



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ



ELASTYCZNOŚĆ

Jeśli Twoje ciało nie jest elastyczne, trudniej jest podejmować aktywność fizyczną i wykonywać takie czynności jak ubieranie się, sięganie po przedmioty umieszczone wysoko. Te czynności mają na celu zwiększenie elastyczności ciała i mogą być wykonywane w dowolnym miejscu.

Noś luźne, wygodne ubrania.

Zaczynaj powoli i dąż do stopniowego zwiększania liczby wykonywanych czynności oraz części ciała, które rozciągasz.

Jeśli poczujesz zawroty głowy, przerwij aktywność i odpocznij.

Spróbuj także rozciągania, jogi, tai chi i pilatesu.

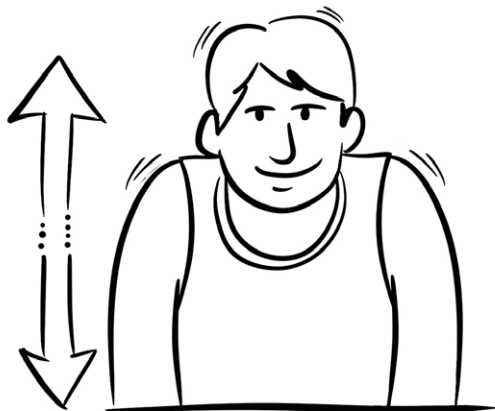
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI W OBRĘBIE SZYI

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Trzymaj ręce opuszczone, patrz przed siebie
- Przyciągnij prawe ucho do prawego ramienia i odczekaj 3 sekundy
- Wróć głową do pozycji wyjściowej, patrz przed siebie
- Przyciągnij lewe ucho do lewego ramienia i odczekaj 3 sekundy



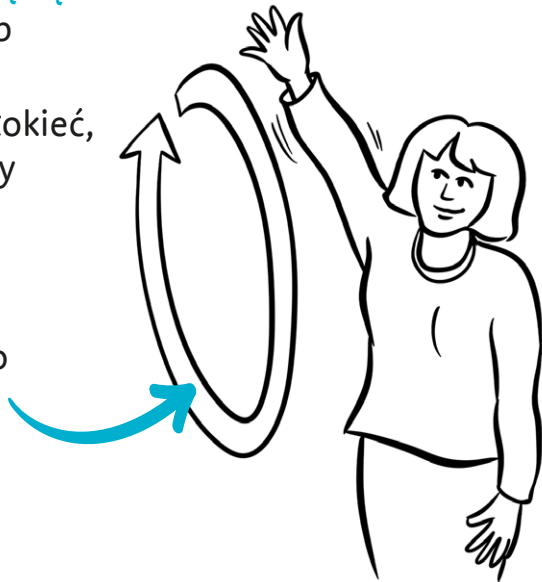
KRĄŻENIE RAMIONAMI

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Podnieś ramiona w kierunku uszu
- Następnie powoli odchyl je do tyłu i w dół, starając się jednocześnie złączyć topatki



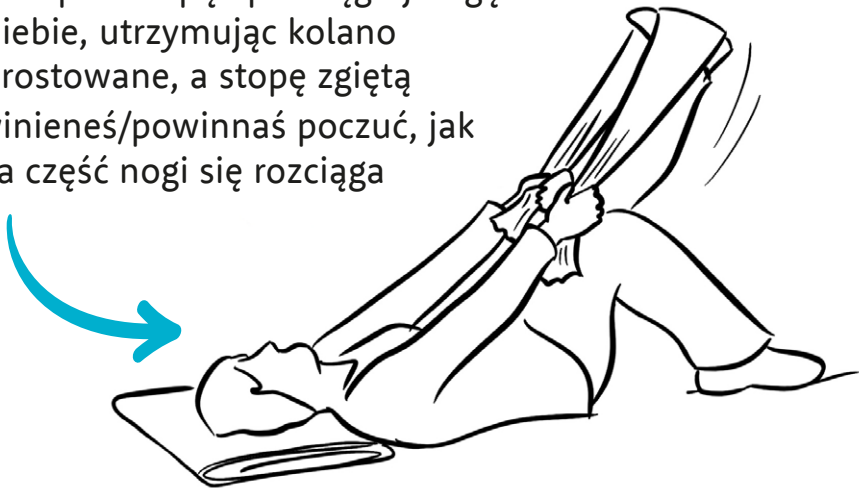
ZATACZANIE OKRĘGÓW RĘKĄ

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Mając wyprostowany łokieć, zatocz prawą ręką duży okrąg do przodu
- Powtórz ten sam ruch do tyłu
- Teraz powtórz to samo lewą ręką w obu kierunkach



