

VJEŽBE ISTEZANJA

ZA OSOBE S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM

Zagreb, 2016.

VJEŽBE ISTEZANJA ZA OSOBE S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM

Kod mišićne distrofije mišići i tetive često su skraćeni. Neki mišići će biti zahvaćeni prije ostalih. Skraćivanje mišića najčešće započinje skraćivanjem trbušastog mišića lista (mišić koji se nalazi na stražnjoj strani potkoljenice) i Ahilove tetive na gležnju. Također, mogu biti zahvaćeni i mišići koji se nalaze oko kukova, koljena, laktova i prstiju.

Skraćenja mišića mogu uzrokovati kontrakture, odnosno, smanjiti opseg pokreta i otežati provođenje aktivnosti. Redovitim vježbanjem moguće je održati fiziološku dužinu mišića i pokretljivost zglobova.

Vaš fizioterapeut može napraviti individualni program vježbi na osnovu vježbi koje su predstavljene u ovom priručniku. Opisi i dijagrami su samo podsjetnik i svatko tko preuzima pasivno vježbanje mora dobiti upute od stručnjaka.

Tri su različite vrste vježbi istezanja:

- pasivno,
- aktivno-potpomognuto,
- samostalno istezanje.

Pasivno istezanje

Vježbe pasivnog istezanja su bitan čimbenik u fizioterapijskom tretmanu i bitan čimbenik bilo kojeg programa, u svim stadijima bolesti. Nikad nije prerano za upoznati se s vježbama pasivnog istezanja.

Kao što samo ime govori, tretirane osobe ne sudjeluju aktivno u procesu istezanja. Pasivno istezanje može provoditi roditelj, skrbnik ili fizioterapeut. Polagano i čvrsto pasivno istezanje neće naštetiti zglobovima ili mišićima i moguće ga je provoditi svakodnevno. Zategnuto ili skraćeno mišićno tkivo isteže se postizanjem

maksimalnog opsega pokreta u zglobovima i zadržavanjem tog položaja barem 10 sekundi (fizioterapeut može preporučiti i duže, ovisno o individualnim potrebama osobe). Ako se provodi pravilno i učinkovito, pasivno istezanje neće biti bolno, ali osoba može iskusiti osjećaj povlačenja, pa budite svjesni da se primjenjuje nježan i ravnomjeran pritisak. Neka se djeca pomalo bune protiv pasivnog istezanja, ali to obično biva prevladano stjecanjem samopouzdanja i uspostavom rutine.

Nije važno u koje doba dana provodite vježbe pasivnog istezanja, ali većina ljudi smatra korisnom uspostavu rutine koja odgovara ostalim zahtjevima obiteljskog života. Neka to za vas i vaše dijete budu zajednički trenuci u kojem ćete podijeliti doživljaje i ojačati emocionalnu povezanost.

Provođenje vježbi istezanja može biti olakšano:

- nakon kupanja,
- gledanjem kazeta, slušanjem glazbe, razgovorom ili pričanjem priča,
- nakon masaže mišića.

Osoba mora biti u udobnom položaju i dobro oslonjena, dok zglobovi koji se ne miču moraju biti stabilizirani. Osoba se mora potpuno opustiti i ne činiti nikakve aktivne pokrete ili pružati otpor prilikom istezanja. Ako se istezanje provodi previše brzo vjerojatnije je da će se osoba opirati i biti zastrašena.

Razmotrite i usuglasite se oko vremenskog trajanja vježbanja. Istezanje započnite nježno i postupno povećavajte intenzitet do maksimalnog, bez boli. Potrebno je izbjegavati pretjerano istezanje.

Aktivno-potpomognuto istezanje

Aktivno-potpomognuto istezanje provodi se kod osoba koje sudjeluju u izvođenju pokreta. Kada kontraktura zahvati zglobove, zategnuto tkivo sprječava normalno funkcioniranje skupine mišića koji rade suprotan pokret. Aktivno-potpomognute vježbe mogu istegnute zategnute mišiće i u isto vrijeme razraditi suprotnu skupinu mišića.

