

Cvičební sestava pro osoby s roztroušenou sklerózou zotavující se po onemocnění Covid – 19



Pro MSrehab vyrobila: Ivana Knapová
Konzultant: Mgr. Klára Novotná, Ph.d.

Obsah



1. Strečinková sestava:

protažení šíjových svalů, protažení hrudníku a hrudní páteře –
protažení hrudní páteře v sedu, protažení hrudní páteře do rotace,
protažení boční strany hrudníku, protažení prsních svalů

2. Korekce držení těla:

nácvik správného sedu, nácvik správného stoje

3. Dechové cvičení:

brániční dýchání, cvičení pro podporu rozvíjení hrudníku

4. Silový trénink:

posílení hlavních svalových skupin horních a dolních končetin

5. Doporučení pro vytrvalostní a intervalový trénink

6. Závěrečná relaxace:

uvolnění v sedu na patách, uvolnění v leže na zádech

1. Strečinková sestava

Následující strečinková sestava se zaměřuje na šíjové svaly, hrudník, hrudní páteř a prsní svaly.

Protažení šíjových svalů

Šíjové svaly bývají často přetížené ať už z dlouhodobého sezení u počítače, nesprávného držení těla nebo z důvodu špatného stereotypu dýchání. Tímto jednoduchým cvičením svaly protáhneme a uvolníme. Cvičení lze provádět jak v pozici sedu, tak i ve stoji.

Provedení cvičení

Cvik začínáme ukloněním hlavy směrem doprava a pravou dlaň pokládáme přes hlavu na levé ucho.

Dlaní pravé ruky jemně protahujeme šíji na pravou stranu.

Pro zvýšení efektivity cviku lze ve stoji jemně stáhnout levou paži z ramene dolů směrem k zemi. V sedu si můžeme levou ruku přisednout, a tak lépe zafixovat rameno.



Obrázek 1. Protažení šíjových svalů v sedu Obrázek 2. Protažení šíjových svalů v stoji

Počet opakování

Provádíme 1 opakování na každou stranu a v konečné pozici vydržíme 5 nádechů a výdechů.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávný stoj, vytahování ramen směrem k uším, příliš intenzivní protažení šíje, předsunuté držení hlavy.

Protažení hrudníku a hrudní páteře

A. Protažení hrudní páteře v sedu

Toto cvičení pomáhá rozhýbat hrudník a hrudní páteř. Ztuhlý a nepohyblivý hrudník a hrudní páteř mohou být příčinou nejen bolestí, ale také mohou vytvářet pocit zhoršeného dýchání.

Provedení cvičení

Posadíme se do vzpřímeného sedu, povolíme ramena a ruce si položíme na kolena. S výdechem pomalu couváme hrudníkem směrem dozadu, vyplníme prostor mezi lopatkami a v této pozici volně prodýcháme. S nádechem se následně pomalu napřímujeme, hrudní kosti směřujeme vpřed, dále narovnáваме krční páteř a hlavu a ramena povolíme dolů.



Obrázek č. 3 Protažení hrudní páteře v sedu – výchozí pozice (vlevo), provedení (vpravo)

! Pozor na tyto chyby !

Příliš rychlé provádění cviku, nadměrné souhyby jiných částí těla, nesprávné dýchání, vytahování ramen směrem k uším.

Počet opakování

Cvičení zopakujeme 3–5 x.

B. Protážení hrudní páteře do rotace

Podobně jako v předchozím cvičení, rozhybeme a uvolníme oblast hrudníku a hrudní páteře.

Provedení cvičení

Opět se posadíme do napřímeného sedu. Upažíme paže do 90° a pokrčíme lokty do pravého úhlu. Dlaně směřují vpřed a ramena jsou uvolněná. Nadechneme a s výdechem pomalu rotujeme na pravou stranu. Snažíme se, aby se pohyb odehrával v oblasti hrudní páteře. Stačí i malý rozsah pohybu a zastavíme se u prvního pocitu jemného protažení. Následně se pomalu vracíme na střed a zopakujeme cvičení i na levou stranu.



Obrázek č. 4 Protážení hrudní páteře do rotace – výchozí pozice (vlevo), provedení (vpravo)

Počet opakování

Cvičení střídavě zopakujeme 3 x na každou stranu.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávný sed, vytažená ramena k uším, násilná rotace.

C. Protážení boční strany hrudníku

V posledním cviku protáhneme boční stranu hrudníku. Tímto cvičením nejenže protáhneme oblast boční strany hrudníku, ale také zlepšíme pružnost v oblasti žebér.

