

# FYZIOTERAPIE U PACIENTŮ S RS

Lucie Suchá, Klára Novotná, Petr Řezníček, Renata Větrovská

Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd, 1. lékařská fakulta University Karlovy a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze  
Kateřinská 30, 120 00 Praha 2

## Jak může fyzioterapie pomoci u pacientů s RS?

Fyzioterapie je obor, který se zabývá léčením pomocí přirozených fyzikálních prostředků, zejména pomocí pohybu.

Fyzioterapeut je odborník, který Vám může pomoci při nejrůznějších pohybových obtížích. Poradí Vám vhodné cviky pro posílení oslabených svalů a ukáže, jak protáhnout svaly zkrácené. Doporučí Vám vhodnou pohybovou aktivitu a může pro Vás sestavit cvičební tréninkový plán na domácí cvičení. Také Vám poradí s výběrem vhodných pomůcek na cvičení nebo doporučí vhodné kompenzační pomůcky.

## Možnosti fyzioterapie v RS centru VFN Praha

- **Individuální fyzioterapie** (nově diagnostikovaní, pacienti po atace, pacienti se specifickými potřebami)
- **Skupinové programy** (kondiční cvičení – různé druhy kruhových tréninků; pomalé formy cvičení – pilates, taichi, jóga, pánevní dno, škola zad, zdravá záda)

ROZPIS SKUPINOVÝCH CVIČENÍ						
	8.00-9.00	9.30-10.30	10.30-11.30	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00- 19.00
	dopoledne			odpoledne		
pondělí					Balanční kruhový trénink	Pilates institut
úterý				Tai - chi začátečníci	Tai - chi	Cvičení pro zdravá záda
středa	Škola zad	Kruhový trénink	Chůzový kruhový trénink			
čtvrtek		Chůzový kruhový trénink	Kruhový trénink	Cvičení pánevního dna	Kruhový trénink	
pátek	Joga					



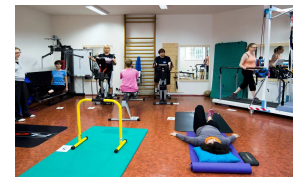
## Proč je pravidelné cvičení u RS důležité?

Pravidelným cvičením sice RS nevyлéčíme, ale můžeme napomoci zlepšit nebo udržet dobrou fyzickou a psychickou kondici, která je pro boj s tímto onemocněním nezbytná.

Při pravidelnému aerobnímu, rezistentnímu či pomalejšímu cvičení můžeme snížit únavu, která je u RS velmi častým a obtěžujícím symptomem. Díky zvýšené kondici mohou osoby trpící RS lépe zvládat své denní aktivity.

Pravidelná pohybová aktivita hraje také významnou roli při udržení kognitivních schopností (myšlení, paměť).

A co je nejdůležitější: pravidelná pohybová aktivita pomáhá pomocí vyplavených endorfinů udržovat dobrou náladu 😊



## Doporučení:

Pravidelné cvičení nebo nějaká forma pohybové aktivity by měla být samozřejmou součástí života nás všech (tedy nečekat se zahájením cvičení, až když se vyskytnou nějaké potíže).

Pouhá návštěva rehabilitace 1krát týdně je málo. Je potřeba si podle instrukcí cvičit pravidelně doma. Cvičební program na doma je individuální a vychází z možností každého jedince.

Cvičení by mělo dělat radost, a proto je vhodné s fyzioterapeutem vybrat takovou formu cvičení, která pro Vás bude nejen prospěšná, ale bude Vám v ideálním případě i bavit.

Je dobré si občas nechat od fyzioterapeuta doma prováděné cviky zkontrolovat a případně doplnit novými prvky.

Pokud máte zájem začít pravidelně cvičit, poradte se se svým ošetřujícím lékařem v RS centru, který Vám napíše žádanku na rehabilitaci. S předpisem od lékaře se pak můžete obrátit na rehabilitaci spolupracující s Vaším RS centrem nebo i na jiného fyzioterapeuta se znalostí problematiky RS.

## Poděkování

Fyzioterapie v RS centru Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN je podporována Nadačním fondem IMPULS.