Aktivno-potpomognuto istezanje je posebno korisno za gležnjeve. Na primjer, dok vi istežete Ahilovu tetivu, osoba zateže prste. Što napornije zajednički radite, to će vježbe biti učinkovitije. Ovaj način vježbanja pomaže da vrijeme brže prolazi i da istezanje bude zanimljivije.

Samostalno istezanje

Samostalno istezanje, kao što samo ime govori, su vježbe istezanja koje je osoba naučila i provodi ih samostalno. Najučinkovitije je kod osoba koja još uvijek hodaju i posebno je korisno za gležnjeve, koljena i kukove.

VJEŽBE ISTEZANJA

Uključeni prilozi sadrže vježbe istezanja i vježbe koje se mogu koristiti da se odgodi i minimizira razvoj kontraktura i deformacija do kojih dolazi kod osoba s mišićnom distrofijom.

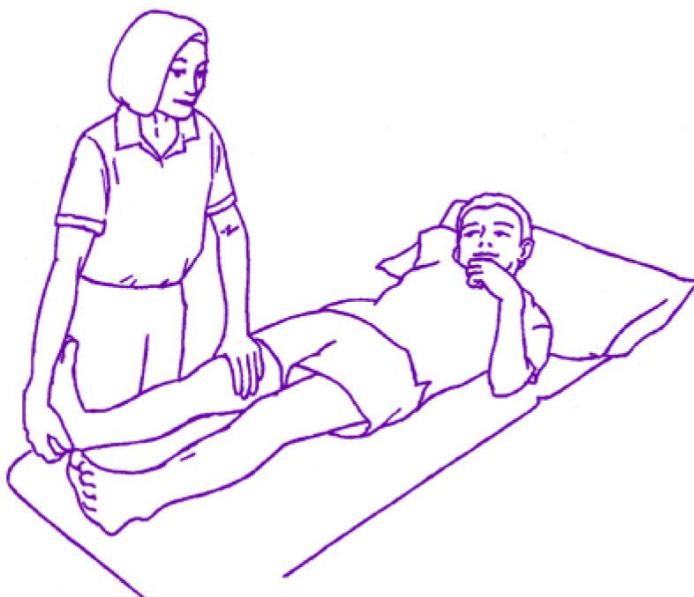
Svako istezanje i vježbe moguće je kombinirati prema savjetu fizioterapeuta, odnosno stvoriti individualni program koji će odgovarati potrebama osobe. Ovaj program se može provoditi kod kuće i treba se prilagođavati kako se potrebe osobe mijenjaju.

Priložene vježbe istezanja su općenite. Neke od njih neće biti prikladne za svakog pojedinca, dok je moguće preporučiti dodatne vježbe.

Sadržaj

I	Vježbe istezanja - gležnjevi.....	6
2	Vježbe istezanja - koljena	8
3a	Vježbe istezanja - kukovi	9
3b	Vježbe istezanja - kukovi	10
3c	Vježbe istezanja - kukovi	11
4a	Vježbe istezanja - iliotibialni pojas	12
4b	Vježbe istezanja - iliotibialni pojas	13
5a	Vježbe istezanja - laktovi	14
5b	Vježbe istezanja - laktovi i ručni zglobovi	15
6a	Vježbe istezanja - laktovi, ručni zglobovi i prsti.....	16
6b	Vježbe istezanja - laktovi, ručni zglobovi i prsti.....	17
7	Vježbe istezanja - samostalno istezanje listova.....	18
8a	Vježbe istezanja - samostalno istezanje koljena.....	19
8b	Vježbe istezanja - samostalno istezanje koljena.....	20
9	Vježbe dubokih udaha	21
10b	Položajna drenaža	23
11	Potpomognuti kašalj	24

