

Часто виникаючі питання по...

Координаційна фізіотерапія для пацієнтів з атаксією

Дослідження доводять, що вправи і фізична терапія є ефективними засобами, які дозволяють підтримувати рухливість при прогресуючій атаксії. Перед тим як розпочинати програму тренування, Національний Фонд Атаксії рекомендує порадитись з Вашим медичним фахівцем.

Doris Brötz працює фізіотерапевтом у Тюбінгені, Німеччина. У центрі уваги її роботи є лікування хворих з неврологічними розладами та хворобами спини. На основі її роботи було розроблено безліч вправ лікувальної гімнастики.

Вона співпрацює з Університетом Тюбінгена. А саме з проф. Ludger Schöls і др. Matthias Synofzik, MACentre for Neurology Hoppe-Seyler-Str. 3, D-72076 Tübingen, а також проф. Dagmar Timmann- Braun, Neurologische Universitätsklinik, Hufelandstr. 55; D 45122 Essen.

Огляд програми тренування

Пацієнти з атаксією страждають на порушення координації і рівноваги. Це призводить до неконтрольованих рухів та хитань. Пацієнти намагаються уникнути цих неконтрольованих рухів, а саме, зупинити ці хитання, що потребує багато координаційних зусиль. Саме тому репертуар рухів у них часто обмежений тільки найпростішими. В результаті, пацієнти втрачають навички координації, погіршується швидкість реакції та безпека при ходьбі навіть більше, ніж це можна було б пояснити тяжкістю захворювання як такого. Наш фізіотерапевтичний підхід спрямований на поліпшення навичок координації, статичного та динамічного балансу.

Загальні інструкції, що стосуються всіх вправ в даному інформаційному листку

- Вправи відрізняються складністю та ризиком.
- Деякі вправи виконуються лежачи на підлозі, щоб запобігти падінню пацієнта.
- Фізіотерапевт повинен консультувати щодо вправ, які неможливо виконати самостійно без ризику травми чи падіння.

- Виконуючи вправи, не потрібно триматись за поручні, підлогу, тощо.
- Безпечні вправи можна виконувати вдома на регулярній основі, але уникайте вправи, які ви не можете виконати без сторонньої допомоги.

Стратегія лікування

В якості ключового елементу стратегії лікування – Ви повинні перестати рухатись «жорстко». Як тільки Ви почнете рухатись більш гнучко, після перших вправ – можна вважати, що проміжна мета була досягнута. Це дасть змогу виконувати більш точні рухи і, при втраті рівноваги, також реагувати більш гнучко. Згодом Ви доб'єтесь кращого контролю рухів. Дана програма тренувань зміцнить Вас у виконанні повсякденних вправ, орієнтованих на координацію. А це значить, що Вам не потрібно буде виконувати додаткові зміцнюючі вправи.

Зміна рухової поведінки

- Рухи повинні бути гладкі та текучі настільки, наскільки це можливо
- Змініть свою манеру руху
- Адаптуйте вивчені навички в повсякденному житті
- Девіз 1: Рухайтесь
- Девіз 2: Згинайте коліна

Визначення цілі тренувань

- Першим кроком до успіху є чітка ціль! Визначте 1-3 реалістичні цілі, які Вам би хотілось досягнути у наступні 4 тижні.
- Які щоденні рухи Ви б хотіли контролювати краще? Як добре Ви виконуєте їх зараз?
- Запишіть свої відповіді.
- Складіть план занять з 7-13 вправ.
- Записуйте свої досягнення.

Координація та рухливість хребта і плечей

Поворот лежачи

- Ляжте на спину
- Зігніть коліна і станьте всією ступнею на підлогу
- Розкиньте руки
- Поверніть обидва коліна в одну сторону
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть вправо в іншу сторону
- Повторіть 10 разів для кожної сторони



Кручення на підлозі або в ліжку

- Ляжте на спину
- Підніміть та покладіть руку на сторону, в яку Ви будете повертатись
- Перекладіть іншу руку через тіло та зігніть ногу, так, щоб Ви перекотились і опинились у позі лежачи на боку
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 10 разів для кожної сторони