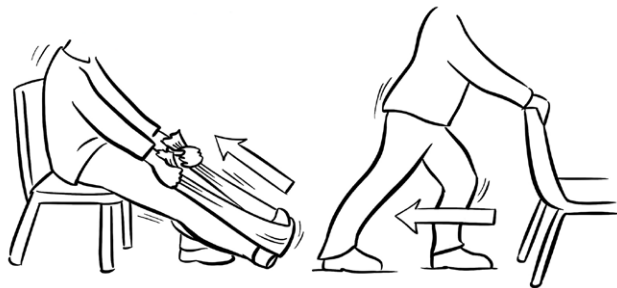
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH

- Leżąc na podłodze na plecach, przeciągnij ręcznik pod stopą i podciągnij nogę do siebie, utrzymując kolano wyprostowane, a stopę zgiętą
- Powinieneś/powinnaś poczuć, jak tylna część nogi się rozciąga



ROZCIĄGANIE ŁYDEK

- W pozycji stojącej cofnij jedną nogę, zegnij przednią nogę w kolanie i pochyl się do przodu. Utrzymując kolano znajdujące się z tyłu wyprostowane, powinieneś /powinnaś poczuć jak rozciąga się tylna część łydki
- Jeśli wykonujesz ćwiczenie na siedząco, wyprostuj kolano, przetóż ręcznik pod stopą i przyciągnij ją do siebie
- Poczujesz, jak tylna część łydki się rozciąga



UKŁON JAPOŃSKI

- Zaczynij od leżenia na brzuchu. Przejdź do pozycji na czworaka, a następnie delikatnie przysiądź na piętach
- Trzymaj ręce wyciągnięte przed sobą
- Staraj się dotknąć pośladkami do pięt



RÓWNOWAGA

Osoby z chorobą Huntingtona często mają zaburzoną równowagę. Według fizjoterapeutów równowagę można poprawić poprzez ćwiczenia.

Ćwiczenie równowagi może przebiegać w następujący sposób:

- Stojąc, ustaw stopy blisko siebie, jednocześnie trzymając się czegoś.
- Następnie przestań się podierać.
- Teraz spróbuj tego samego z zamkniętymi oczami.
- Następnie spróbuj utrzymać się stojąc i ustawić stopy jedna za drugą.
- Następnie spróbuj stanąć na jednej nodze.

Przede wszystkim pamiętaj o bezpieczeństwie. Podczas wykonywania ćwiczeń równoważnych powinien Cię ktoś asekurować. Możesz też ustawić w pobliżu np. stół, aby służył Ci za podporę.

Spróbuj też jogi, tai chi, pilatesu i skłonów.

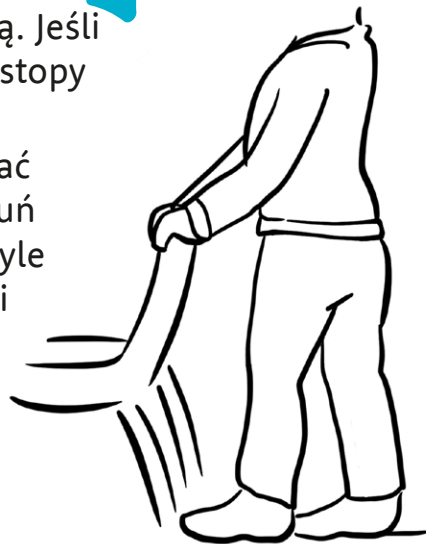
ĆWICZENIE W POZYCJI STOJĄCEJ

- Stojąc, staraj się utrzymać równowagę
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, zamknij oczy na maksymalnie 10 sekund, upewniając się, że Twoje ręce są blisko krzesa w celu ewentualnego podparcia



STANIE ZE STOPAMI W POZYCJI JEDNA ZA DRUGĄ

- Postaw jedną stopę przed drugą. Jeśli możesz, oprzyj piętę przedniej stopy o palce drugiej stopy
- Jeśli nie jesteś w stanie utrzymać równowagi w tej pozycji, przesunij przednią stopę na bok, ale na tyle blisko drugiej stopy, aby było Ci komfortowo
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, puść podporę, ale ręce trzymaj w jej pobliżu



STANIE NA JEDNEJ NODZE

- Podpierając się w pozycji stojącej, zegnij jedną nogę w kolanie, aby stać na drugiej nodze
- Jeśli stracisz równowagę, opuść stopę, odzyskaj równowagę i spróbuj ponownie
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, puść podparcie, trzymając rękę w pobliżu