Provedení cvičení

Cvičení provádíme v sedu. Zafixujeme si levou rukou spodní žebra a pravou ruku položíme na záhlaví. Srovnáme celé tělo a hlavu mírně vytahujeme směrem ke stropu. Následně provedeme úklon na levou stranu. V konečné pozici vydržíme asi 3–5 sekund a volně dýcháme.



Obrázek č. 5 Protážení boční strany hrudníku – výchozí pozice (vlevo), provedení (vpravo)

Počet opakování

Nejprve provedeme 3 opakování na jednu stranu a následně strany vyměníme.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávné držení těla, příliš velký úklon do strany, zadržování dechu během cvičení.

Protažení prsních svalů

Posledním cvičením protáhneme prsní svaly, u kterých často dochází k jejich zkrácení. Zkrácení těchto svalů následně může vytvářet nesprávné držení těla.

Provedení cvičení

Toto cvičení provádíme ve stoji. Paži a loket nastavíme do 90° a loktem a předloktím se opřeme o okraj dveří nebo zdi.

Dolní končetinou, kterou jsme blíže ke zdi, vykročíme mírně vpřed.

Snažíme se jemně tlačít hrudníkem a paží směrem dopředu až ucítíme mírný tah v oblasti prsních svalů. V této pozici prodýcháme 10–15 sekund a následně provedeme cvičení i na opačnou stranu.

Počet opakování

Zopakujeme jednou na každou ze stran.

! Pozor na tyto chyby !

Příliš násilné protahování,
zadržování dechu,
nesprávné držení těla.



Obrázek č. 6 Protažení prsních svalů – provedení cvičení

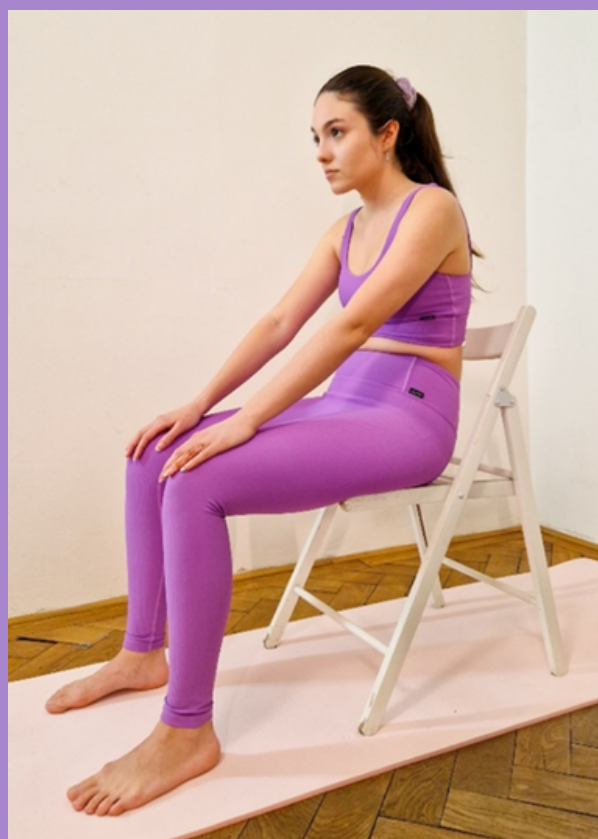
2. Korekce držení těla



Pro správné a efektivní provádění jednotlivých cviků je nezbytné udržívat během cvičení napřímžené držení těla. Níže jsou uvedené správné pozice držení těla v sedu a ve stoji, které je důležité si před samotným cvičením natrénovat. Pozici správného sedu a stoje je vhodné trénovat kdykoliv během dne.

Nácvik správného sedu

Posadíme se na židli tak aby se nám neopírali záda. Chodidla umístíme na šířku pánve. Plosky nohou se opírají v celé své ploše o podložku a soustředíme se na rovnoměrné uložení ve třech bodech – pod palcem, malíkem a patou. Kolenní klouby držíme od sebe na šířku pánve. Kolena a kyčle svírají s trupem pravý úhel. Pánev přirozeně umístíme pod hrudník. Páteř je napřímžená a od pánve se vytahujeme směrem nahoru. Ramena máme volně spuštěná a lopatky umístíme doširoka od sebe a stáhneme dolů. Hlava se nachází v ose páteře, snažíme se lehce zasunout bradu a koukat přímo před sebe.



