

Fizjoterapia to dziedzina, zajmująca się funkcjonowaniem i sprawnością ruchową człowieka oraz wspomaganiem potencjału jego organizmu. Fizjoterapeuta powinien być stanie zaproponować program ćwiczeń do wykonywania w domu, który pozwoli Ci utrzymać tak wysoki poziom aktywności i sprawności ruchowej jak to tylko możliwe. Powinien też dobrać rodzaj ćwiczeń, który będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni i udzielić wskazówek dotyczących tego, jak radzić sobie z problemami jakie może stwarzać twardzina układowa.

Po co ćwiczyć?

Ćwiczenia przynoszą wiele dobroczynnych skutków – dotyczy to cierpiących na twardzinę układową, ale także ludzi zdrowych. Między innymi:

- wzmacniają mięśnie i podnoszą poziom ogólnej sprawności
- podnoszą lub pomagają utrzymać elastyczność i równowagę
- poprawiają samopoczucie
- wzmacniają kości
- wspomagają trawienie i sen
- pomagają kontrolować wagi i przezwyciężać zmęczenie
- dają poczucie kontroli nad procesem chorobowym

Innymi słowy ćwiczenia sprawiają, że czujesz się sprawniejszy i zdrowszy; mogą poprawiać nastrój. Pomagają zwiększyć poczucie niezależności i pozytywnie wpływają na życie towarzyskie. Mogą też ogólnie poprawiać funkcjonowanie w życiu i podnosić zdolność radzenia sobie z zadaniami i sytuacjami, jakie przynosi codzienność.

Jakie rodzaje ćwiczeń powinienem wykonywać?

Każdy powinien otrzymać program obejmujący przynajmniej ćwiczenia wzmacniające, wspomagające giętkość i podnoszące ogólną sprawność lub zawierający elementy aerobowe. Ćwiczenia te powinny stać się częścią codziennego życia, taką jak spacer, chodzenie po schodach, gotowanie i wykonywanie innych domowych czynności. Ważne: jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do tego, jak intensywny powinien być twój program ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem.

Giętkość/ rozciąganie

Jedną z cech charakterystycznych twardziny układowej jest twardnienie skóry, a w konsekwencji ograniczenie ruchomości lub sztywnienie stawów. Proces ten dotyczy także mięśni. Rozciąganie nie powstrzyma twardnienia skóry, rozluźni jednak znajdujące się pod nią tkanki. Wyrobienie nawyku codziennego wykonywania ćwiczeń rozciągających pozwoli zminimalizować wpływ twardziny układowej na sprawność ruchową. Wielu pacjentów twierdzi też, że ćwiczenia rozciągające pomagają zmniejszać dolegliwości bólowe. Poniższe ćwiczenia stanowią tylko rodzaj ogólnego przewodnika; przed rozpoczęciem programu zawsze należy poszukać pomocy medycznej. Aby uzyskać zestaw ćwiczeń nakierowanych na twoje osobiste potrzeby poproś lekarza lub wyspecjalizowaną pielęgniarkę o skierowanie do fizjoterapeuty.

Aby uzyskać oczekiwane korzyści, ćwiczenia rozciągające należy wykonywać trzy razy dziennie, a każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej 10 sekund – fizjoterapeuta doradzi, które z poniższych ćwiczeń są w Twoim przypadku najistotniejsze.



Biodra, kolana, kostki

Rozciąganie wewnętrznej części uda:

stań w rozkroku, ze stopami zwróconymi do przodu. Przechylaj się w jedną stronę poprzez ugięcie kolana – drugie powinno zostać wyprostowane – tak długo, aż poczujesz zdecydowane, ale nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie wewnętrznej części uda/ lędźwi.