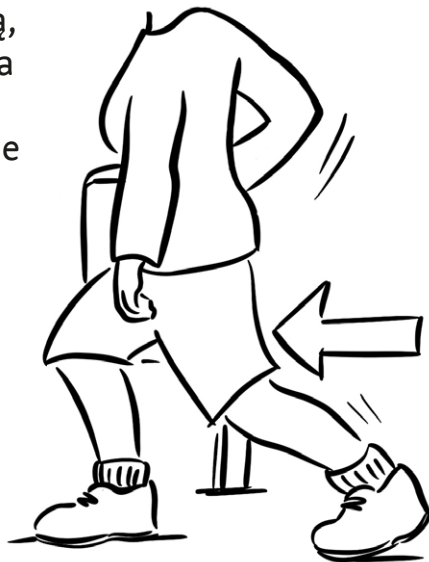
WYPADY BOCZNE

- Stojąc przy krześle bokiem, zrób krok nogą w bok i zegnij kolano
- W razie potrzeby użyj krzesła dla podtrzymania równowagi



WYPADY W PRZÓD

- Stojąc bokiem do krzesta, zrób wypad do przodu prawą nogą, pozostań tak przez sekundę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.
- Użyj krzesta, aby w razie konieczności utrzymać równowagę



RZUCANIE PIŁKI, TANIEC

- Możesz rzucać piłką lub woreczkiem z grochem, siedząc prosto na krześle
- Rzuć piłkę psu i podnieś ją, gdy wróci do Ciebie
- Czekaając, aż zagotuje się woda w czajniku, możesz zacząć tańczyć



SILA

Odpowiedni poziom siły pomaga w chodzeniu, wykonywaniu codziennych czynności oraz pozwala zmniejszyć ryzyko upadków. Podczas treningu siłowego mięśnie pracują ciężiej, gdyż mają opór. Opór może powodować masa własnego ciała lub ciężkie przedmioty takie jak puszki z żywnością czy butelki z wodą.

Aby wzmocnić mięśnie, należy ćwiczyć do momentu, w którym potrzebny będzie krótki odpoczynek.

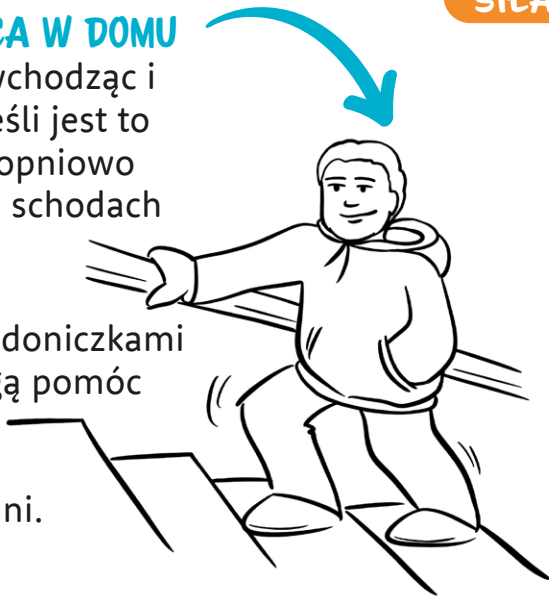
Spróbuj wykonać 8-12 powtórzeń ćwiczenia, czyli 1 serię. Możesz stopniowo zwiększać liczbę serii do 3 na jedno ćwiczenie. Wykonuj ćwiczenia na nogi, ręce, plecy i brzuch.

Pamiętaj, by zaczynać stopniowo i zwiększać liczbę ćwiczeń przez kilka tygodni

Spróbuj też pilatesu, biegania, ćwiczeń na siłowni na świeżym powietrzu i wioślowania.

AKTYWNOŚĆ WZMACNIAJĄCA W DOMU

- Możesz wzmocnić nogi wchodząc i schodząc po schodach, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne. Stopniowo zwiększaj liczbę wejść po schodach każdego dnia
- Ogrodnictwo - kopanie i podnoszenie kwiatków z doniczkami to aktywności, które mogą pomóc wzmocnić Ci mięśnie. W razie potrzeby rozłóż prace na większą liczbę dni.



