

## **Sekcija za nevrofizioterapijo**

*Vsakodnevno gibanje in izvajanje aktivnosti, kjer vključujemo celotno telo (tudi slabšo stran telesa) je izjemno pomembno za osebe, ki so preživelih možgansko poškodbo.*

Bodisi gre za osebe po možganski kapi, pridobljeni možganski poškodbi, osebe s parkinsonizmom ali osebe s Parkinsonovo boleznijo, osebe z multiplo sklerozo ali drugimi oblikami nevrološkega obolenja.

Nivo zahtev in aktivnosti je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku zato je izjemno pomembno, da ne izvajate vseh vaj ki so prikazane, ampak le tiste, ki jih zmorete. Če imate doma sorodnika, ki vam lahko pomaga pri izvedbi teh vaj, ga prosite za pomoč saj je izjemno pomembno, da jih izvajate v največji možni kvaliteti.

Domači program je navadno sestavljen iz vsaj 30 minutnega programa pasivnega in/ali aktivnega razgibavanja ter izvajanja vsakodnevnih aktivnosti, ki so usmerjene v uporabo slabše strani - tako roke kot noge. Sledite navodilom, ki ste jih dobili od svojega terapevta.

Izjemno pomembna je tudi hidracija telesa, primerna in uravnovešena prehrana z veliko omega 3 maščobnimi kislinami, B kompleks vitamini ter beljakovinami, saj te prehrana spodbuja nevroplastičnost in nevrogenezo v možganih. Vendar pa je potrebno upoštevati navodila vašega zdravnika, če vam je zaradi drugih spremljajočih obolenj ali stanj predpisal drugačno prehrambeno dieto.

### **1. VAJE ZA VESTIBULARNI SISTEM**

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno. Roki naj prosto počivata na vaših stegnih - roki naj ne bosta aktivni.

- Samo z očmi potujte po prostoru/odkrivajte prostor levo in desno ter navzgor in navzdol. Pomembno je, da res potujeta samo zrkli, glava ostaja nepremična. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti. V primeru vrtoglavice, vajo prekinite



**GIBANJE ZRKEL BREZ PREMIKA GLAVE** VIR: LASTNA SLIKA CFL

- Sedaj se zazrite v eno točko/predmet pred vami, ga ves čas gledate medtem ko počasi obračate samo glavo levo, desno, navzgor in navzdol. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti. V primeru vrtoglavice, vajo prekinite!



**PREMIKANJE GLAVE S STABILNIMI ZRKLI, VIR: LASTNA SLIKA CFL**

V primeru, da ne morete sedeti, lahko vajo izvajate v ležečem ali pol sedečem položaju.

## 2. VAJE ZA TRUP

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozičku, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- V rokah držite predmet (ni nujno, da je prijem v slabši roki z dlanjo če ne morete, lahko držite s pestjo), drsite s predmetom po stegnih in se z njim poizkušajte dotakniti tal. Ko boste prenašali težo naprej bodite pozorni, da stopala ostanejo na tleh in da slabša noga ne drsi nazaj. Če ne morete priti do tal, si pred stopala nastavite pručko in se poizkušajte s predmetom dotakniti pručke. Nato se vrnite v začetni položaj. Tukaj bodite pozorni, da se poravnate iz ledvenega dela navzgor in ne z glavo. Glava se poravnava zadnja! Vajo delajte



počasi in vsaj dve minuti.

- Aktivno sedite na trdnem sedišču (ramena nad kolki, glava poravnana s trupom), roki sprostite ob telo. Zelo pomembno je, da poizkušate SPROSTITI (ne potiskati) svojo slabšo roko. Na levo in desno stran sedeža si postavite škatlo/pručko. S sproščeno roko se poizkušajte dotakniti najprej predmeta na desni strani, se poravnajte v izhodiščni položaj

in nato se z roko poizkušajte dotakniti predmeta na levi strani telesa. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Aktivno sedite na trdnem sedišču (ramena nad kolki, glava poravnana s trupom), roki naj sproščeno počivajo na stegnih. Z zgornjim delom telesa se obrnite v levo stran, se vrnite v izhodiščni položaj in nato zgornji del telesa obrnite v desno stran. Glava in pogled naj sledita gibanju telesa. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



### 3. VAJE ZA ZGORNJI UD

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozičku, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- V rokah držite predmet (ni nujno, da je prijem v slabši roki z dlanjo če ne morete, lahko držite s pestjo), drsite s predmetom po stegnih in se z njim poizkušajte dotakniti tal. Ko boste prenašali težo naprej bodite pozorni, da stopala ostanejo na tleh in da slabša noga ne drsi nazaj. Če ne morete priti do tal, si pred stopala nastavite pručko in se poizkušajte s predmetom dotakniti pručke. Predmet potisnite naprej, nazaj v izhodiščni položaj, v levo stran, v desno stran. Ponovite vsaj 10-krat v eno, drugo in tretjo smer. Nato se vrnite v izhodiščni položaj. V primeru, da se pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Ponovite vajo od prej vendar se sedaj dvignite v izhodiščni položaj tako, da poizkušate roki obdržati iztegnjeni predse. Nikar ne tiščite roki visoko, saj lahko to povzroči bolečino v ramenskem sklepu. V primeru, da se pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Sedite na stolu enako kot prej, vendar naj bo stol pred mizo. V rokah držite predmet enako kot pri prejšnjih vajah, vendar naj bosta roki na mizi. Uporabite lahko tudi krpo ali brisačo. Potiskajte predmet naprej po mizi naprej, nato nazaj. Nato ga potisnite v diagonali naprej na desno stran, nazaj v izhodiščni položaj, nato v diagonali v levo ter nazaj v izhodiščni položaj. Lahko tudi rišete osmice ali kroge po mizi s predmetom. Pomembno je, da poizkušate ohraniti dolgo slabšo roko. Vi imate nadzor nad dolžino roke! V primeru, da se



pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Isto vajo kot zgoraj lahko izvajate tudi v stoje ob mizi ali ob kuhinjskim pultom.