I. Vježbe istezanja – gležnjevi



Položaj

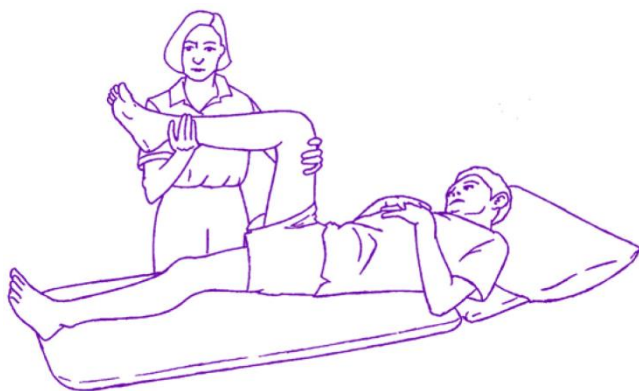
- Osoba opušteno leži na leđima. Pomagač stoji sa strane.
- Stavite jednu ruku na stopalo s prstima usmjerenim prema peti.
- Petu zgrabite čvrsto ali nježno, smjestite ju između prstiju i palca.
- S drugom rukom koljeno držite ispruženim, ali ne gurajte ga prema dolje.

Istezanje

- Gledajte u osobu tako da joj možete vidjeti lice.
- Nježno, ali čvrsto povucite petu prema dolje, kao da pokušavate produžiti nogu, pogurnite prednji dio stopala (prste) što je više moguće prema pravom kutu (dorzalna fleksija).

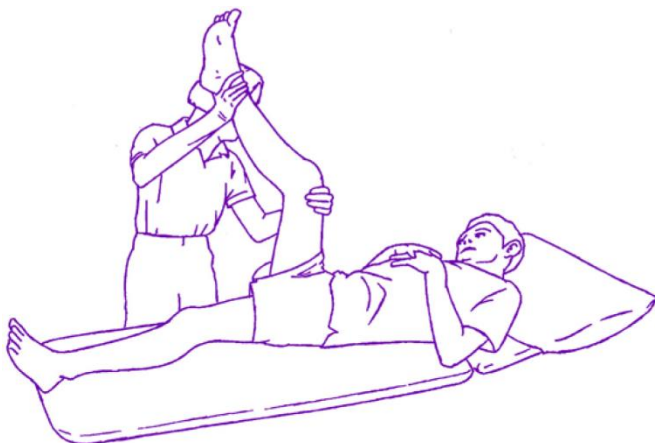
- Ne dozvolite da se koljeno savije.
- Lakše je i manje naporno da se nagnete prema glavi osobe (umjesto da koristite snagu svojih ruku), premještajući svoju težinu s jednog stopala na drugo, kako sa svojom podlakticom gurate dječje stopalo prema gore.
- Ako se suočite s napetošću i otporom pokretu, održavajte lagani pritisak i onda ga posupno povećavajte kako biste pomaknuli stopalo za još nekoliko stupnjeva.
- Moglo bi biti korisno ako od osobe zatražite da samostalno pokuša povlačiti stopalo (zatezati prste) prema gore, dok ga vi istežete.

I. Vježbe istezanja –koljena



Položaj

- Za istezanje fleksora potkoljenice osoba mora ležati na leđima.
- Jednu nogu savijete tako da koljeno i kuk budu pod pravim kutom (90 stupnjeva)



Istezanje

- Postupno istežite koljeno dok bedro miruje.
- Druga noga treba biti ispružena na podlozi.

3a Vježbe istezanja – kukovi



Položaj

- Osoba leži na boku s donjom nogom savijenom i gornjom ispruženom.
- Stanite iza osobe i jednu ruku stavite na zdjelicu kako bi ga stabilizirali osobu. Drugu ruku zavucite ispod natkoljenice gornje noge.

Istezanje

- Privucite nogu natrag prema sebi kako bi istegnuli fleksore kuka s prednje strane zgloba kuka
- Osigurajte da zdjelica stoji na mjestu i koristite tijelo da stabilizirate donji dio leđa osobe.
- Ponovite istezanje pomičući nogu prema naprijed.

