mišične moči in vzdržljivosti, to ni razlog, da se odpovedo telesnim dejavnostim. Za ljudi z MS je pomembno, da gibanje in šport vključijo v svoj vsakdan. **Oboleli za MS, ki želijo biti telesno aktivni in se ukvarjati s športom, naj to v okviru svojih zmogljivosti tudi počnejo.**

Trenutno namreč ne obstajajo nobeni podatki o tem, da bi telesna aktivnost negativno vplivala na potek MS. Ravno nasprotno. Po športni aktivnosti se lahko sicer pojavijo določeni simptomi, ki so podobni simptomom MS, vendar navadno izginejo že v pol do ene ure.

Katera telesna aktivnost (šport) in v kakšnem obsegu je sploh primerna za obolele z MS?

Lahko se ukvarjate z vsemi telesnimi (športnimi) aktivnostmi, seveda pa morate pri tem upoštevati individualne zmožnosti. Vsakdo lahko najde telesno (športno) aktivnost, primerno njegovim trenutnim zmožnostim in sposobnostim.

Izberite vam ljubo telesno aktivnost, ki jo lahko kadar koli prekinete.

Med aktivnostjo se samoopazujte in tako preprečite preobremenitev.

V primeru omejenih telesnih zmožnosti in nejasnosti se posvetujte z nevrologom in fizioterapevtom.



Možnosti za vašo telesno aktivnost so široke

Izbirate lahko med skupinskimi in individualnimi telesnimi aktivnostmi. Ne glede na izbiro pa vam **svetujemo aktiven življenjski slog**, s katerim boste poskrbeli za več gibanja v svojem vsakdanu:

- **kratke razdalje opravite peš,**
- **z avtobusa izstopite eno postajo prej,**
- **namesto dvigala raje uporabite stopnice.**

Tovrstne dnevne telesne aktivnosti nadgradite še z izbiro (po posvetu z nevrologom in fizioterapevtom) različnih oblik vadb:

• **ciljno usmerjene terapevtske vadbe**

Namenjene so izboljšavam na področju **gibljivosti, moči, koordinacije, ravnotežja, vzdržljivosti, sproščenosti, samozavedanja, samokontrole** itd. Izvajate jih lahko sami ali v skupini pod vodstvom fizioterapevta.

• **vam ljube športne aktivnosti**

Športna disciplina, ki bi bila primerna za vsakega bolnika z MS, ne obstaja. **Izberite šport, ki vam je v veselje in pri katerem ne boste preobremenjeni. Redna športna aktivnost bo pripomogla k boljšemu zdravju in počutju.** Izvajate jih lahko sami ali v skupini.

Pred in med vsakršno obliko vadbe namenite posebno pozornost trem dejavnikom

• Trajanje in intenziteta

Vadba naj bo prilagojena vašim zmožnostim (za počitek poskrbite že pred preutrujenostjo). Za boljšo oceno intenzivnosti vadbe lahko uporabite merilnike srčnega utripa. Pri oceni zmogljivosti pa vam je lahko v pomoč športno-medicinska preiskava.

• Utrujenost in preobremenitev

Bodite pozorni na telesno preobremenitev in se hkrati zavedajte, da telesna vadba ne poslabša kronične utrujenosti, ampak deluje ravno nasprotno.

• Pojav povišane telesne temperature

Povišana telesna temperatura kot posledica intenzivnejše vadbe, vroče kopeli ali toplejšega okolja lahko privede do prehodnega pojava simptomov, podobnih MS, ki načeloma izginejo po 30 do 60 minutah.

7 najpomembnejših nasvetov za začetek vadbe

1. Začnite že danes, ne jutri

Ne čez en teden, sploh pa ne v novem letu kot del novoletne zaobljube. Če boste začeli takoj, boste ponosni na svoj uspeh in motivirani za naprej.

2. Ne odnehajte, dokler ne najdete prave aktivnosti zase

Za vsakega se kaj najde.

3. Jasno opredelite svoje vadbene cilje

Izogibajte se obljubam, da boste »mogoče« začeli, »v tem in tem primeru« in »nekoč«.

