

Zásady pohybové aktivity pro dospělé s poraněním míchy



www.sciactioncanada.ca/guidelines

Předmluva

Tyto zásady jsou vhodné pro všechny zdravé dospělé jedince s traumatickým nebo netraumatickým poraněním míchy v chronickém stádiu, tetraplegiků i paraplegiků, bez ohledu na pohlaví, věk, rasu, etnicitu a socioekonomické postavení. Dospělým s poraněním míchy se doporučuje, aby se věnovali různým druhům pohybových aktivit, které jsou jak příjemné, tak bezpečné.

Dospělí se mohou řídit těmito zásadami při sportu, rekreaci, přemísťování se, v rámci nároků zaměstnání nebo pravidelného rehabilitačního cvičení, v prostředí rodiny, práce a různých zájmových spolků. Tyto zásady by měly být plněny nad rámec pohybových aktivit prováděných během rehabilitačních cvičení a sebe-obslužných aktivit (activities daily living, ADL).

Dodržování těchto zásad může vést k zvýšení fyzické kondice a svalové síly. Potenciální výhody doporučené fyzické aktivity daleko převyšují s ní spojená možná rizika. Zásady mohou být vhodné i pro jedince s poraněním míchy v akutním stádiu, těhotné ženy, jedince náchylné k autonomní dysreflexii a ty, kteří vedle poranění míchy mají i další chronické zdravotní komplikace, vždy však po konzultaci s ošetřujícím lékařem a fyzioterapeutem, který upraví množství a typ pohybové aktivity.

Fyzicky neaktivním jedincům může do jisté míry prospět vykonávání menšího množství pohybové aktivity, než je doporučeno. U těchto dospělých je vhodné začít s malým množstvím pohybové aktivity a postupně zvyšovat její trvání, frekvenci opakování a intenzitu a dosahovat takto pokroku směřovanému k naplnění zásad.

Aby dosáhli výrazného zlepšení kondice, dospělí s poraněním míchy by se měli věnovat: alespoň 20minutovému aerobnímu cvičení ve střední až vysoké intenzitě dvakrát týdně a zároveň posilovacímu cvičení skládající se ze 3 setů po 8-10 opakováních každého cviku pro všechny hlavní svalové skupiny dvakrát týdně.

| Typ | Aerobní cvičení | Posilovací cvičení |
|----------------------------|--|--|
| Frekvence opakování | Dvakrát týdně | Dvakrát týdně |
| Množství | Postupně zvyšujte množství pohybové aktivity tak, abyste pokaždé aerobním cvičením strávili alespoň 20 minut. | Opakování udávají, kolikrát po sobě zvednete závaží. Snažte se každý cvik zopakovat 8-10krát. Tato série opakování tvoří jeden set. Postupně zvyšujte množství posilovacího cvičení tak, abyste každý cvik provedli ve 3 setech po 8-10 opakováních. |
| Intenzita | Toto cvičení by mělo být provedeno střední až vysokou intenzitou. Střední intenzita: cvičení, které pociťujete jako namáhavé, ale jste schopni ho provádět po delší dobu, aniž by vás unavilo. Vysoká intenzita: cvičení, které pociťujete jako velmi namáhavé, vyžadující téměř maximální výkon, a kterému se nemůžete věnovat delší dobu, aniž by vás unavilo. | Cvičte proti odporu (volné závaží, lanková kladka, guma) tak silnému, že se vám stěží, ale zároveň bez problémů, daří dokončit 8-10 opakování setu. Dbejte na 1-2minutový odpočinek mezi každým setem a cvičením. |
| Způsob | Existuje mnoho způsobů, jak provádět toto cvičení, například: Cvičení horní části těla: pohánění invalidního vozíku, cvičení na ručním ergometru, handbike a jiné druhy sportů. Cvičení dolní části těla: chování na běžícím páse se závěsnou podporou těla, ergometr určený pro dolní končetiny, rotoped. Cvičení celého těla: Recumbent- horizontální cyklotrenažér, cvičení ve vodě. | Existuje mnoho způsobů, jak provádět toto cvičení, například pomocí: - volných závaží - posilovacích gum - lankových kladek - posilovacích strojů - funkční elektrické stimulace |