Obrázek č. 7 Nácvik správného sedu – korektní provedení (vlevo), chybné provedení (vpravo)

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávný stoj, vytahování ramen směrem k uším,
příliš intenzivní protažení šíje, předsunuté držení hlavy.

Nácvik správného stoje

Chodidla si umístíme přibližně na šířku pánve. Plosky nohou se opírají celou svou plochou o podložku. Kolena jsou mírně povolena a směřují vpřed. Pánev přirozeně umístíme pod hrudník. Páteř je napřímená a od pánve se vytahujeme směrem nahoru. Šíjové svaly máme relaxované, ramena jsou povolena a lopatky umístíme doširoka od sebe a stáhneme dolů. Hlava se nachází v ose páteře, zasuneme bradu a koukáme přímo před sebe.



Obrázek č. 8 Nácvik správného stoje – korektní provedení (vlevo), chybné provedení (vpravo)

! Pozor na tyto chyby !

Chybí rovnoměrná zátěž na celých chodidlech, propínání kolen, prohnutí v bedrech, kulatění hrudníku, vytažení ramen k uším, předsunutě držení hlavy.

3. Dechové cvičení

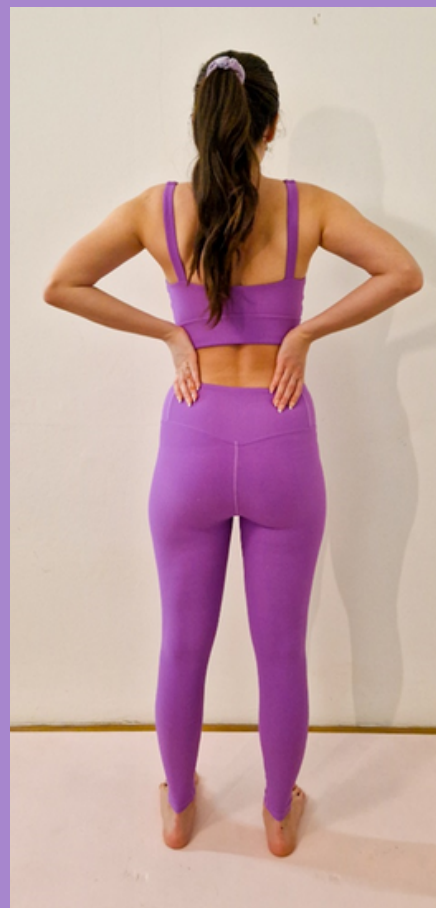
Brániční dýchání

Bránice patří k nejdůležitějšímu dýchacímu svalu, bohužel mnoho lidí ji neumí správně zapojit. Následně může docházet k přetížení pomocných dýchacích svalů na krku a v oblasti hrudníku. Nadměrně zkrácené a přetížené svaly mohou způsobovat bolesti, pocit diskomfortu a také navádět k nesprávnému držení těla. Následující cvičení popisuje nácvik bráničního dýchání a pomáhá lépe si uvědomit dýchací pohyby bránice.

Provedení cvičení

Toto cvičení lze provádět v sedu jako jednodušší variantu, ale i ve stoji pro náročnější verzi. Posadíme se do zkorigovaného sedu. Cvičení provádíme ve třech různých pozicích.

1. Dlaně si umístíme na podbřišek a dech směřujeme pod své dlaně. S nádechem se podbřišek lehce zvedá a s výdechem klesá.
2. Dlaně umístíme nad pánevní kosti tak aby palce směřovali dozadu a ostatní prsty necháme vepředu. Opět se soustředíme na nádech do místa, kde máme umístěné ruce jako bychom se chtěli roztáhnout doširoka v pase a s výdechem uvolníme.
3. Dlaně umístíme na bedra a snažíme se opět nadechnout do této oblasti, tak že se nám mírně oploští bederní prohnutí.



Obrázek č. 9 Brániční dýchání – pozice č. 1 (vlevo), pozice č. 2 (ve středu), pozice č. 3 (vpravo)

Počet opakování

Celkem provedeme 4 nádechy a výdechy v každé z oblastí. Na závěr uvolníme paže podél těla a snažíme se dýchat do podbřišku, pasu i beder.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávný stoj/sed, nafukování břišní stěny pouze směrem dopředu, nedostatečné rozvíjení směrem do stran a dozadu, zvedání ramen, příliš rychlé a nesoustředěné provádění cviku.

Cvičení pro podporu rozvíjení hrudníku

Toto cvičení je efektivní pro nácvik rozvíjení hrudníku nejen směrem dopředu ale také do stran a dozadu.