AKTYWNOŚĆ WZMACNIAJĄCA POZA DOMEM

- Jazda na rowerze i chodzenie po wzgórzach może pomóc Ci wzmocnić nogi, o ile jest to dla Ciebie bezpiecznie
- Stopniowo zwiększaj dystans lub czas spacerowania lub jazdy na rowerze
- Pamiętaj, aby nosić odpowiedni rodzaj odzieży i zabrać ze sobą wodę i telefon



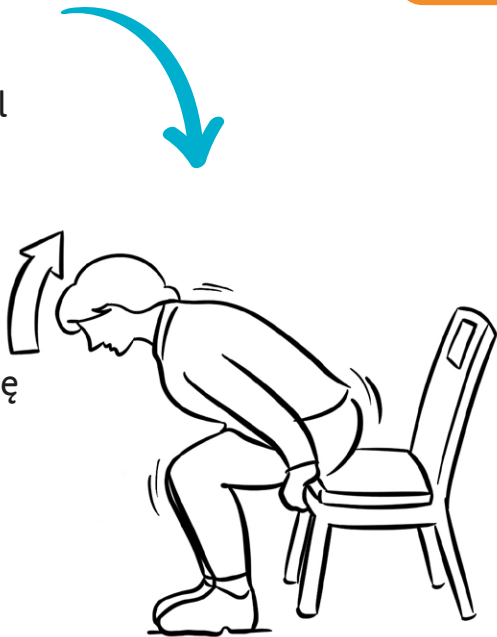
ĆWICZENIA TUŁOWIA Z CIĘŻARKAMI W POZYCJI SIEDZĄCEJ LUB STOJĄCEJ

- Trzymając ciężarki w każdej z rąk, wykonaj ruch prawą ręką przez klatkę piersiową w lewą stronę. Skręć ciało w maksymalnym możliwym zakresie ruchu
- Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie w drugą stronę
- Stopniowo zwiększaj ciężar i liczbę serii



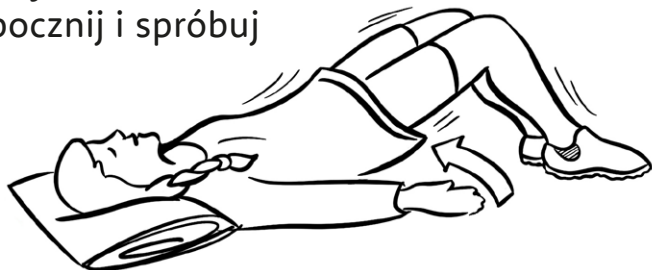
ĆWICZENIA NA SIEDZĄCO Z PRZECHODZENIEM DO STANIA

- W pozycji siedzącej pochyl się do przodu nad uda i przejdź do pozycji stojącej
- Gdy złapiesz równowagę, ostrożnie usiądź z powrotem na krzesło
- Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń, a między seriami rób przerwy na odpoczynek



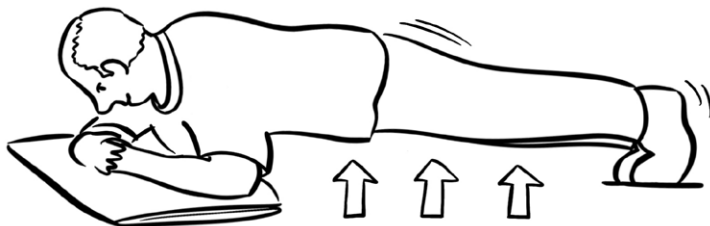
MOSTEK

- Leżąc na plecach zegnij oba kolana tak, by stopy leżały płasko na podłodze
- Delikatnie cofnij miednicę, jakbyś wciskał(a) plecy w podłogę
- Następnie unieś do góry biodra, utrzymując miednicę w tym samym położeniu
- Postaraj się wytrzymać 10 sekund, a następnie odpocznij i spróbuj ponownie.



PLANK (POZYCJA DESKI)

- Leżąc na brzuchu, podeprzyj się na łokciach
- Następnie opierając się na palcach stóp i podnieś się lekko, opierając się na stopach i wspierając się na łokciach
- Staraj się nie podnosić bioder zbyt wysoko. Utrzymaj taką pozycję, jak długo możesz (do 10 sekund)
- W razie potrzeby odpocznij, a następnie spróbuj ponownie



SPRAWNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Istnieje wiele sposobów na podtrzymanie aktywności i sprawności fizycznej w domu i poza nim.

W celu poprawienia sprawności fizjoterapeuci zalecają ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności trzy razy w tygodniu. Umiarkowana intensywność oznacza, że podczas aktywności będziesz w stanie rozmawiać, ale nie śpiewać!

Zadbaj przede wszystkim o bezpieczeństwo, noś odpowiednią odzież, nawadniaj organizm i zabieraj ze sobą telefon, jeśli wychodzisz sam(a).

