

# Vježba

Većina ljudi s MS-om, bez obzira na stupanj invaliditeta, može imati koristi od neke vrste vježbi. Mnogi tako imaju barem neki stupanj sposobnosti. Prava vrsta vježbe može donijeti pozitivne fizičke i psihičke zdravstvene beneficije.

Tjelovježba pomaže da učinite ono što želite učiniti i pomaže spriječiti komplikacije koje mogu proizaći iz neaktivnosti. Vježba može poboljšati fleksibilnost, kondiciju, fitness, snagu i izdržljivost, cirkulaciju, mišićni tonus i raspoloženje. Može također pomoći u proticanju tekućine i izlučivanju otpadnih tvari .

Mnogi ljudi s MS-om misle da ne mogu napraviti bilo kakve vježbe, jer će postati previše umorni, ali čudna je činjenica da vam vježba zapravo može dati energiju umjesto da vam je oduzme - dok vježbate razumno i znate svoju razinu sposobnosti. Važno je uravnotežiti vježbu s odmorom. Vi možda želite poduzeti samo kratke vježbe, tako da možete izbjeći pregrijavanje organizma. Zapamtite, pretjerano vježbanje može dovesti do slabosti, umora, boli i grčeva. Stoga je ponekad bolje izgraditi svoje vježbe polako i s mjerom.

Čak i ako ste vrlo neaktivni, jednostavne vježbe poput vježbi podizanja tijela na petama, nožnim mišićima, i protezanjem tijela mogu se obaviti kod kuće na dnevnoj bazi. Pasivno vježbanje je korisno i postoji mnogo dobrih proizvoda na tržištu koji se mogu koristiti sjedeći. Ako patite od grčeva, fizioterapeut može s vama napraviti medicinski potpomognute pokrete.

## **Dobri oblici vježbanja:**

### **Fizioterapija**

Vrlo je važno sresti i vidati se s neurološki obučanim fizioterapeutom što je više moguće. MS bolesnici često nazivaju i traže pomoć prekasno. Prvo je potrebno da vaš neurolog ili liječnik opće prakse izda uputnicu . Fizioterapeuta također možete dobiti i na jednoj od mnogih MS terapijskih centara diljem zemlje, (*Ovdje se misli na Veliku Britaniju, a ne na Hrvatsku!* - prim.prev.) gdje broj vježbi nije ograničen.

Ako patite od grčeva, fizioterapeut može s vama napraviti medicinski potpomognute pokrete i pomoći vam da se držite uspravno i u ravnoteži, te da ustanite iz sjedećeg i ležećeg položaja, da hodate bolje pozicionirani, da se postavite u položaj za spavanje, te da bolje koordinirate svoje pokrete, a pomoći će vam i kod ispravnog držanja, itd.

Dobra je ideja i da razgovarate sa svojim fizioterapeutom, ako ste mislili na poduzimanje bilo koje od navedenih terapija i pitati za njihove savjete o svim spravama za vježbanje koje su na raspolaganju.

### **Plivanje**

Plivanje je osobito korisno jer je tjelesna težina podržana od strane vode (*uzgon!*) - voda će pomoći stabilizirati nekoga sa poremećajem ravnoteže. Oslabljeni mišići mogu raditi bolje u ovom okruženju ojačat će savladavajući otpor. Kako plivanje uključuje mnoge mišiće vašeg tijela, to može pomoći da se poveća koordinacija. Sada ima mnogo više bazena i centara za provođenje slobodnog vremena koji imaju posebne termine za terapiju osoba s invaliditetom ili za one koji zahtijevaju posebnu pomoć i može biti vrijedno prvo isprobati jednu od tih i takvih terapija i vježbi (*I ovdje se misli na Veliku Britaniju, a ne na Hrvatsku!* - prim.prev.)

Kao mjera opreza, najbolje je prvo provjeriti temperaturu vode prije nego što osobe sa MS pronađu i ustvrde da im je problem voda koja im je ili previše vruća ili prehladna. Najudobniji temperatura je oko 30°C (86°F).

### **Pilates**

*Pilates* je vrsta programa vježbanja koje se temelji na ispravnom ravnanju i usklađivanju stava tijela. Fokus je na koordinaciji, ispravnom kretanju i „osnovnoj (temeljnoj) snazi“. Dobro disanje je također važno.

Kao holistički<sup>1</sup> način održavanja tijela, on je prioritet općoj kondiciji i svijesti o tijelu, što pridonosi pozitivno rehabilitaciji.

Kod MS-a, *pilates* može poboljšati držanje, potaknuti imunološki sustav, smanjuje stres, povećava energiju i gustoću kostiju, poboljšava cirkulaciju i disanje, te poboljšava tonus i ravnotežu tijela.

### **T'ai Chi**

*T'ai chi* je meditacija s pokretom. Ona se koncentrira na opuštanje i ispravno disanje tijekom izvođenja skladnih, kružnih, tijeka vježbi, ponekad i uz glazbu.

To je osobito korisno za osobe s MS-om koje više nemaju izdržljivosti za vježbanje na brzinu, a druga prednost je da možete vježbati i bez pregrijavanja organizma.

Stvarno morate biti u stanju podnijeti da budete u stanju nositi se sa svim rasponima pokreta. Međutim, moguće je, u skladu s učiteljem, napraviti i neke poteze sjedeći, npr. kretanja ruku i vježbe disanja.

*T'ai Chi* može pomoći kod MS-a u poboljšanju ravnoteže kao i u borbi protiv umora, te vam daje više energije. On također može pomoći kod grčeva prilikom vježbe mišića, te je vrlo opuštajuć. Redovita vježba također može pomoći kod depresije i održavanja mirnog i spokojnog unutarnjeg stanja. *T'ai chi* je dobra metoda samozrijevanja i razvoja, s naglaskom na um, i daje ljudima s MS-om osjećaj blagostanja.

### **Joga**

*Joga* se naširoko koristi od strane mnogih ljudi s MS-om i sada za nju postoje specijalizirani centri i učitelji.

To je jedinstvo uma i tijela, a *joga* govori o disanju i vašem pogledu na život jednako kao i o položajima tijela. To može smiriti um i energizirati tijelo te pomaže da se suprotstavite stresu, umoru i depresiji.

Ona ima dobar učinak na endokrine<sup>2</sup> žlijezde, krvožilni i dišni sustav i poboljšava opće zdravlje. *Joga* također daje pozitivnu notu probavnim organima te drugim žlijezdama u ljudskom tijelu, kao što je štitnjača i nadbubrežna žlijezda.

Glavni briga i interes bavljena *jogom* kod MS-a je da biste trebali vježbati unutar svojih ograničenja i opušteno, te biti oprezni da ne idete predaleko ili si povisiti tjelesnu temperaturu, jer to može povećati umor.

---

<sup>1</sup> **Holistički**, cjelovit pristup ljudskom zdravlju jest filozofija koja uzima u obzir cjelinu, a ne samo pojedine dijelove. Ljudski organizam nije mehanizam složen od dijelova koji djeluju zasebno, već cjelina koja funkcionira po principu uvjetovanosti uzajamnog i skladnog suživota. Čim zataji jedan dio, ugrožena je čitava cjelina. Suvremena medicina prihvaća spoznaju da se liječi čovjek, a ne bolest. Stoga se i kod iste bolesti – kod različitih ljudi – ne postižu istim metodama – isti rezultati

<sup>2</sup> **Endokrini sustav** je sustav žlijezda s unutarnjim lučenjem, a produkti lučenja zovu se hormoni koji se u malim količinama izlučuju u krv.