

Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę,
siłę i elastyczność mięśni
– do wykonywania w domu

**Wykonuj ćwiczenia w miarę swoich możliwości
i nie staraj się robić niczego na siłę!**



**Prawie wszystkie ćwiczenia można
wykonywać również w pozycji siedzącej.**



Pozycja wyjściowa

Stań wyprostowany/-a, rozstaw stopy na szerokość ramion, przyjmij stabilną pozycję/napnij brzuch (wciągnij pępek).

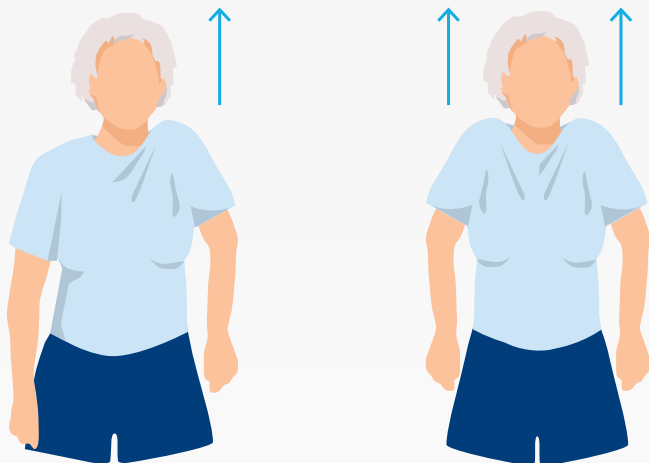
Opcjonalnie siądź wyprostowany/-a, najlepiej na brzegu krzesła, rozstaw stopy na szerokość ramion, przyjmij stabilną pozycję (wciągnij pępek).

Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



01



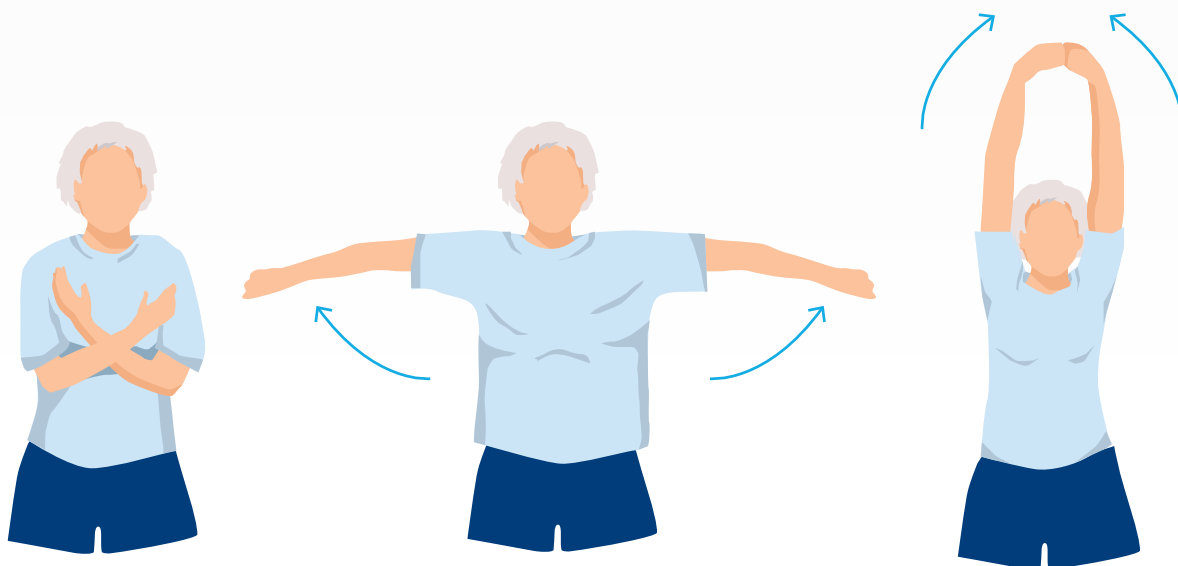
Barki

Poruszaj barkami w górę i w dół. Możesz podnosić oba barki jednocześnie lub naprzemiennie. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.