4. Naj gibanje postane vaš ritual

Poskrbite za to, da bo gibanje trdno zasidrano v vašem vsakdanu. Najbolje, da vadite vedno ob isti uri in na isti dan v tednu.

5. Opazujte se

Kako bi se ocenili? Kje lahko začnete z gibanjem, da ne boste preobremenjeni? Kako bi lahko v svoj vsakdan vnesli več aktivnosti?

6. Načrtujte tudi premore

Pri gibanju se sicer lahko utrudite, ne smete in ni pa se vam treba izčrpati. Najbolje je, da takoj napravite premor ali pa z vadbo prekinete, preden se povsem izčrpate. Najpozneje eno uro po vadbi bi se morali spet počutiti spočite.

7. Ne postanite negotovi

Napravite premor, se pravočasno ohladite in vadite, ko vam to najbolj ustreza. Pijte dovolj tekočine pred športno aktivnostjo, med njo in po njej.



Korak za korakom do več gibanja

Z **vsakim korakom pripomorete** k osebni mobilnosti ter s tem poskrbite za boljše počutje in višjo kakovost življenja. Pri tem **ni pomembno, koliko** se gibate, **temveč** da se **gibate redno** – kolikor sami zmorete.



Izberite telesno aktivnost, ki ustreza vašim zmogljivostim, potrebam in željam

- **Nordijska hoja** je primerna samo za ljudi z neomejeno ali zgolj rahlo omejeno zmožnostjo hoje.
- Za **plavanje in vadbo v vodi** zmožnost hoje ni nujno potrebna.
- Slednja prav tako ni potrebna za **terapevtsko in gimnastično vadbo ter jogo**, ki jih je mogoče učinkovito izvajati tudi v sedečem položaju.



Na naslednji straneh vam podajamo informacije in navodila za štiri oblike telesne aktivnosti.



Nordijska hoja

Nordijska hoja sodi med najuspešnejše in najbolj priljubljene športne discipline zadnjih let.

Tudi majhni koraki vodijo do uspeha. Vsak opravljen meter je koristen za vaše telo.

Tehnika in obremenitev med vadbo sta odvisni od vašega zdravstvenega stanja. Pomembno je, da se ne obremenjujete preveč in se na nordijsko hojo privadite počasi. Priporočljiv je tudi predhoden posvet z nevrologom in fizioterapevtom.

Pravilne tehnike se boste najbolje naučili na tečaju ali s pomočjo osebnega trenerja. Pomagali vam bodo tudi pri izbiri ustrezne opreme (dolžina palic in primerna obutev).

Za bolnike z MS so koristni naslednji vidiki nordijske hoje:

- **hoja** (pri povečani mišični napetosti, šibkosti in motnjah koordinacije),
- **kondicijska vadba** (pri kronični utrujenosti in šibkosti),
- **vadba koordinacije** (pri težavah s koordinacijo),
- **krepitev mišic rok, ramen in trupa** (pri šibkosti in motnjah koordinacije).

8 dobrih razlogov za nordijsko hojo:

- z njo se lahko začnejo ukvarjati **tudi ljudje s slabo telesno pripravljenostjo** ali pa ljudje, ki sploh niso telesno pripravljeni,
- **spodbuja srčno-žilni sistem in presnovo**, kar pospešuje prekrvavitev in s tem tudi oskrbo telesa s hranili,
- **krepi imunski sistem**, zaradi česar boste odpornejši proti okužbam,
- **preprečuje osteoporozo**, saj hoja spodbuja kostno presnovo in kosti postanejo odpornejše,
- zaradi hkratnega premikanja rok in nog je **aktiviranih 90 % vseh mišic telesa**,
- **palice pomagajo**, če vam prosta hoja predstavlja prevelik napor,
- **sklepom prijazna športna disciplina**, saj posebno zasnovane palice poskrbijo za zmanjšanje vpliva tresljajev na sklepe,
- uporaba palic zagotavlja oporo ter **odpravlja motnje koordinacije in ravnotežja**, hkrati pa pripomore k vaši **varnosti**.



