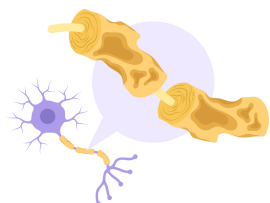
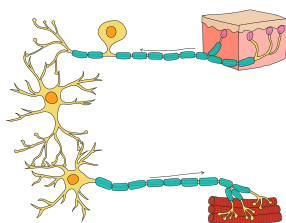


Mechanizmy odpowiedzialne za problemy z poruszaniem



Demielinizacja

Proces niszczenia mieliny sprawia, że impulsy nerwowe są przekazywane wolniej lub nie są przekazywane wcale. Powoduje to bardzo różne objawy, które mogą całkowicie lub częściowo wycofywać się po ustaniu stanu zapalnego.



Uszkodzenie aksonów

W zaawansowanych stadiach choroby demielinizacja może prowadzić do trwałego uszkodzenia aksonów, co skutkuje najczęściej trwałymi zaburzeniami czucia i ruchu.

Zakłócenia w komunikacji OUN

Zmiany w mózgu i rdzeniu kręgowym mogą powodować trudności w inicjacji i koordynacji ruchu. Nasz układ motoryczny oraz utrzymywania równowagi jest bardzo skomplikowany i wymaga współpracy ze sobą między innymi różnych części mózgu, nerwów obwodowych, mięśni.

Przejściowe problemy z poruszaniem

Demielinizacja bez znacznego uszkodzenia aksonów.

Po ustaniu stanu zapalnego proces gojenia się i remielinizacji (odbudowy mieliny) pozwala na przywrócenie prawidłowego przewodnictwa nerwowego, co skutkuje ustąpieniem objawów.

Problemy z poruszaniem, które nie wycofały się całkowicie.

Jakie zdrowe nawyki żywieniowe mam lub wprowadzam?

W niektórych przypadkach procesy naprawcze są niewystarczające lub nieefektywne, a w miarę trwania choroby może dochodzić do kumulacji uszkodzeń, prowadząc do trwałych zmian w układzie nerwowym. W takich sytuacjach objawy ruchowe mogą się utrzymywać, a ich całkowite cofnięcie staje się mniej prawdopodobne.

Trwałe problemy z poruszaniem się

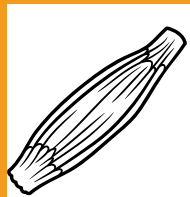
Przyczyną trwałych problemów z poruszaniem się jest znaczne uszkodzenie aksonów.

W przypadkach, gdy rzut SM prowadzi do uszkodzenia lub degeneracji aksonów, objawy ruchowe mogą mieć charakter trwały. Aksony nie regenerują się tak łatwo jak mielina, a ich utrata oznacza zaburzenie przewodnictwa, które trudno odwrócić w pełni.

Przyczyny problemów ruchowych w SM

Problemy z poruszaniem się w SM mają różnorodne przyczyny. Każda z tych przyczyn ma inne mechanizmy powstawania i objawy, co podkreśla konieczność indywidualnego podejścia do pacjenta. Zrozumienie mechanizmów problemów ruchowych pozwala nie tylko na lepszą diagnozę, ale także na skuteczniejsze leczenie i rehabilitację.

SPASTYCZNOŚĆ



OPADAJĄCA STOPA



NIEDOWŁADY



RÓWNOWAGA I KOORDYNACJA



ZMĘCZENIE



Inne przyczyny

- Neuropatia czuciowa: Zaburzenia czucia (np. mrowienie, drętwienie) mogą utrudniać precyzyjne stawianie kroków.
- Dystonia: Nieprawidłowe, mimowolne skurcze mięśni mogą wpływać na postawę i utrudniać chodzenie.
- Przewlekły ból: Ból związany z SM może ograniczać zakres ruchów i sprawiać, że pacjenci unikają aktywności.

Ważne!

- Problemy z poruszaniem się w SM mogą mieć różne przyczyny, w zależności od lokalizacji zmian w OUN oraz postaci choroby.
- Ważne jest aby pamiętać, że mogą one występować w różnym nasileniu na każdym etapie choroby, czasami mają charakter przemijający (np. w czasie rzutu, pseudorzutu), stały lub postępujący.
- Czasami, jak np. w przypadku spastyczności mogą dawać nietypowe objawy, które lekarz zauważy dopiero w badaniu neurologicznym, a pacjent odczuwa jako nieprzyjemny rodzaj napięcia czy sztywności.

