

PŮHYB a ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Účinnou součástí rehabilitace roztroušené sklerózy. Nejvýznamnější vliv na lidské viditelně vykonávané fyzické cvičení, nedocenitelný význam mají ovšem i všechny pohybu.

Cvičení

Cvičení zaujímá v rehabilitaci roztroušené sklerózy velmi specifické postavení. Dříve z důvodu obav ze zhoršení příznaků a průběhu onemocnění zakazováno, nejnovější opak považují za důležitou součást léčebného procesu. Navzdory veškerým známým tává množství fyzického cvičení u pacientů stále nízké.

Pro cvičení je pro lidské tělo škodlivý, prokazatelně vede ke snížení fyzické kondice a rozvoje sekundárních komplikací. Pacientům s roztroušenou sklerózou navíc dostatek cvičení hrozí vznik bludného kruhu, jehož výsledkem je snížení subjektivně y života a zvýšení rizika rychlého zhoršení onemocnění. Vzniku bludného kruhu abránit právě vhodně zvolené cvičení.¹⁷



KOMERČNÍ PROJEKT

Přínosy fyzického cvičení

Cvičení má prokazatelně pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví. Pravidelná a činnost srdce a plic, snižuje riziko rozvoje vysokého tlaku, cukrovky nebo osteoporózy a kvalitu spánku, snižuje stres a zvyšuje sebevědomí.

Pacientům s roztroušenou sklerózou může fyzické cvičení navíc – skrze kom nemoci a zvýšení kondice – pomoci zvýšit subjektivně vnímanou kvalitu života. Pr pomáhá zmírňovat poruchy chůze, potíže s rovnováhou a vyprazdňováním, sniž únavu a usnadňuje tvorbu paměťových stop. Vede k lepší aktivaci regeneračních pro chronický zánětlivý proces a pozitivně ovlivňuje imunitní systém, čímž snižuje riziko r onemocnění.^{17,21}

Hlavní přínosy cvičení:

- Snížení rizika vzniku komplikací (cukrovka, vysoký tlak, osteoporóza)
- Zlepšení psychického stavu (zmírnění deprese, zlepšení sebehodnocení)
- Zlepšení kondice (zvýšení funkční kapacity)
- Snížení rizika rychlé progresy onemocnění.
- Podpora regenerace myelinové pochvy.
- Sociální začlenění a zvýšení přesností.
- Zvýšení subjektivně vnímané kvality života.

Vydejte se mnou knihu a podpořte projekt pro pacienty s roztroušenou sklerózou

Kniha Cesta k pohybu (nejen) s roztroušenou sklerózou je součástí projektu MSMove – Život v pohybu s roztroušenou sklerózou. Hlavním cílem projektu je poskytnout pacientům s roztroušenou sklerózou vhodné, individuálně nastavené fyzické cvičení.

– Martina Jemelková



Přečtěte si celý příběh
a podpořte ho na webu Donio

Naskenujte kód telefonem, nebo navštivte adresu www.donio-cz-ebegjdj7wq-ey.a.run.app/p/23110