To ćwiczenie stanowi dobry przerywnik między innymi ćwiczeniami.

02



Ramiona

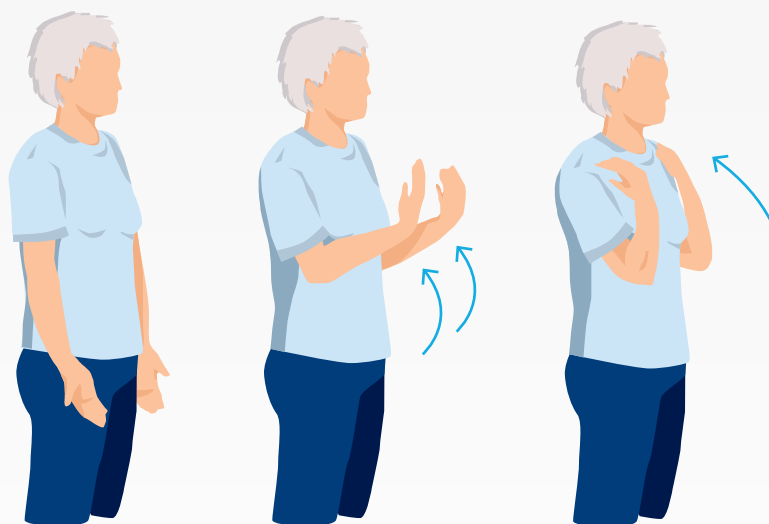
Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej. Weź głęboki wdech i zatocz ramionami obszerne koło, przemieszczając ręce nad głowę i z powrotem w dół. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



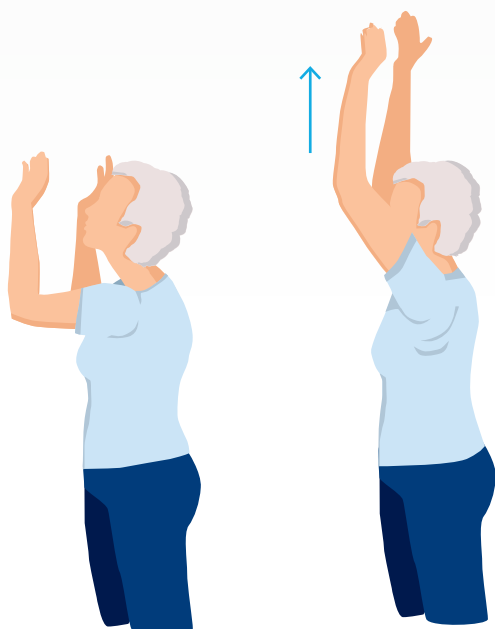
03



Biceps

Stań z ramionami wzdłuż ciała, wewnątrz dłoni skieruj do przodu, wyprostuj palce i rozluźnij barki. Zginając ręce w łokciach, zbliż dłonie do górnej części klatki piersiowej a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Możesz również wykonać ten ruch wolniej i zastosować więcej siły. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby tym razem także stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

04

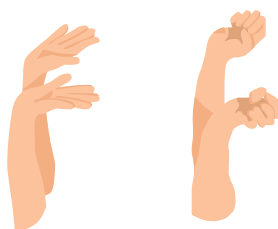


Barki II

Ręce zgięte w łokciach unieś na wysokość barków, wewnątrz dłoni skieruj do przodu, wyprostuj palce u rąk. Unieś ręce nad głowę i opuść do pozycji wyjściowej. Utrzymuj ręce przed twarzą lub po bokach ciała. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.