Rozciąganie łydki:

stań przodem do ściany, jedną nogę wysuń do tyłu, utrzymując kolano wyprostowane i nie odrywając pięty od podłogi. Pochylaj się do przodu tak długo, aż poczujesz zdecydowane, lecz nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w łydce.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego:

w pozycji stojącej, zegnij kolano za sobą i – jeśli to możliwe – chwyć ręką za kostkę i przyciągaj stopę do pośladka, aż poczujesz zdecydowane, ale nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w przedniej części uda. Jeśli nie jesteś w stanie chwycić się za kostkę bądź czujesz się niestabilnie stojąc możesz postawić za plecami krzesło, położyć na nim nogę z kolaniem ugiętym tak mocno jak to możliwe, a następnie odchylić się w tył na krzesło by poczuć rozciągnięcie.



Rozciąganie ścięgna podkolanowego w pozycji stojącej:

stań z jedną nogą wysuniętą przed siebie i wyprostowaną. Zegnij kolano pozostające w tyle, połóż dłonie nad kolaniem wyprostowanym. Z prostymi plecami pochyl się w biodrach do przodu, aż

poczujesz zdecydowane, ale nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w tylnej części uda i kolana.



Rozciąganie z ręką za głową:

w pozycji stojącej dwiema rękami chwyć jakiś długi przedmiot (wałek do ciasta, laskę, kij golfowy, parasol). Ręką znajdującą się niżej ciągnij przedmiot w dół, by rozciągnąć ramię drugiej ręki. Wnętrze dłoni powinno być skierowane do karku. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony. Ćwiczenie to możesz wykonywać na siedząco, jeśli tak jest ci łatwiej; możesz też użyć ręcznika zamiast wałka czy parasola.

Ramiona, łokcie i nadgarstki:



Rozciąganie łokcia:

zegnij i rozprostuj łokieć; dla dodatkowego rozciągnięcia użyj drugiej ręki – naciskaj tak, by maksymalnie rozciągnąć łokieć.



Rozciąganie odwiedzeniowe ramienia:

w pozycji stojącej chwyć jakiś długi przedmiot (wałek, laskę, kij golfowy, parasol) obiema rękami, z wnętrzem dłoni skierowanym ku górze. Jedno ramię wyciągnij z boku do góry, aż poczujesz rozciągnięcie. Powtórz ćwiczenie dla drugiego ramienia. Ćwiczenie to możesz wykonywać na siedząco, jeśli tak jest ci łatwiej.

**Skrety środkowej części pleców:**

siedząc na krześle skreć się w jedną stronę, by poczuć rozciągnięcie w środkowej części pleców.

**Rozciąganie z ręką za głową:**

za plecami chwyć jakiś długi przedmiot obiema dłońmi, a następnie ręką znajdującą się wyżej ciągnij przedmiot do góry, by rozciągnąć ramię znajdujące się niżej. Wnętrze dłoni powinno być skierowane na zewnątrz. Powtórz ćwiczenie rozciągając drugie ramię. Ćwiczenie to możesz wykonywać na siedząco, jeśli tak jest ci łatwiej; możesz też użyć ręcznika zamiast wałka czy parasola.

**Rozciąganie prostujące nadgarstków:**

złóż dłonie a następnie obniż je na wysokość mostka starając się utrzymać najbliższe nadgarstków części dłoni razem, aż poczujesz zdecydowane, ale nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w wewnętrznej części nadgarstków.

Rozciąganie zginające nadgarstków:

złóż dłonie z następnie obniż je na wysokość piersi starając się utrzymać najbliższe nadgarstków części dłoni razem, aż poczujesz zdecydowane, ale nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w zewnętrznej części nadgarstków.

Szyja i plecy



Rozciąganie szyi:

w pozycji siedzącej ostrożnie rozciągaj szyję poprzez spoglądanie do góry (jeśli pojawią najłżejsze nawet zawroty głowy natychmiast przerwij ćwiczenie). Powinieneś poczuć zdecydowane lecz nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie w przedniej części szyi, zwłaszcza jeśli masz w tym obszarze obkurzoną skórę.



Zgięcia boczne szyi:

przekrzywiał głowę w taki sposób, by jak najbardziej zbliżyć ucho do barku; upewnij się, że nie spoglądasz przy tym do tyłu. Powinieneś poczuć zdecydowane lecz nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie po przeciwnej stronie szyi, biegnące w dół do ramienia.