3b Vježbe istezanja – kukovi



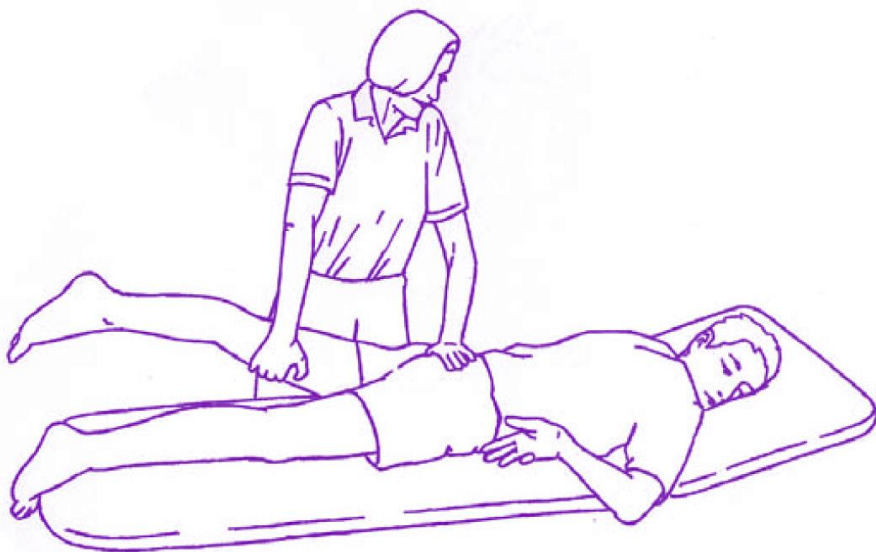
Položaj

- Osoba leži na leđima. Noga koju istežete je ispružena na podlozi. Drugu nogu savijte prema prsima i zadržite ju u tom položaju (neka ju osoba pokuša samostalno zadržati).

Istezanje

- Stavite svoju ruku točno iznad koljena noge koja se isteže i izvršite pritisak prema dolje.
- Ponovite postupak s drugom nogom.

3c Vježbe istezanja – kukovi



Položaj

- Osoba leži na trbuhu.
- Ruku stavite na gornji dio stražnjice i pritisnite prema dolje.

Istezanje

- Drugu ruku zavucite ispod natkoljenice noge bliže vama i podignite nogu koliko god je moguće.

4a Vježbe istezanja – iliotibialni pojas



Položaj

- Osoba leži na trbuhu. Stanite na suprotnu stranu od noge koju istežete.
- Ruku smjestite na gornji dio stražnjice i pritisnite prema dolje.

Istezanje

- Drugu ruku zavucite ispod natkoljenice noge nasuprot vas, podignite ju koliko god je moguće i zatim ju privucite k sebi.