Rola ruchu w SM

Rehabilitacja

kompleksowy proces obejmujący różne działania medyczne, psychologiczne i społeczne. Jest pojęciem szerokim, uwzględniającym wszystkie działania podejmowane w celu poprawy funkcjonowania osób z SM

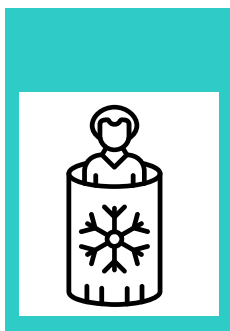
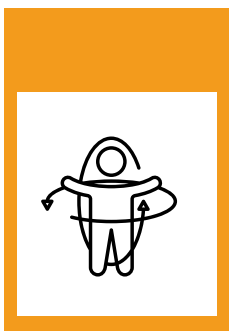
Fizjoterapia

dziedzina medycyny koncentrująca się na przywracaniu sprawności ruchowej poprzez różnorodne metody terapeutyczne np. w tym kinezyterapię (leczenie ruchem), fizykoterapię (zastosowanie bodźców fizycznych, np. prądu, światła, wody) oraz terapię manualną

Te pojęcia są często używane zamiennie, jednak znaczą trochę coś innego i można spotkać różne definicje. Natomiast ich elementy wzajemnie się uzupełniają i zająbiają.

Aktywność fizyczna

obejmuje codzienne ruchy, takie jak spacer, jazda na rowerze czy ćwiczenia siłowe, które wspomagają ogólną kondycję organizmu. Aktywność fizyczna jest niezbędną składową zarówno rehabilitacji jak i fizjoterapii i można ją dobrać tak, żeby jak najlepiej realizowała ich cele.



- **Ćwiczenia rozciągające:** Poprawiają elastyczność mięśni i zwiększają zakres ruchu w stawach, co przeciwdziała przykurczom i spastyczności.
- **Ćwiczenia wzmacniające:** Zwiększają siłę mięśniową, co przekłada się na lepszą stabilność i kontrolę ruchów.
- **Trening równowagi i koordynacji:** Pomaga w zapobieganiu upadkom i poprawia pewność podczas poruszania się.
- **Ćwiczenia aerobowe:** Poprawiają wydolność układu sercowo-naczyniowego i ogólną kondycję fizyczną.
- **Krioterapia:** Zabiegi z wykorzystaniem niskich temperatur pomagają w redukcji spastyczności i bólu.
- **Elektroterapia:** Stosowanie prądów o niskiej częstotliwości w celu stymulacji mięśni i nerwów, co może poprawiać ich funkcjonowanie.
- **Magnetoterapia:** Wykorzystanie pola magnetycznego w celu łagodzenia bólu i wspomagania regeneracji tkanek.
- **Hydroterapia:** Ćwiczenia w wodzie odciążają stawy i mięśnie, umożliwiając bezpieczne wykonywanie ruchów oraz relaksację.
- **Masaż leczniczy:** Pomaga w redukcji napięcia mięśniowego, poprawia krążenie i wspomaga relaksację.
- **Hipoterapia:** Terapia z udziałem koni poprawia równowagę, koordynację oraz funkcje poznawcze.
- **Trening autogenny:** Techniki relaksacyjne pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

Rehabilitacja na NFZ

Po pobycie w szpitalu poproś o skierowanie na oddział rehabilitacji neurologicznej. Możesz też poprosić o takie skierowanie lekarza neurologa z Twojego programu lekowego.

Zapytaj lekarza/pielęgniarkę

Porozmawiaj z lekarzem/pielęgniarką z programu lub Twoim lekarzem rodzinnym jakie formy rehabilitacji i świadczeń są dla Ciebie dostępne.

Zajrzyj na stronę NFZ

Strona główna
Dla Pacjenta
Leczenie i świadczenia
Informacje o pozostałych świadczeniach
Rehabilitacja lecznicza

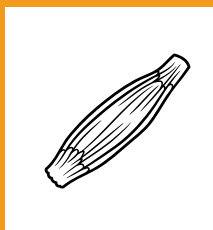
Formy terapii w problemach z ruchem

Zalecenia dotyczące rehabilitacji – czy to związane z kinezyterapią, fizykoterapią, czy innymi środkami – są dobierane do objawów, czyli stanu klinicznego pacjenta, jego możliwości, wskazań i przeciwwskazań.

Dlatego warto wybrać ośrodek rehabilitacyjny, fizjoterapeutę, który specjalizuje się w zagadnieniach związanych z rehabilitacją w stwardnieniu rozsianym, chorobach układu nerwowego, neuror rehabilitacji.

Właściwe dobranie technik, ich intensywności, monitorowanie efektów, korekty zaleceń – to wszystko jest bardzo ważne, aby działania przynosiły efekty.