Spróbuj rzeczy, które sprawiają, że oddychasz nieco ciężiej niż w czasie odpoczynku

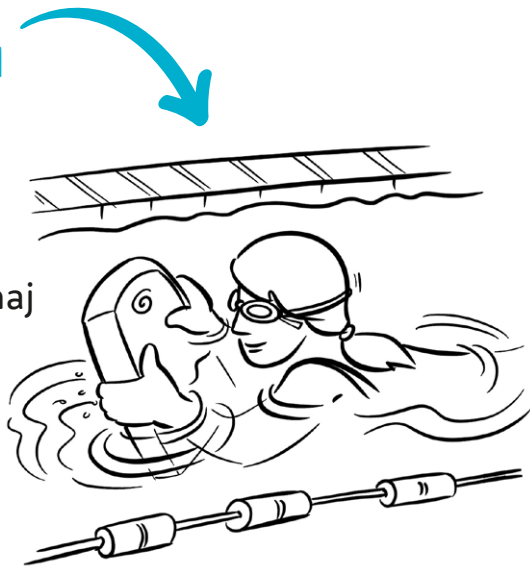
UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI W DOMU

- Napętniaj i opróżniaj zmywarkę
- Wystawiaj kosze na śmieci
- Sprzątaj
- Wykonuj prace w ogrodzie
- Oglądaj w Internecie program dotyczący utrzymania sprawności
- Tańcz w kuchni



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI POZA DOMEM

- Do sklepu chodź pieszo
- Korzystaj ze schodów zamiast windy
- Parkuj samochód z dala od sklepu/pracy i pokonaj resztę drogi pieszo
- Pływaj lub wykonuj ćwiczenia w wodzie
- Bierz udział w grze w piłkę nożną dla osób starszych



RELAKS PO SKOŃCZONEJ AKTYWNOŚCI

Ćwiczenia relaksacyjne mogą być pomocne w zmniejszeniu napięcia zarówno mięśniowego, jak i umysłowego.

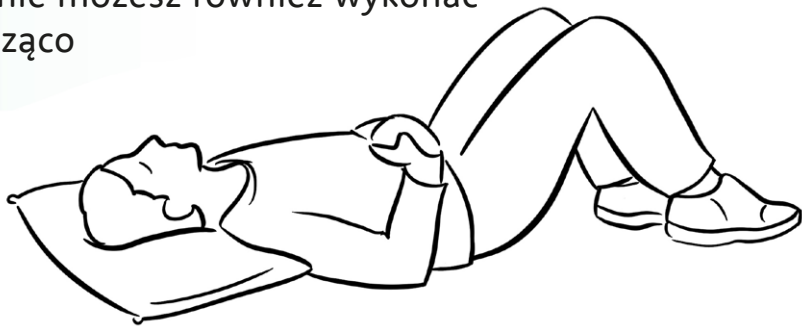
Nauczenie się relaksacji wymaga praktyki, dlatego stopniowo zwiększaj czas poświęcony na jej ćwiczenie.

Możesz słuchać nagrań relaksacyjnych, siedzieć spokojnie nad wodą, medytować lub wykonywać ćwiczenia oddechowe, w zależności od tego, co bardziej Ci odpowiada.

Spróbuj też jogi, tai chi i ćwiczenia uważności umysłu.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

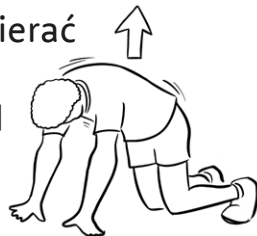
- Leżąc na plecach ugnij kolana, a następnie połóż dłonie na dolnej części brzucha. Weź głęboki wdech przez nos i poczuj, jak brzuch się podnosi
- Wykonaj wydech przez usta i rozluźnij się
- Ćwiczenie możesz również wykonać na siedząco



AVSLAPPNING EFTER ATT HA VARIT AKTIV

ĆWICZENIE „KOCI GRZBIET”

- Zaczynij w pozycji, w której będziesz podierać się rękami i kolanami. Kolana muszą być bezpośrednio pod biodrami, a dłonie pod barkami. Plecy mają być wyprostowane. Potóż ręce płasko na podłożu



- Weź głęboki wdech, a następnie wygnij plecy w łuk, oddalając pępek od podłogi i odchylając głowę tak, by móc patrzeć na brzuch
- Następnie zrób wydech i wykonaj ruch plecami w przeciwnym kierunku, przybliżając pępek do podłogi i podnosząc głowę do góry, by móc patrzeć na sufit