4b Vježbe istezanja – iliotibialni pojas



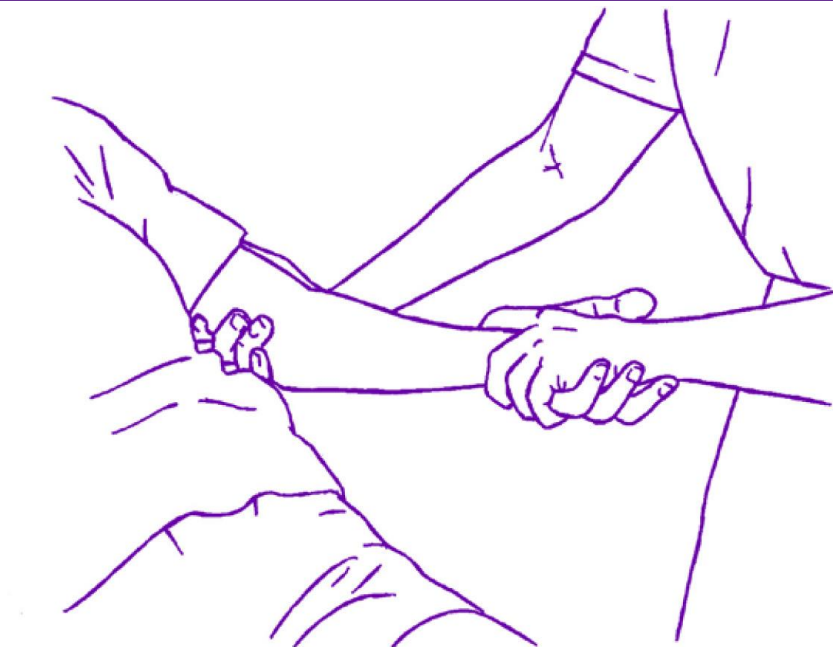
Položaj

- Osoba leži na boku. Gornja noga je ispružena i ona će biti istezana.
- Noga na podlozi je savijena u koljenu i kuku.
- Koristite ruku i koljeno kako biste stabilizirali zdjelicu.

Istezanje

- Gornju nogu nježno povlačite prema natrag koliko god je moguće.
- Koljeno čvrsto pritisnite prema dolje.

5a Vježbe istezanja – lakat



Položaj

- Stanite na istu stranu na kojoj je lakat kojeg istežete.
- Nadlakticu držite čvrsto u jednoj ruci, dok s drugom rukom dlan držite okrenut prema gore.

Istezanje

- S drugom rukom držite ručni zglob i pritiskom prema dolje polagano ispužajte podlakticu.

5b Vježbe istezanja – lakat i ručni zglob

Sposobnost osobe da podlakticu okrene ili rotira je bitna zato što mu omogućava da uzme predmet i prinese ga ustima. Ovo vježba će pomoći u očuvanju tog pokreta.



Položaj

- Nadlakticu držite čvrsto u jednoj ruci, dok s drugom rukom dlan držite okrenut prema gore.
- Zahvat treba biti kao kod rukovanja, ali s prstima ispruženim preko zgloba.

Istezanje

- Držite rame stabilnim s rukom lagano savijenom u laktu. Podlakticu lagano rotirajte tako da dlan gleda prema gore, pa ju okrećite u suprotnom smjeru – dlan prema dolje.

6a Vježbe istezanja – lakat, ručni zglob i prsti



Položaj

- Jednu ruku koristite za podupiranje podlaktice. Lakat tretirane osobe držite što je više moguće ispruženim.
- Dlan druge ruke položite na dlan tretirane osobe.

Istezanje

- Ručni zglob pomičite prema natrag. Prste pokušajte držati ispruženima kako bi istegnuli i zategnute tetive u ručnom zglobu.

6b Vježbe istezanja – lakat, ručni zglob i prsti



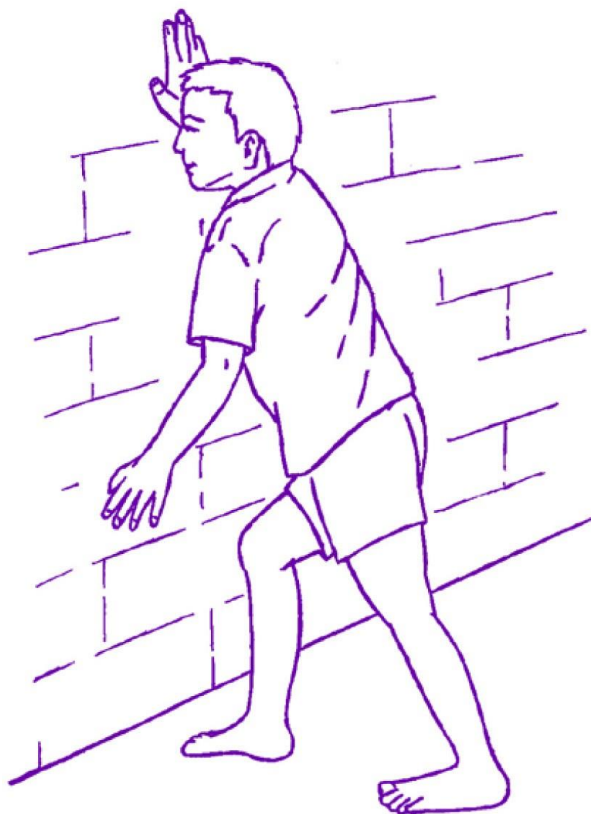
Položaj

- Osoba leži na trbuhu s rukom smještenom iznad ruba kreveta.
- S jednom rukom uhvatite i stabilizirajte nadlakticu.