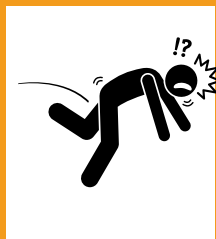
SPASTYCZNOŚĆ



Często zalecane formy terapii:

- rozciąganie statyczne,
- toksyna botulinowa
- rozciąganie wydłużone w czasie
- ćwiczenia neurofizjologiczne

RÓWNOWAGA I KOORDYNACJA



Często zalecane formy terapii:

- Trening równoważny (na platformach stabilizacyjnych),
- trening w podwieszeniu,
- trening z wykorzystaniem niestabilnych powierzchni

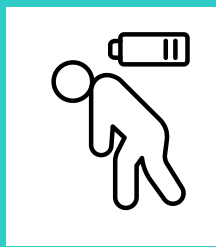
OPADAJĄCA STOPA



Często zalecane formy terapii:

- orteza
- ćwiczenia funkcjonalne
- elektrostymulacja nerwu strzałkowego (FES – Functional Electrical Stimulation)

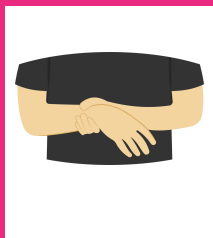
ZMĘCZENIE



Często zalecane formy terapii:

- różnego rodzaju ćwiczenia dobrane do możliwości pacjenta

NIEDOWŁĄDY



Często zalecane formy terapii:

- ćwiczenia prowadzone metodami neurofizjologicznymi
- elektrostymulacja
- PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)
- zaopatrzenie ortopedyczne, jeśli wskazane.

Program toksyny botulinowej

Obecnie w Polsce działa program, który umożliwia podawanie toksyny botulinowej na spastyczność. Zapytaj swojego lekarza, czy w Twoim przypadku mogłoby być to dobre rozwiązanie.

Przykładowe pomoce ortopedyczne i inne

ORTEZY



Ortezy na:

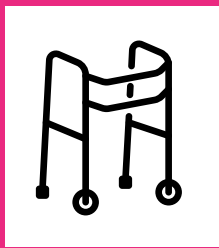
- staw skokowy (opadająca stopa)
- staw kolanowy
- staw biodrowy

LASKI, KULE, TRÓJNOGI



Może kojarzą się ze starszymi osobami, natomiast są bardzo przydatne np. w zaburzeniach równowagi.

BALKONIKI I CHODZIKI



“Taki młody i z balkonikiem!” Balkonik i chodzik może pomóc w problemach związanych z równowagą czy osłabieniem siły kończyn dolnych. Nie jest tylko dla starszych osób!

WÓZKI



Bardzo szeroki temat, który dotyczy nie tylko sfery fizycznej jak i psychicznej. Wózek, dla osoby, która nie może poruszać się za pomocą własnych mięśni stanowi niezbędną pomoc, dającą szansę na odzyskanie mobilności, samodzielności i otwierający możliwości różnych aktywności.

INNE



Jest też wiele urządzeń lub rozwiązań, które wspomagają osobę z niepełnosprawnością i pomagają dostosować otoczenie do jej potrzeb np. podnośniki, podjazdy, windy, ale też np. urządzenia wspierające mowę i komunikację

Ważne!

Każdy z tych sprzętów powinien być dobrany indywidualnie do konkretnej osoby, jej potrzeb, wagi, wysokości itd. Źle dobrany sprzęt, nawet zwykła laska o nieprawidłowej wysokości może bardziej zaszkodzić niż pomóc, oraz zniechęcić do poszukiwania właściwego.

Przyzwyczajanie się do korzystania z pomocy ortopedycznych jest wyzwaniem i często wiąże się nie tylko z nauką jak ich używać, ale też pokonaniem wstydu, czy przeżyciem emocji, takich jak np. w żałobie.

Często wymaga też zmian logistycznych, dostosowania np. budynku do potrzeb czy licznych formalności w celu uzyskania dofinansowania.

Jednak warto pamiętać, że pomoce nie są po to, aby stygmatyzować, tylko stają się przedłużeniem samodzielności, pomagają odzyskać poczucie bezpieczeństwa czy komfortu życia.

Niemal każda osoba, która doświadcza problemów z poruszaniem ma początkowo opory, wątpliwości i trudne emocje. Jeśli czujesz, że Twoje problemy z poruszaniem zamykają cię w domu bo nie chcesz używać np. wózka, laski, balkonika czy ortezy - może warto to jeszcze raz przemyśleć.

Osoby z niepełnosprawnościami w Polsce mogą uzyskać dofinansowanie na zakup sprzętu rehabilitacyjnego z kilku źródeł, takich jak Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) oraz lokalne jednostki, takie jak Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) czy Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS). Wytyczne i wymogi znajdują się na stronach poszczególnych instytucji.

Zbieranie 1,5% podatku. Nawet jeśli nie chcesz prowadzić szeroko nagłośnionych akcji zbierania 1,5% podatku w fundacji, warto założyć konto. Nawet jeśli środki wpłaci ci najbliższa rodzina może zbierać się co roku suma potrzebna do zakupu sprzętu czy dołożenia do turnusu rehabilitacyjnego.

Jeśli potrzebujesz w tym pomocy możesz odezwać się do fundacji Polskie Towarzystwo Stwardnienia rozsianego, skonsultować się w kwestii tego jakie są formalności i możliwości uzyskania środków.