Spróbuj również wykonać to ćwiczenie z następującym ułożeniem dłoni:



Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

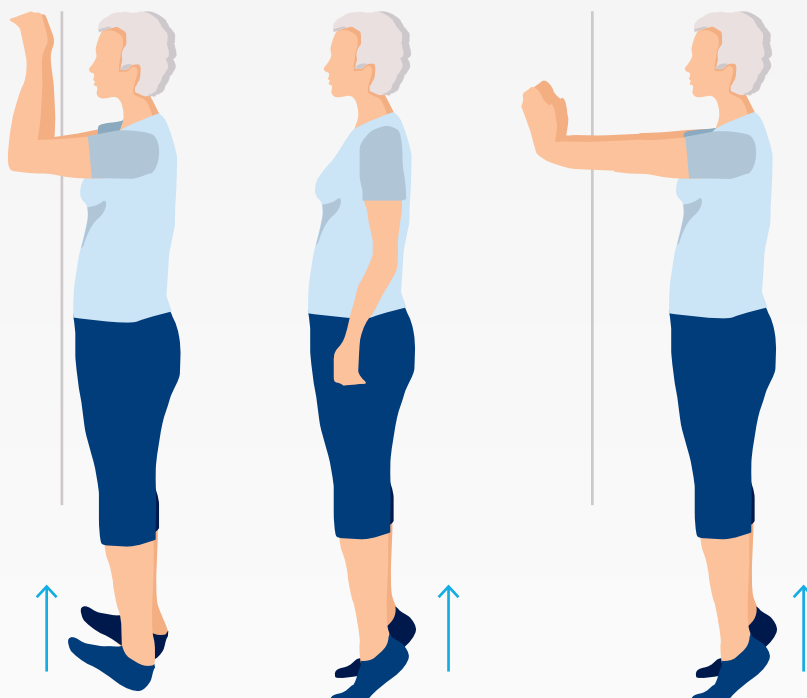
rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



05

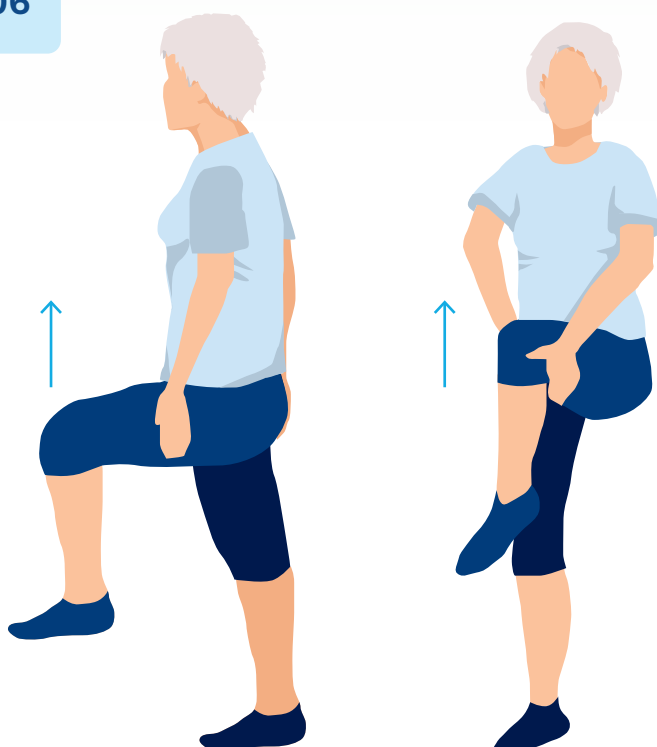
Stopy i równowaga

Stań z ramionami wzdłuż ciała, wewnątrz dłoni skieruj do przodu, wyprostuj palce. Unieś pięty ponad podłoże a następnie je opuść. Unieś palce stóp ponad podłoże a następnie je opuść. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.



Podczas tego ćwiczenia możesz przytrzymywać się ściany lub wykonać je w pozycji siedzącej.

06



Nogi

Unieś najpierw prawe a następnie lewe kolano. Jeśli dasz radę, przytrzymaj unoszoną nogę rękami. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.



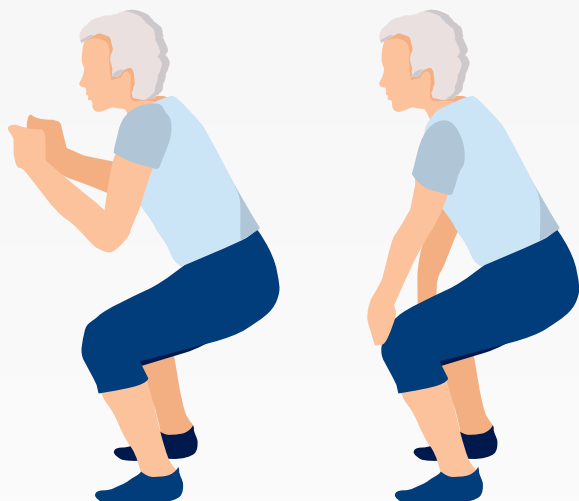
Podczas tego ćwiczenia możesz przytrzymywać się ściany lub wykonać je w pozycji siedzącej.

Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



07



Przysiady

Stań, patrząc przed siebie, i wypchnij do przodu klatkę piersiową. Rozstaw stopy na szerokość barków. Wyprostuj ręce przed sobą, aby łatwiej utrzymać równowagę. Zrób przysiad, jakbyś siadał(a) na nieistniejącym krześle. Postaraj się obniżyć ciało w taki sposób, aby uda pozostawały w pozycji równoległej do podłoża, a kolana znajdowały się ponad kostkami. Przenieś ciężar ciała z powrotem na pięty. Utrzymując napięcie ciała i dociskając pięty do podłoża, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

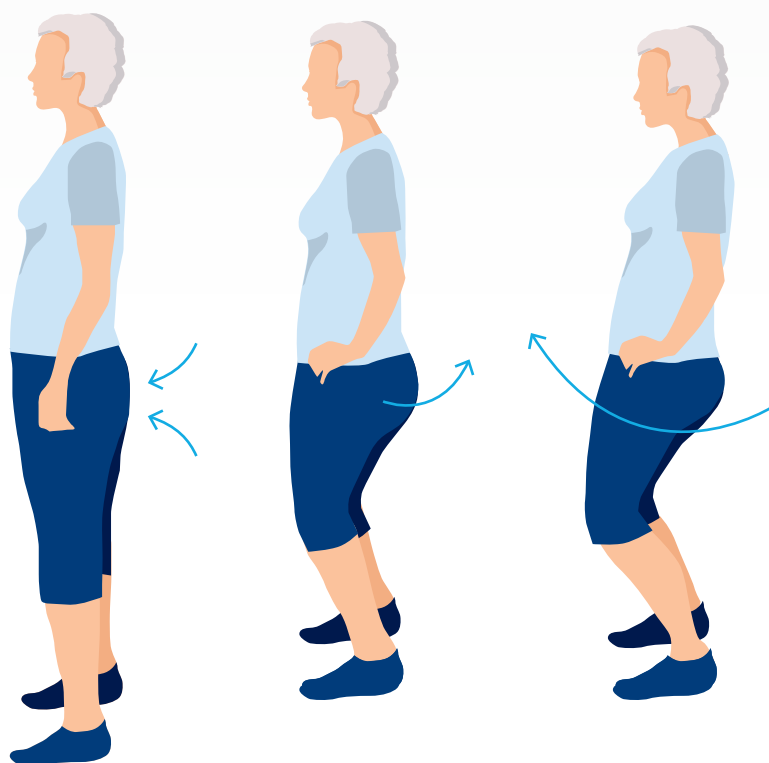
08

Pośladki i miednica

Pośladki: Napnij pośladki i utrzymaj napięcie przez pewien czas (policz do 10). Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Miednica: Poruszaj miednicą w tył i w przód. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Jak zwykle pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