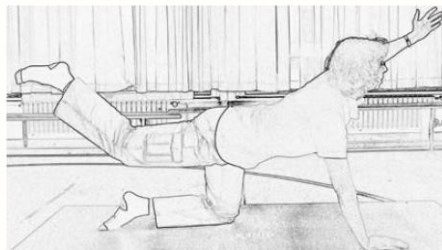


Варіації:

1. Повний поворот, без перерви, з спини – на бік – на живіт – на іншу сторону – на спину

Позиція «на четвереньках»

- Опора на праву руку і ліве коліно
- Зігніть лівий лікоть і праве коліно під тілом
- Випряміть ліву руку та праву ногу, і підніміть їх вгору
- Повторіть 5 разів, балансуючи на лівому коліні і правій руці
- Повторіть з іншим коліном і рукою



Координація та баланс

Зміщення ваги в сторону

- Сядьте прямо
- Змістіть свою вагу вправо
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 5 разів
- Змістіть свою вагу вліво
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 5 разів



Збільшення складності:

1. Піднімайте одну ногу на ліжку, і потім, опускайте на підлогу
2. Піднімайте обидві ноги на ліжку, розміщуючи їх з одного боку

Вставання та сідання

- Трохи зігніть спину
- Змістіть вагу на ноги
- Рухайтесь у вертикальне положення
- Залишайте спину і коліна трохи зігнутими
- Сядьте, контролюючи положення тіла
- Повторіть 10 разів



Стоячи на колінах 2

- Станьте на коліна
- Перемістіть одну ногу вперед, не торкаючись землі носком
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть вправу з іншою ногою
- Повторіть 5 разів



Вставання з підлоги використовуючи «стійку ведмедя»

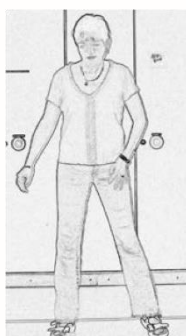
- Станьте прямо
- Зігніть коліна та спину
- Торкніться підлоги
- Ви будете у позиції «на четвереньках»
- Станьте на ноги, опираючись руками на підлогу
- Випряміть коліна, але не до кінця, тримайте їх трохи зігнутими; тиск відчуватиметься, переважно, на передній частині стоп
- Підніміть руки з підлоги, встаньте, одночасно переносючи вагу вперед; тримайте коліна трішки зігнутими



Тренування динамічного балансу / Безпечність ходьби

Крок в сторону

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей
- Зробіть великий крок в сторону
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 20 разів з кожною ногою



Крок вперед

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей
- Зробіть великий крок вперед
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 20 разів з кожною ногою



Крок назад

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей
- Зробіть великий крок назад
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 20 разів з кожною ногою

Перехресний крок вперед

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей
- Зробіть дуже короткий крок вперед, перехресшуючи ноги
- Поверніться у висхідне положення
- Повторіть 20 разів з кожною ногою



Тренування координації руки та плеча

Вправи з збільшенням складності

Складання будівельних блоків

Складання іграшкових кубиків

Перевертання, на іншу сторону, гральних карт

Складання предметів у невеличку банку\контейнер (мармурові кульки, скріпки)

Написання від руки пів сторінки, щодня

Підкидання м'яча

Підкинути м'яч правою рукою, в повітря, зловити м'яч правою рукою

Повторити лівою рукою

Підкинути м'яч до рівня очей

Зловити м'яч на рівні талії

Перекинути м'яч з правої руки в ліву і назад

Поворот передпліччя

Перелийте воду з однієї чашки в іншу

Повторіть 20 разів

Пиття

Зберігайте спокій

Торкніться однією рукою підборіддя, поверніть її на стіл, повторіть 10 разів

Налийте воду у велику чашку

Візьміть чашу і перемістіть її до підборіддя, поверніть її на стіл, повторіть 10 разів

Випийте 2 ковтки, поставте чашку на стіл

Повторіть 7 разів

Девіз: плече розслаблене



Контактна інформація:

Doris Brötz, Physiotherapie

info@broetz-physiotherapie.de

www.broetz-physiotherapie.de

Tel: 07071 7956969; mobil: 0163 1640558;

Fax: 07071 9425876