#### 4. VAJE ZA ROKO

- Na kanalu YouTube lahko najdete pasivne, pasivno aktivne in aktivno asistirane vaje za razgibavanje zapestja, roke in podlahti. Pomembno je, da najprej pasivno, ne z veliko silo razgibate sklepe prstov, dlani in zapestja, nato pa poizkušate aktivno prevzeti nadzor nad položajem v slabši roki. Prav tako je pomembno, da ne preraztegujete sklepe, ki povezujejo prste z dlanjo!

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=556&v=i0JYsLyJEnE&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=556&v=i0JYsLyJEnE&feature=emb_title)

- Ko sta vaša roka in dlan sproščeni, poizkušajte voditi svojo slabšo roko do kozarca, ki je pred vami na mizi, ga primete (ne uporabljajte preveliko sile, ampak ga poizkušajte samo nežno prijeto). Lahko ga potiskate po mizi naprej, nazaj, levo, desno. Če imate dovolj nadzora v dlani in prstih, poizkusite kozarec malo dvigniti od podlage tako, da vaš komolec še vedno ostane na mizi. Nato ga nežno spustite nazaj na podlago. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



## 5. VAJE ZA SPODNJI UD

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- Slabšo nogo prekrižajte čez koleno boljše noge, s svojo boljšo roko primite prste in jih pasivno razgibajte. Pomembno je, da gibate tudi palec ter da poizkušate razgibati prste v največji možni smeri. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



Ko imate prste potisnjene navzgor, počasi popuščajte aktivnost v vaši roki in poizkušajte zadržati prste navzgor. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdite nadzor nad prsti! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Ko imate prste potisnjene navzdol, počasi popuščajte aktivnost v vaši roki in poizkušajte zadržati prste navzgor. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdete nadzor nad prsti! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.
- Enako ponovite z gležnjem! Najprej ga potiskajte navzgor, navzdol, v levo in desno. Nato poizkusite zadržati položaj v gležnju enako kot pri prstih. Če gre gleženj v neprimeren položaj, takoj prevzamite več kontrole s strani vaše boljše roke. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdete nadzor nad gležnjem! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.
- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostanete aktivni! Boljšo nogo dvignite v kolku tako, da dvignete koleno proti trupu. Nato isto ponovite s slabšo nogo. Pri tej vaji je pomembno, da vaša slabša noga ostane stabilna na tleh kadar dvignete boljšo nogo ter da se gibanje izvaja v vaši nogi in ne v trupu. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostanete aktivni! Pod slabšo nogo lahko položite brisačo ali časopis, da zmanjšate trenje. Nogo potisnite naprej tako, da poizkušate potiskati peto naprej - naredite dolgo nogo. Nato vrnite nogo v izhodiščni položaj tako, da z peto drsite po tleh. Če zmorete poizkusite nogo potisniti še bolj nazaj. Bodite pozorni, da izvajate vajo z mišicami okoli kolena in ne iz trupa ali kolka! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostanete aktivni! Boljšo nogo potisnite naprej tako, da poizkušate potiskati peto naprej - naredite dolgo nogo. Nato vrnite nogo v izhodiščni položaj tako, da z peto drsite po tleh. Pri tej vaji je pomembno, da vaša slabša noga ostane stabilna na tleh ter da se gibanje izvaja v vaši nogi in ne v trupu. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.
- Vstajanje in vsedanje na stol vsaj dve minuti. Če potrebujete roko za vstajanje, jo dajte med nogi in se odrinite od sedeža. Če pa zmorete vstajati brez pomoči rok, bodite pozorni, da vsajate iz nog - nogi sta aktivni!!! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.





- Stojite ob steni, rahlo naslonjeni na steno (če potrebujete), izmenično korakajte na mestu. Korakanje naj bo počasno, izmenično, v ritmu, nogi dvignite la malo nad tlemi. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.



#### IDEJE ZA VSAKODNEVNE ATIVNOSTI, KI JIH IZVAJATE S SLABŠO ROKO:

- Prižiganje luči s slabšo roko (ni nujno, da zmorete odpreti prste) - lahko tudi nežno asistirate z boljšo roko); nadzorujte ramo!
- Odpiranje vrat s slabšo roko (ni nujno, da zmorete odpreti prste) - lahko tudi nežno asistirate z boljšo roko); nadzorujte ramo!
- Pitje samo s slabšo roko - če zmorete, oziroma z obema rokama (boljša roka le asistira).
- Uporaba vilice za hranjenje s slabšo roko.
- Brisanje mize s slabšo roko ali asistiranje boljše roke pri tej aktivnosti.
- Povleči stol stran od mize s slabšo roko, če zmorete.
- Sesanje ali pometanje stanovanja tako, da držite metlo ali ročaj sesalca z obema rokama.
- Pospravljanje posobe iz pomivalnega stroja sočasno z uporabo obeh rok - priporočam, da začnete z večjimi posodami, ki niso pretežke.
- Umivanje zob z električno ščetko ali samo s slabšo roko ali pa sočasno z obema rokama.
- Umivanje obraza z obema rokama tako, da se nagnete nad umivalnik.
- REDNO umivanje in razkuževanje obeh rok! Naj desna roka umiva levo roko in nato leva roka desno roko! Naj se gibata obe roki v največji možni meri!

“Učenje z izvajanjem aktivnosti!” spodbuja nevroplastičnost in motorično učenje! Ostanite zdravi in aktivni.