Przekładanie dolnej części pleców:

leżąc na plecach na łóżku z ugiętymi i lekko uniesionymi kolanami ostrożnie przekładaj kolana z jednej strony na drugą.



Ruchy obrotowe szyi:

siedząc popatrz przez ramię obracając głowę bez spoglądania w górę czy w dół. Powinieneś poczuć po stronie szyi przeciwnej do tej, w którą patrzysz.

Cofanie szyi:

patrzając przed siebie odciągaj głowę do tyłu tak, by odczuć zdecydowane lecz nie wywołujące dyskomfortu rozciągnięcie u nasady szyi.



Twarz

Większość ludzi uważa, że ćwiczenia te łatwiej jest wykonywać przed lustrem. Rozciąganie będzie bardziej efektywne, jeśli skóra zostanie uprzednio rozgrzana, na przykład przez gorącą kąpiel, prysznic, albo delikatny masaż twarzy ciepłym ręcznikiem. Tu także każde rozciągnięcie powinno trwać co najmniej dziesięć sekund, a ćwiczenia należy wykonywać trzy razy dziennie by przyniosły rezultaty.

- Unieś, a następnie opuść brwi
- Mocno zaciśnij powieki. Pomrugaj jednym, a potem drugim okiem, za każdym razem zaciskając powieki
- Zmarszcz czoło tak, by u nasady nosa pojawiła się bruzda, dla wzmocnienia efektu unieś górną wargę
- Rozedmij nozdrza. Mocno zaciśnij wargi
- Zasłoń zęby wargami, a następnie otwórz usta tak szeroko jak to tylko możliwe
- Obnaż zęby, a następnie otwórz usta tak szeroko jak to tylko możliwe. Wysuń do przodu żuchwę by dolne zęby wychodziły przed górne
- Uśmiechnij się tak szeroko, jak to możliwe nie pokazując zębów

Wzmacnianie mięśni

Twardzina układowa może oddziaływać na posturę i zakres ruchów, co z kolei nie pozostaje bez wpływu na siłę mięśni. Mogą wystąpić problemy z przyswajaniem pokarmów, a dostarczanie organizmowi niewystarczającej ilości składników odżywczych osłabia mięśnie. Problemem może być także prowadzenie mniej aktywnego niż przed chorobą trybu życia.

Siłę mięśni można utrzymać prowadząc tak aktywny tryb życia jak to tylko możliwe, biorąc pod uwagę ograniczenia związane z twardziną układową. Możliwe, że konieczne będzie wykonywanie konkretnych ćwiczeń w celu utrzymania mięśni w dobrej formie bądź przywrócenia siły mięśniom, które zostały osłabione. Fizjoterapeuta oceni, czy jakieś partie mięśni wymagają szczególnej terapii. Zasadniczo ćwiczenia wzmacniające mięśnie można wykonywać w domu, przy wykorzystaniu niewielu albo w ogóle żadnych dodatkowych przyrządów. Jeśli chodzisz na siłownię odpowiednie ćwiczenia wzmacniające mięśnie do wykonywania na sali może zaproponować Ci instruktor.

Ćwiczenia poprawiające ogólny stan/ ćwiczenia aerobowe

Ważne, by starać się regularnie wykonywać niezbyt obciążające ćwiczenia wzmacniające układ sercowo-naczyniowy lub aerobowe. Badania dowodzą, że ćwiczenia takie należy wykonywać przez 20 – 30 minut, 4 – 5 razy w tygodniu. Rodzaj ćwiczeń i ich intensywność mogą się różnić w zależności od zaawansowania twardziny układowej. Przykłady ćwiczeń wzmacniających układ

sercowo-naczyniowy to: spacery z psem, pływanie, aqua-aerobik, wchodzenie i schodzenie ze schodów, praca w ogrodzie, jazda na rowerze, zajęcia z aerobiku i fitness.