Vadba v vodi in plavanje

Vodna aerobika in plavanje sodita med najbolj zdrave športne discipline.

Vadite lahko samostojno ali v skupini. Za pomoč lahko uporabite tudi vadbene in plavalne pripomočke.

Temperatura vode ob izvajanju vadbe naj znaša med 22 in 28 °C.

Za obolele z MS sta vodna aerobika in plavanje koristna, ker:

- tudi manj ali povsem neaktivni oboleli **izboljšajo svojo splošno telesno pripravljenost**,
- obe vadbi predstavljata pomembno možnost za **več gibanja v življenju** obolelega, v bolj ali manj vseh stadijih bolezni.

9 dobrih razlogov za vadbo v vodi in plavanje:

- najbolj **blaga metoda** pridobivanja in ohranjanja telesne pripravljenosti,
- zaradi občutka breztežnosti so v vodi **gibi lažje izvedljivi** (lažji začetek vadbe), **učenje novih gibov je lažje** tudi v primeru mišične oslabelosti,
- v vodi, ki sega do prsi, **lažje ohranjamo ravnotežje**,
- voda ima **razbremenilni učinek na vezi, sklepe in kite**,
- zagotavlja celovito in enakomerno **krepitev mišic celotnega telesa**,
- **izčrpanost** se v vodi **pojavi pozneje** kot pri vajah na kopnem,
- **zniža srčni utrip** in brez veliko truda krepi srčno-žilni sistem,
- **okrepi pljučno funkcijo**,
- pripomore k **znižanju telesne teže**.



Joga pri multipli sklerozi (MS)

Joga predstavlja celovito telesno aktivnost, ki vpliva na izboljšanje zdravja in sprostitev celotnega telesa.

Joga lahko izboljša številne simptome MS

Vadbo prilagodite svojim zmožnostim oziroma o diagnozi MS obvestite svojega učitelja joge. Na začetku vadbe je priporočljiv obisk tečaja joge.

Za obolele z MS je joga koristna, ker lahko:

- pripomore k **boljši koordinaciji**,
- izboljša **telesno držo**,
- pomaga pri **zmanjšanju mišične napetosti**,
- pomaga pri **krepitvi dihalnih mišic** in **izboljšanju delovanja pljuč**.

10 dobrih razlogov za jogo:

- izvajati jo je mogoče **ne glede na starost, spol, telesno pripravljenost ali telesne omejitve**,
- **izvajati jo je mogoče kjer koli**: doma, v telovadnici ali v naravi – vse, kar potrebujete, je podloga,
- **krepi telo** ter **zagotavlja ravnovesje duha in duše**,
- posebna tehnika dihanja **spodbuja funkcijo pljuč** in njihovo **prekrvavitev** ter na ta način pripomore k **izboljšanju dihanja** v vsakdanjem življenju,
- usmerjeno **spodbuja gibljivost** in **koordinacijo** ter s tem **podpira pogostejšo aktivnost**,
- izboljšuje **vzdržljivost** in **mišično moč** (vaje delujejo na vse mišične skupine),
- **napetost** ali **otrdelost** v mišicah se sprosti, **drža se izboljša** **mišice** pa se **raztegnejo**.
- **uravnovesi krvni obtok, hormonski in živčni sistem**,
- **okrepi imunski sistem**,
- vpliva na splošno počutje, izostri čute in **zmanjšuje stres**.



Terapevtska vadba

Terapevtska vadba predstavlja sistematičen, načrtovan in ciljno usmerjen proces telesnega gibanja, ki omogoča ohranjanje in pridobivanje psihofizičnih sposobnosti posameznika.

Pred vadbo si zastavite cilje, hkrati pa posebno pozornost namenite izbiri primerne oblike, trajanja, intenzitete in pogostosti vadbe. Vztrajajte, učinki bodo kmalu vidni. Vendar kljub temu vadite vse življenje.

Zaradi izjemnega pomena natančne izvedbe na začetku svetujemo učenje pod vodstvom fizioterapevta. Tudi kasneje se za pravilnost izvedbe posvetujte s fizioterapevtom.