Provedení cvičení

Ruce si umístíme těsně pod žebra, tak aby palce směřovali dozadu. S nádechem se snažíme vytlačit prsty do stran a také dozadu do palců. S výdechem uvolňujeme. Tímto způsobem rozšíříme oblast hrudníku všemi směry.

Počet opakování

Provedeme 3–5 opakování.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávné držení těla, vytahování ramen k uším, příliš rychlé provádění cviku.



Obrázek č. 10 - Cvičení pro podporu rozvíjení hrudníku

4. Silový trénink

Cvičení na posílení svalů horních a dolních končetin

Posilování svalů nám pomáhá udržet se v dobré fyzické kondici a celkově zvýšit adaptaci na zátěž. Protože následující cvičení bude posilovací je nutné využít zátěž v podobě činek nebo PET láhví naplněných vodou.

Posílení svalů paží a ramen

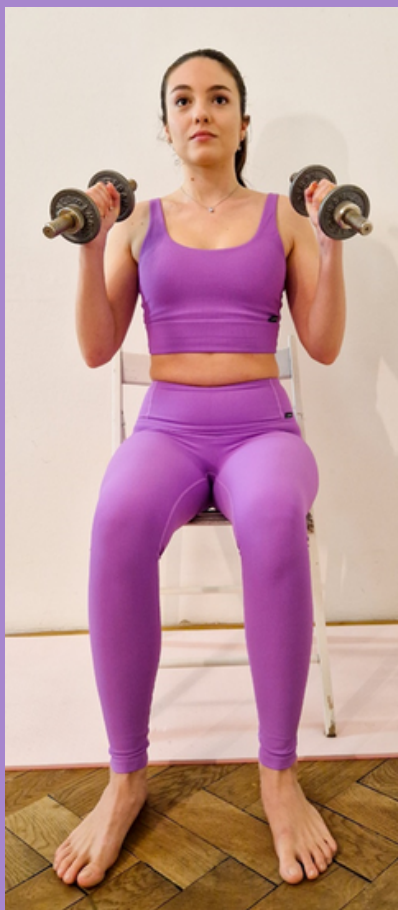
Posadíme se do správného sedu. Vezmeme do rukou zátěž (činky nebo PET láhve). Začínáme s pažemi zpuštěnými vedle těla a dlaněmi směřujícími k tělu. Cvik začínáme s nádechem pokrčením loktů k ramenům a pokračujeme vzpažením paží nad hlavu a výdechem. Následně paže vrátíme zpátky na ramena a narovnáme lokty do výchozí pozice. Při ohýbání loktů paže držíme u trupu.

Počet opakování

Provedeme 2 série po 5–10 opakováních.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávné držení těla, vytahování ramen k uším, zadržování dechu.



Obrázek č. 11 Posílení svalů paží a ramen – výchozí pozice (vlevo), provedení cvičení (ve středu a vpravo).

Zapažování v sedu

Tímto cvičením posílíme zadní část paže neboli trojhlavý sval pažní.

Provedení cvičení

Při tomto cvičení opět využijeme závaží v podobě činek nebo PET láhví. Začínáme vsedě s pažemi u trupu a lokty nastavíme do pravého úhlu. S výdechem propneme lokty za tělo a s nádechem vracíme lokty zpátky do počáteční pozice.

Počet opakování

Provedeme 2 série po 5–10 opakováních.

! Pozor na tyto chyby !

Nesprávné držení těla, paže nezafixované u trupu, zadržování dechu.



Obrázek č. 12 Zapažování v sedu – výchozí pozice (vlevo), provedení cvičení (vpravo)

Podřepy.

Tímto cvičením posilujeme zejména hýžďové a stehenní svaly. Protože dochází k ochabování těchto svalů je nezbytné je pravidelně posilovat. Dostatečná síla v dolních končetinách může napomoci například zvýšit vytrvalost při chůzi.

Provedení cvičení

Postavíme se do mírného rozkročení, tak aby chodidla byli od sebe dál než na šířku pánve. Chodidla i kolena míří vpřed. S výdechem pokrčujeme kolena tak, jako bychom si chtěli sedat dozadu na židli. Pomůžeme si předpažením horních končetin pro lepší stabilitu. S nádechem zůstaneme 1–2 sekundy v podřepu a s výdechem se vracíme zpátky do výchozí polohy. Stačí provést malý rozsah pohybu směrem dolů, není nezbytné jít do hlubokého dřepu. Pro větší jistotu a stabilitu je možnost se přichytit například pevného nábytku.

