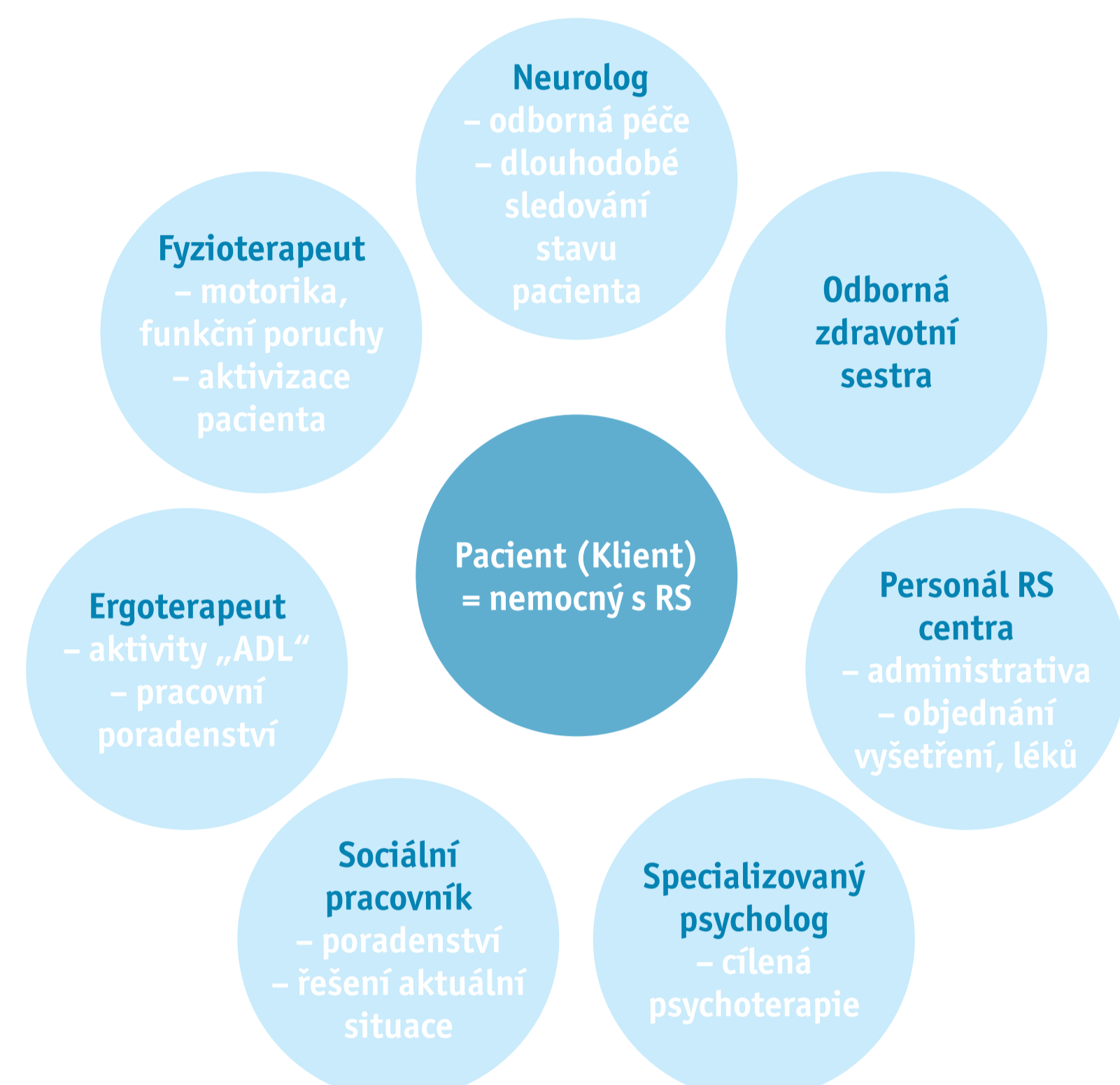


## KOMPLEXNÍ REHABILITACE



## FYZIOTERAPIE U RS

- Specifické postupy – neurorehabilitace (symptomatická rhh)
- Pohybová aktivita jako taková
  - Aerobní aktivity
  - Posilovací cvičení
  - Kombinovaný trénink
  - Zdravotně - rehabilitační cvičení
  - Plavání a cvičení ve vodě
  - Ostatní pohybové aktivity

**Individuální x skupinový trénink** – každý má své výhody a nevýhody (Freeman et al., 2004, Petajan et al., 1999)

### 1. SPECIFICKÉ TECHNIKY

Nejčastěji používané přístupy v neurorehabilitaci pacientů s RS:

– **Bobath koncept** – Neurodevelopmental treatment (NDT): komplexní přístup, který kromě jiného umožňuje ovlivnění svalového tonu, inhibiči patologických pohybových vzorců, navození a podporu fyziologických pohybových vzorců, vnímání a procítění pohybu a v neposlední řadě integraci systémů, které se účastní na řízení motoriky.

– **Senzomotorická stimulace** – cílem je automatické koordinované zapojení svalů a ovlivnění pohybových vzorů (např. stoj, chůze) především na podkladě změn proprioceptivní i taktilní signalizace a aktivity spino-cerebello-vestibulárních drah (včetně využití labilních ploch při nácviu stability).

– **Vojtův princip** – Reflexní lokomoce – terapie využívající globální pohybové vzory, které jsou vybitelné pouze reflexně. Jejich dílčí komponenty – svalové souhry, jsou součástí normálního motorického vývoje člověka v prvním roce života. Cílem je aktivace motorické funkce, zejména posturální. Modifikované postupy umožňují cvičit i aktivně, s využitím vývojových poloh.