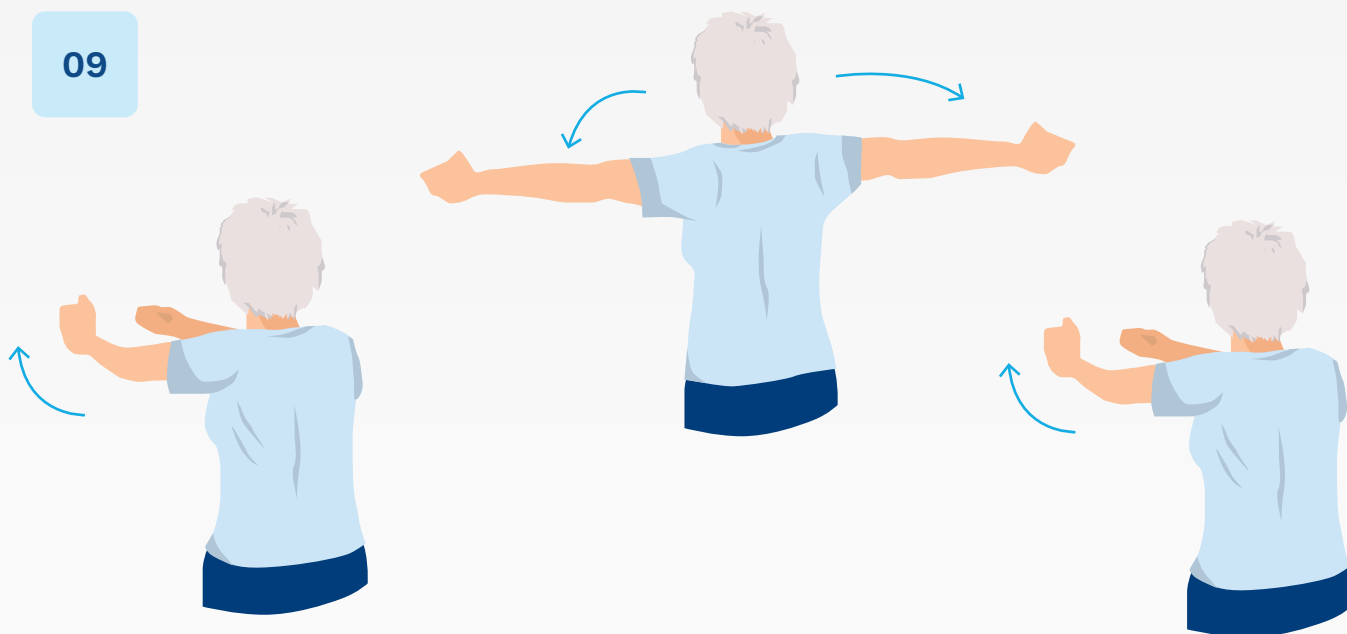


Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu

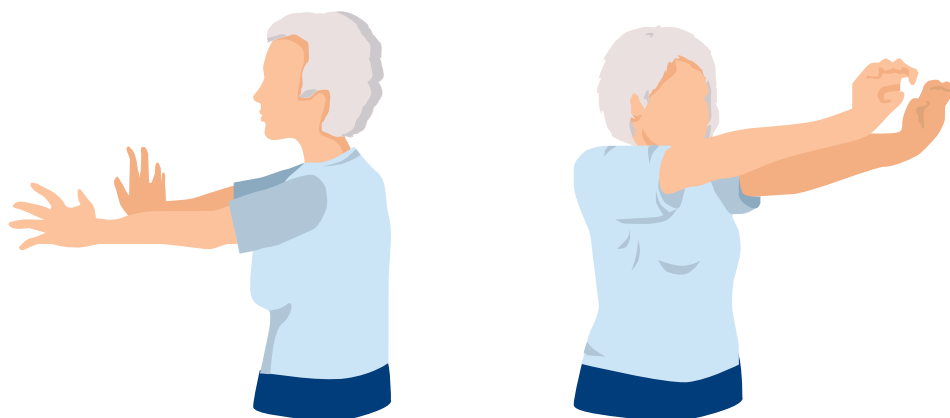


09



Ramiona i górna część tułowia

Upewnij się, że Twoja pozycja jest prawidłowa (stoisz/siedzisz prosto, stopy rozstawione na szerokość barków, ciało ustabilizowane). Wyprostuj przed sobą ręce uniesione na wysokość barków. Oddalaj od siebie i ponownie łącz ramiona. Możesz też otwierać i z powrotem zaciskać dłonie lub poszczególne palce. To ćwiczenie można wykonywać również z wnętrzem dłoni skierowanym do góry lub w dół. Utrzymaj ramiona w tej pozycji, aż odczujesz zmęczenie.



Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



10

Równowaga, koordynacja i siła

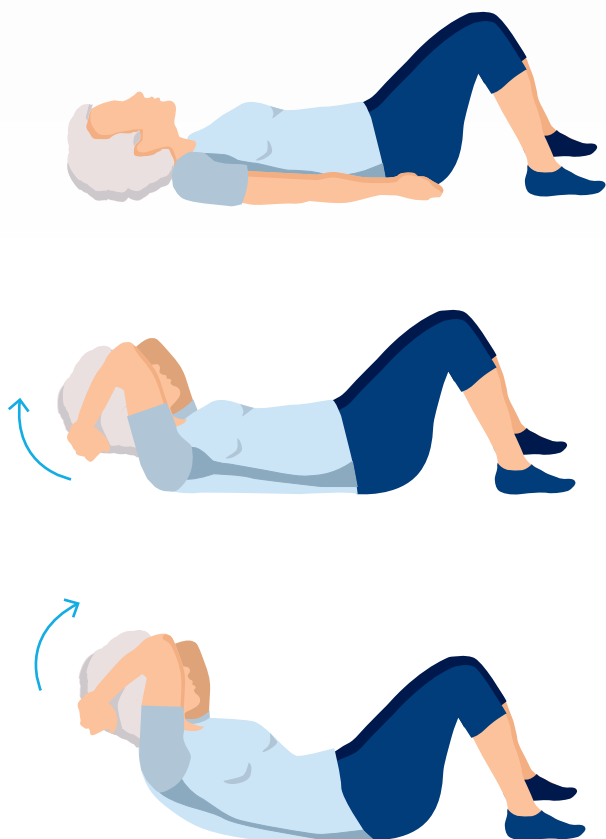
Rozpocznij w klęku podpartym, wyprostuj plecy i szyję, twarz skieruj w stronę podłogi. Wyprostuj lewą nogę i prawą rękę. Powróć do klęku podpartego. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Następnie zmień strony i powtórz ćwiczenie, prostując tym razem prawą nogę i lewą rękę.



11

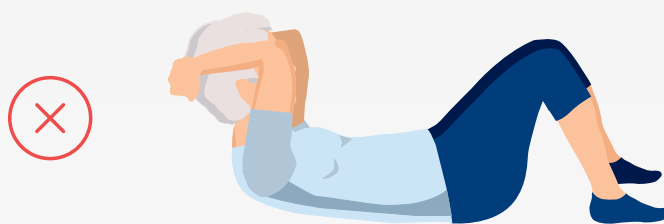
Brzuszki

Położ się na plecach. Postaw mocno stopy na podłodze i rozstaw je na szerokość bioder. Zegnij kolana, a ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś górną część tułowia, nie napinając przy tym głowy ani szyi. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.



Kilka prostych ćwiczeń dla pacjentów z SM

rozwijających równowagę, siłę i elastyczność mięśni do wykonywania w domu



Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa: Unosząc górną część tułowia, wyprowadzaj ruch z centrum. Wyprowadzanie ruchu z głowy lub szyi zwiększa ryzyko urazów.

Ćwiczenie wykonuj powoli i kontroluj swój ruch. Szybkie ruchy sprawią, że nie zaangażujesz do pracy właściwych mięśni. Możesz oprzeć dłonie na karku, jednak ta pozycja może obciążać szyję. Najlepiej zacząć ćwiczyć w ten sposób dopiero wówczas, gdy opanujesz pozycję podstawową.

12



Marsz

Możesz maszerować w miejscu w domu, ale jeśli jest to możliwe – wyjdź na zewnątrz. Ustabilizuj ciało, zegnij ręce w łokciach i unosź je odpowiednio do ruchu nóg.



Nordic walking to doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu dla osób ze stwardnieniem rozsianym: Podczas marszu utrzymuj kije w pozycji skośnej z tyłu ciała. Długość kijów: pomnóż swój wzrost przez 0,68.

Opracowano na podstawie:

MS Trust, kampania „Move it for MS”, wybór materiałów wideo dostępny na stronie www.msstrust.org.uk [dostęp z dnia 16.04.2020 r.].
https://drive.google.com/file/d/1D6dvtNcSGg1oSr2QnM78_VABiABiyvGZ/view [dostęp z dnia: 29.06.2020 r.].