



Work-life-balance z pohledu fyzioterapeuta a pacienta

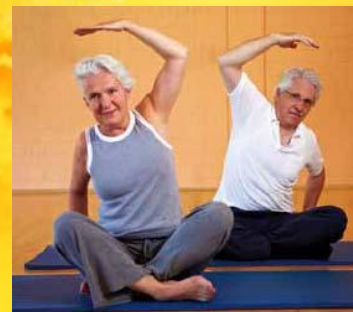
Lucie Suchá



Pohyb a RS?



Pohyb je přirozenou potřebou každého živého organismu a jeho vliv na fyzické i mentální schopnosti člověka je znám od počátků jeho existence.

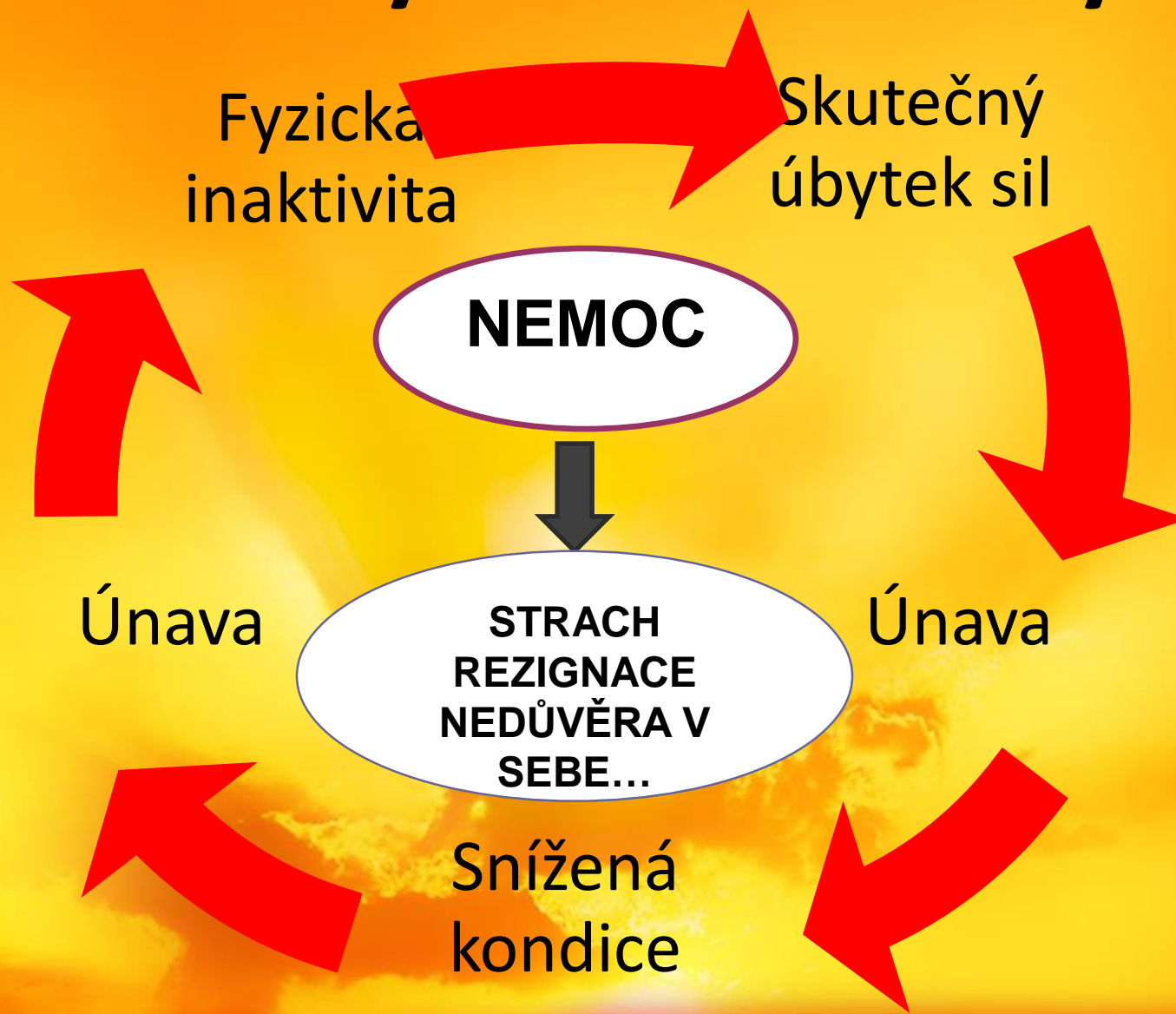


Reálné cíle rehabilitace u RS

- Ovlivnit hlavní symptomy RS
- Snížit frekvenci, závažnost a dopad únavy
- Zlepšit kvalitu života
- Zvýšit aktivitu a participaci
- Zvýšit sebedůvěru ve vlastní schopnosti, sebeúčinnost, sebeuplatnění (self – efficacy)
 - Vnímání vlastního těla
 - Nalezení hranic
 - Stanovení cílů, vyhodnocení, proč se jejich naplnění nezdařilo
 - Skupinově – psychosociální podpora
 - **Dlouhodobá změna životního stylu**



Bludný kruh inaktivity



PÉČE O SEBE (psycho a fyzio) zabrání bludnému kruhu



- Obecně by lidé s RS **měli být podporováni, aby pokračovali** v činnostech (pracovních, volnočasových) **jako před** diagnostikováním, ale s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu
- Významným cílem by mělo být naučit pacienty s nemocí „**vycházet**“, **nebojovat s ní, spíše najít jakousi symbiózu a vyhovět si.**



Pohyb a RS



Specifika fyzio u RS

- Individuální průběh
- Časté změny
- Fáze nemoci

Fáze diagnostiky

Fáze časná

Fáze pozdní

- Přetížení
- Termosenzitivita



Jak začít...

- Individuální plán (**pacient** + lékař + fyzioterapeut + psychoterapeut)
- Respektování všech klinických příznaků
- **Naučit se vnímat své limity**
- **MOTIVACE**
- Zohlednění předchozích sportovních zkušeností
- Zohlednění časových a finančních možností pacienta
- **Adekvátní podpora okolí**



→ správně navržený tréninkový plán

→ reálné naplnění terapeutických cílů

Fyzioterapie u RS

- Specifické postupy



Pohybová aktivita jako taková
Neurorehabilitace

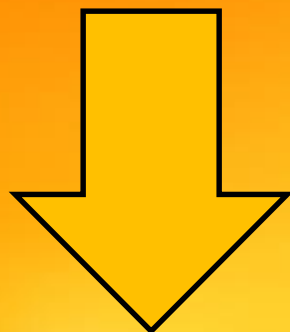
Pohybové aktivity

- ☐ Aerobní aktivity
- ☐ Posilovací cvičení
- ☐ Kombinovaný trénink
- ☐ Body and Mind cvičení
- ☐ Plavání a cvičení ve vodě



Individuálně x skupinově





www.msrehab.cz



Kontakt

Lucie Suchá -
lucie.keclikova@vfn.cz





**Člověk je osobně zodpovědný za
všechno ve svém životě, jakmile si
uvědomí, že je osobně zodpovědný za
všechno ve svém životě.
(Bruce H. Lipton)**