Istezanje

- Drugu ruku stavite ispod dlana i prstiju ruke i ispružite lakat, držeći ručni zglob savijen prema natrag, a prste ispružene.

7.Vježbe istezanja – samostalno istezanje lista



Položaj

- Osoba stoji okrenuta prema zidu.
- Stražnja noga i koljeno bi trebali biti ispruženi s petom na podu i prstima okrenutim prema zidu.

Istezanje

- Osoba se naginje prema zidu, pomičući koljeno i stražnjicu, dok ne osjeti zatezanje u listu stražnje noge.

8a Vježbe istezanja –samostalno istezanje koljena



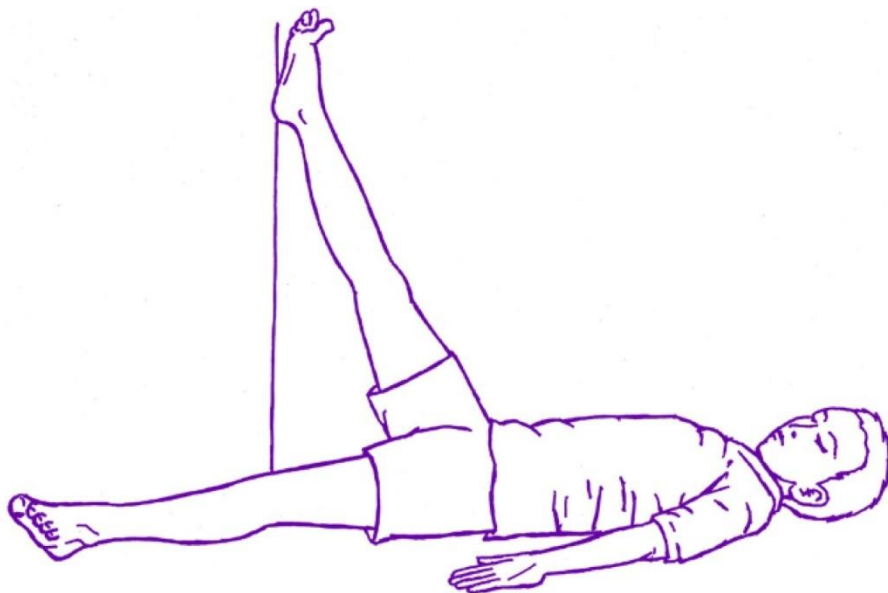
Položaj

- Osoba sjedi na podu ili čvrstoj površini s kukovima uza zid i što je više moguće izravnatom kralježnicom.
- Jedna noga je ispružena i lagano pomaknuta u stranu, s maksimalno ispruženim koljenom, prsti trebaju biti usmjereni prema gore.
- Druga noga je savijena tako da stopalo dodiruje unutarnji dio ispružene noge.

Istezanje

- Istezanje se može povećati naginjanjem prema naprijed.
- Vježbu ponoviti s drugom nogom.