– **Proprioceptivní neuromuskulární facilitace** – PNF: základním neurofyziologickým mechanismem je cílené ovlivňování motorických neuronů předních rohů míšních prostřednictvím aferentních impulzů ze svalových, šlachových a kloubních proprioceptorů. Dochází zejména k podpoře nervosvalové souhry a aktivaci paretických svalů.

– **Další koncepty** – koncept vzpěrných cvičení – Brunkow, cvičení dle Frenkela, Brügger koncept, DNS, atd.



### 2. AEROBNÍ AKTIVITY

- 60–80% TFmax
- 50–70% V02max
- 3–5x týdně
- 30min (ASCM)

(Romberg 2004, White 2004, Collett 2010)



### 3. POSILOVACÍ CVIČENÍ

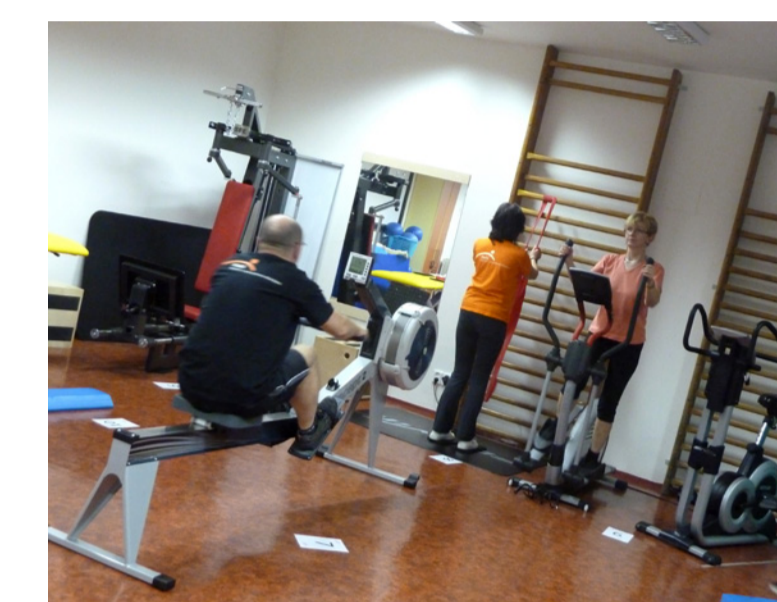
- 50–70% MVK
- 1–2 série po 8–15 opakování
- 2–3 týdně (ASCM)

(Kjølhede 2012, DeBolt 2004, Dalgas 2008, White 2004, Freeman 2010)



### 4. KOMBINOVANÝ TRÉNINK

(Romberg 2006, Taylor 2006, White 2004)



### 5. ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

- Pilates
- Jóga
- Tai –chi
- Zdravá záda
- Relaxační cvičení
- Dechová cvičení
- Hipoterapie

(Kesslerling 2012, Oken 2004)



## WWW.MSREHAB.CZ

- Vytvořit síť odborníků pracujících s pacienty s RS
- Vytvořit informační a kontaktní základnu pro fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychoterapeuty a odborníky na sociální poradenství
  - Možnost konzultace, výměna info
  - Lepší spolupráce (i online)
  - Novinky v terapii, guidelines
  - Vzdělávání
  - Zajímavé akce
  - Služba pacientům



**MSrehab.cz**  
ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA/MULTIPLE SCLEROSIS & FYZIOTERAPIE, PSYCHOTERAPIE, ERGOTERAPIE, SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Vyhledat [Kontaktujte nás](#)

Domů | Kontakty | Postupy, praxe | Akce | Publikace | Rozcestník | Media | Archiv | Newsletter

### ZAPOJTE SE I VY

Vítejte na novém webu [www.MSrehab.cz](http://www.MSrehab.cz), který si klade za cíl vytvořit informační a kontaktní základnu pro fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychoterapeuty a odborníky na sociální poradenství, kteří pečují o pacienty s roztroušenou sklerózou mozkomíšním. Léčba pacientů s roztroušenou sklerózou je v rukou lékařů 15 specializovaných MS center. Povaha tohoto onemocnění ale vyžaduje širokou mezigodovou spolupráci, kterou je třeba zahájit co nejdříve. Bohužel zatím neexistuje žádná databáze odborníků pracujících s těmito pacienty. Proto bychom rádi vyzvali všechny fyzioterapeuty, ergoterapeuty, psychoterapeuty či sociální pracovníky, kteří mají zkušenosti s touto diagnózou, aby se ozvali a mohli jsme tak postupně začít budovat síť odborníků po celé ČR, která pomůže zajistit kvalitní péči pro naše pacienty, ale také nám umožní navázat kontakty mezi sebou, organizovat rehabilitační konference apod. Rehabilitace stále není uznána mezi všemi odborníky jako samozřejmá součást komplexní péče o pacienty, proto bychom se tuto skutečnost měli snažit změnit i my sami.

## MARS – Maraton s roztroušenou sklerózou

- Ukázat, že pohybová aktivita je u pacientů s RS jednou z klíčových terapií
- Odstranit předsudky, že pohyb pacientům s RS škodí
- Vzbudit větší zájem o fyzioterapii a pohybové programy vůbec v řadách lékařů, fyzioterapeutů i pacientů samotných

### 2. ročník MaRS – Maraton s roztroušenou sklerózou 1.-2. 3. 2013

- Propojení fyzioterapie a psychoterapie
- Nezastupitelný význam komplexní terapie
- Křest knihy Drobnomalby
- Téměř 200 aktivních cvičících

**MaRS**  
24H MARATON  
S ROZTROUŠENOU  
SKLERÓZOU

**IMPUS**