Počet opakování

Provedeme 2 série po 5–10 opakováních.

! Pozor na tyto chyby !

Nestabilní stoj, kulatění zad, propínání kolen v horní pozici, stáčení kolen směrem dovnitř, odlepování chodidel od země.



Obrázek č. 13 Podřepy – varianta s oporou (vlevo), varianta bez opory (vpravo)

Podřepy ve výpadu

I tímto cvičením celkově posílíme svaly stehů a hýždí

Provedení cvičení

Začínáme ve stoji a pravou nohou vykročíme dozadu a postavíme ji na špičku chodidla. Ruce můžeme umístit v bok nebo se na levé straně přichytit židle či nábytku. S nádechem pravé koleno spouštíme k zemi a s výdechem se vracíme do výchozí pozice. Snažíme se udržet narovnaná záda, koukat před sebe a v horní pozici nepropínat kolena ale nechat je mírně povolené. Po dokončení cvičení na pravou stranu, provedeme cvičení i na levou.

Počet opakování

Provedeme celkem 10 opakování na každou stranu.

! Pozor na tyto chyby !

Kulatění zad, nestabilní pozice, příliš rychlé opakování cviku.



Obrázek č. 14 – Podřepy ve výpadu

5. Doporučení pro vytrvalostní a intervalový trénink

Vytrvalostní trénink je ideální provádět 3 – 5 týdně po dobu 20 – 60 minut. Pro vytrvalostní trénink je vhodná i běžná chůze. Dále je možné využít chůzi s holemi (nordic walking) kterou navíc podporujeme správné držení těla a aktivně zapojujeme i paže. V domácím prostředí nebo ve fitness centru lze využít rotoped nebo chodící pás. Určitě je vhodné ale i plavání, turistika nebo jakákoli jiná aktivita která vás baví.

Pokud je pro vás vytrvalostní trénink příliš náročný lze zvolit i intervalový typ tréninku. V rámci intervalového tréninku je vybraná aktivita prokládaná odpočinkovými pauzami. Tento způsob cvičení tak lépe pomáhá tolerovat fyzickou zátěž. Jednoduchým příkladem je například střídání rychlé a pomalé chůze v určitých časových intervalech.

Vytrvalostní trénink ať už v podobě kontinuálního nebo vytrvalostního tréninku můžete provádět kdykoliv během dne. Zároveň je ale důležité vědět odhadnout náročnost tréninku kterou ještě dokážeme zvládnout a necvičit do úplného vyčerpání.

6. Závěrečná relaxace

Je vhodné abychom po cvičení lehce protáhli a uvolnili celé tělo. Provádění relaxace pomáhá lépe si uvědomovat dech a pracovat s ním. Také zklidníme mysl což nám může pomoci předcházet únavě nebo úzkostem.

Uvolnění v sedu na patách

Provedení cvičení

Cvičení začínáme v sedu na patách na podložce. Pomalu se předkloníme a opřeme dlaně, předloktí a čelo o podložku. Jednodušší variantou je ponechat paže připažené u těla. V případě že máte problém s dosednutím na paty podložíme si pod hýždě polštář. Najdeme si pohodlnou pozici, uvolníme celé tělo a prodýcháme. Dech by měl být soustředěný do bederní oblasti.

Počet opakování

V této pozici setrváme přibližně 10 nádechů.

! Pozor na tyto chyby !

Nedostatečné uvolnění v konečné pozici – lze podložit pod hýždě polštář nebo ručník, vytahování se rukama do dálky, zaklánění hlavy – také možnost podložit pod čelo ručník.



Obrázek č. 15 – Uvolnění v sedu na patách

Uvolnění v leže na zádech

Provedení cvičení

Lehneme si do pohodlné pozice na podložku. Uvolníme svaly na tváři, ramena, oblast pánve, kolena a chodidla. V této pozici dýcháme do oblasti podbřišku, dolních žebér a beder. Pokud je nám to příjemné, zavřeme oči. Tento typ relaxačního cvičení lze provádět i v posteli po probuzení nebo před spaním. Pomáhá nám uvolnit napětí v celém těle a lépe se soustředit na dýchání.

Počet opakování

V pozici setrvejte tak dlouho jak vám to je příjemný. Může to být v rozmezí 2–5 minut.

! Pozor na tyto chyby !

Nedostatečné uvolnění.



Obrázek č. 16 – Uvolnění v leže na zádech