8b Vježbe istezanja – samostalno istezanje koljena



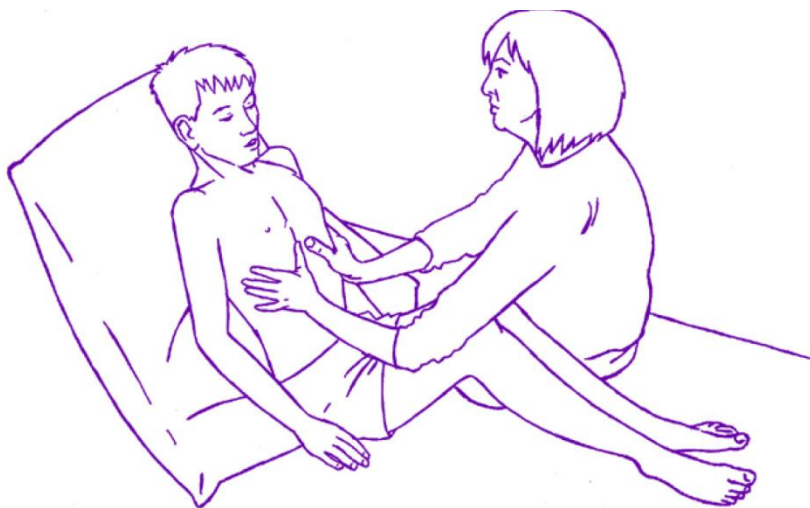
Položaj

- Osoba kod ulaznih vrata leži na leđima.
- Nogu koju isteže postavlja na okvir od vrata. Koljeno je lagano savijeno, a stražnjica je blizu okvira.
- Druga noga je ispružena na podu.

Istezanje

- Lagano ispravljati koljeno noge koja je oslonjena na okvir.

9. Vježbe dubokih udaha



Položaj

- Osoba bi trebala biti udobno smještena sa savijenim koljenima i s dva ili tri jastuka iza glave i ramena za potporu. Vježbe disanja također se mogu provoditi u sjedećem položaju s time da ramena osobe budu poduprta.
- Stavite ruku preko donjeg dijela rebra, prstima usmjerenim prema natrag i izvršite čvrst i nježan pritisak. Zatražite od osobe da udahne što je više moguće i zadrži dah. Vježbom rebra pokušava pomaknuti prema van, radeći protiv otpora vaših ruku.

I 0a Položajna drenaža



Neke osobe s mišićnom distrofijom imaju poteškoća s čišćenjem sekreta iz prsa, pogotovo kad su prehladene. Položajna drenaža često može biti od pomoći.

- Napravite uzglavlje koristeći vrlo čvrst jastuk ili svežanj ručnika, pokrivenih jastučnicom ili dekom.
- Osoba leži okrenuta licem prema dolje, kukovi su preko uzglavlja, a prsa su na oko 45 stupnjeva u odnosu na horizontalu.
- Osoba ostaje u tom položaju 15-20 minuta i potiče se da duboko udiše.
- Potreban je odmor nakon svaka dva ili tri udisaja kako se osobi ne bi zavrtilo.

I 0b Položajna drenaža



- Kod pojedinih osoba s mišićnom distrofijom, koje imaju poteškoća s čišćenjem sekreta iz prsa, ispruženi položaj može biti neudoban za položajnu drenažu, jer takav položaj može potisnuti dijafragmu prema gore i otežati disanje. U ovom slučaju, za osobu može biti korisnije ležanje na boku u povišenom položaju.

I I. Potpomognuti kašalj

Ova se tehnika može koristiti za pročišćavanje sekreta iz prsa, a potrebno ju je provoditi za vrijeme položajne drenaže ili kada osoba sjedi nagnuta prema naprijed.

- Ohrabrite osobu da nekoliko puta duboko udahne, a zatim zatražite da snažno zakašlje, budući da to pomaže micanju ljepljivog sekreta od najdaljeg dijela pluća prema grkljanu. Za kašalj je potrebno da osoba duboko udahne i onda što je moguće snažnije istjera zrak kroz otvorena usta.
- Nakon svaka 2-3 kašlja potrebno je napraviti stanku za vrijeme koje će osoba lagano disati.
- Vježbu ponoviti nekoliko puta s periodima dubokog disanja između. Sluz iskašljati kad dođe blizu grla.
- Pri iskašljavanju osobi se može pomoći stavljanjem ruke čvrsto oko donjih rebara.