Za obolele z MS je terapevtska vadba koristna, ker:

- z vadbo poskrbite za stabilnost in zaščito hrbtenice,
- omogoča ciljno usmerjeno preventivo in lajšanje nastale simptomatike. Z beleženjem svojih opažanj med aktivnostjo se lahko izognete preteklim slabim izkušnjam in gradite na dobrih doživetjih.

11 dobrih razlogov za terapevtsko vadbo:

- izvajate jo lahko **sami ali v skupini**,
- lahko jo **prilagodite** svojim **zmožnostim in potrebam**,
- vadite lahko **v katerem koli položaju** (leže, sede in stoje),
- pripomore k **lažšanju simptomov** in **znakov bolezni** ter **preprečevanju zapletov**,
- izvajate jo lahko v **preventivne** namene (proti bolečinam v križu) in **kurativne namene** (lažšnje nastale simptomatike),
- pripomore k **izboljšanju telesne moči, vzdržljivosti, ravnotežja, koordinacije** itd.,
- omogoča **ohranjanje** in **izboljšanje splošne mobilnosti in samostojnosti** ter telesne funkcionalnosti,
- pozitivno vpliva na **razpoloženje, samozavest in samopodobo** vadečega,
- pripomore k **zmanjšanju utrudljivosti** in utrujenosti,
- pripomore k izboljšanju **kakovosti** življenja,
- izvedbo lahko vedno **nadgradite** in **popestrite** z uporabo vadbenih pripomočkov.

VODITE SVOJ »dnevnik aktivnosti«

Vanj **redno zapisujte**, kdaj in kako dolgo ste izvajali določeno **telesno aktivnost** ter kako ste se ob tem počutili.

Ne dokumentirajte **samo** svojih **dosežkov**, temveč **tudi** morebitne **težave**, ki so se pojavile **med aktivnostjo**.

Tako boste lahko sledili svojemu **napredku pri vadbi**, opazili pa boste tudi, kdaj vas zapusti moč in zmorete manj kot prej.



Prvi teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENITVE	OPOMBE
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

Drugi teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVE	OPOMBE
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

Tretji teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVE	OPOMBE
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

Četrty teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVE	OPOMBE
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

Pety teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVE	OPOMBE
PON				
TOR				
SRE				
ČET				
PET				
SOB				
NED				

Šesti teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

	DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVNE	OPOMBE
PON					
TOR					
SRE					
ČET					
PET					
SOB					
NED					

Sedmi teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

	DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIVNE	OPOMBE
PON					
TOR					
SRE					
ČET					
PET					
SOB					
NED					

Osmi teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

	DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIV	OPOMBE
PON					
TOR					
SRE					
ČET					
PET					
SOB					
NED					

Deveti teden

MOJ DNEVNIK AKTIVNOSTI

	DATUM	VRSTA GIBANJA	TRAJANJE	RAVEN OBREMENTIV	OPOMBE
PON					
TOR					
SRE					
ČET					
PET					
SOB					
NED					

ZAKLJUČNA MISEL

S tem ko ste prebrali to brošuro, ste prvi korak k več gibanja že naredili. Upamo, da vam bodo informacije in nasveti koristili in jih boste s pridom vključili v svoj vsakdan. Ne glede na to za katero telesno aktivnost se boste odločili, je pomembno predvsem to, da ste in ostanete aktivni. Tako boste korak za korakom dosegali vedno več.

Najbolje je, da začnete že danes.

V primeru nejasnosti oziroma ob pojavu morebitnih nevšečnosti se obrnite na svojega nevrologa ali fizioterapevta.

Želimo vam veliko veselja ob vaših telesnih aktivnostih.



Slap Peričnik

Za kakovostno življenje
z multiplo sklerozo



(P)ostani
aktiven



Dodatne informacije dobite na internetni strani:
www.multipla-skleroza.si



Podrobnejše informacije so na voljo pri:
Biogen Pharma d. o. o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 511 02 90, 01 888 81 07, faks: 01 511 02 99
Datum priprave materiala: avgust 2020, Koda: Biogen-68100