



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

„IM WCZEŚNIEJ
ZACZNIESZ, TYM LEPIEJ”

Niniejsza broszura zawiera informacje, wskazówki i podpowiedzi dotyczącego tego, jak stworzyć indywidualny plan aktywności fizycznej dla osoby z chorobą Huntingtona. Materiał opracowany został przez naukowców z Uniwersytetu w Cardiff, Stowarzyszenie Choroby Huntingtona w Anglii i Walii, organizację Carer's Trust Wales oraz opiekunów i osoby z chorobą Huntingtona. Ćwiczenia oparte są na programie Move to Exercise, który został opracowany przez specjalistów w dziedzinie fizjoterapii i terapeutów zajęciowych z myślą o osobach z problemami ruchowymi. Film „Move to Exercise” dostępny jest na stronie <https://www.hda.org.uk/professionals/resources-for-professionals/resources-from-other-organisations>

Opiekunowie poinformowali nas, że porady udzielane przez specjalistów są bardzo pomocne. Światowa Organizacja Zdrowia odnosi się do aktywności fizycznej w następujący sposób:

„AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZYNOSI OGÓLNE KORZYŚCI DLA ZDROWIA TAKIE JAK POPRAWA JAKOŚCI SNU, POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA ORAZ ŁATWIEJSZE RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM I DEPRESJĄ”

Badania fizjoterapeutyczne pokazują, że w przypadku osób z chorobą Huntingtona ćwiczenia mogą skutkować poprawą równowagi, mobilności, niezależności, Postawy ciała i jakości oddychania.

Rozciąganie ciała i utrzymanie odpowiedniej siły pomaga w codziennych czynnościach takich jak ubieranie się, wchodzenie po schodach czy ogólne poruszanie się.

Broszura ta zawiera informacje na temat bezpieczeństwa, porady dotyczące planowania aktywności fizycznej oraz ćwiczenia, które mogą pomóc osobie z chorobą Huntingtona utrzymać aktywność fizyczną.

Dziękujemy wszystkim opiekunom i osobom z chorobą Huntingtona, którzy pomogli stworzyć i przetestować ten materiał. Ich wypowiedzi zawarto w dymkach z cytatami.

Prosimy o zeskanowanie tego kodu QR podczas korzystania z tego materiału. Jeśli masz uwagi, prosimy o kontakt z Uną Jones pod adresem e-mail jonesuf@cardiff.ac.uk



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

PRZED W SZYBOKIM BEZPIECZEŃSTWEM

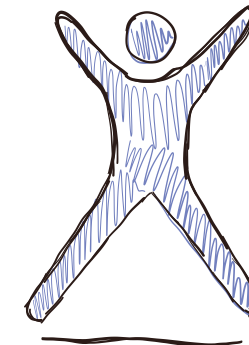
Często opiekunowie obawiają się, że osoba z chorobą Huntingtona przewróci się. Może to nastąpić z powodu ruchów pływających i zaburzonej równowagi. Jeśli takiej osobie brakuje aktywności, może ona stawać się coraz słabsza i łatwiej tracić równowagę. Musi więc podtrzymywać aktywność w sposób bezpieczny. Oto kilka wskazówek dotyczących bezpieczeństwa:

- Osoba z chorobą Huntingtona może nauczyć się, jak podnieść się z podłogi w razie upadku
- Miejsce do ćwiczeń powinno być dobrze oświetlone i pozbawione wszelkich przeszkód, np. stolików, dywanów, i nie powinny w nim przebywać zwierzęta domowe
- W pobliżu należy mieć coś bardzo stabilnego do podparcia, np. blat kuchenny lub stół
- Stosuj odpowiednie obuwie, np. takie, które dobrze zabezpiecza stopy i nie spada
- Stosuj odzież, która nie utrudnia aktywności fizycznej
- Dbaj o nawodnienie organizmu
- Upewnij się, że sprzęt jest bezpieczny w użyciu
- Jeśli ćwiczysz sam(a), miej w pobliżu telefon na wypadek, gdybyś go potrzebował(a)
- Jeśli pojawi się silny ból lub zawroty głowy, przerwij aktywność i odpocznij



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ



PLANOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

„Narzędzie aktywność fizyczna w chorobie Huntingtona” (strony 22-23) opracowano przy udziale osób z chorobą Huntingtona, ich opiekunów i pracowników ochrony zdrowia. Możesz z niego skorzystać, aby porozmawiać na temat aktywności fizycznej, ustalić jej cele i ją odpowiednio zaplanować. Aktywność fizyczna obejmuje wszelkie formy ruchu, nie tylko ćwiczenia czy sport. Jest nią również taniec podczas oczekiwania na zagotowanie się wody w czajniku!

W przypadku osób z chorobą Huntingtona motywacja do działania może być dużym wyzwaniem. Pomocne może okazać się poczucie wyboru w odniesieniu do własnej aktywności fizycznej i przeświadczenie, że przyniesie ona korzyści, oraz że czeka za nie nagroda.

Nagrodą motywującą do aktywności fizycznej może być obejrzenie jakiegoś programu w telewizji, wypicie herbaty lub kawy... wypicie herbaty, kawy lub inna czynność według własnego uznania

Ważne, aby przy tworzeniu planu zastanowić się, co stoi danej osobie na przeszkodzie do bycia aktywnym fizycznie, a następnie ustalić, jakie inne formy wsparcia mogą być jej pomocne, a także kogo poprosić o radę.

Opiekunowie stwierdzili, że pomocne w planowaniu aktywności fizycznej mogą być następujące rady:

„POPROŚ O POMOC W PLANOWANIU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ RODZINĘ I PRZYJACIÓŁ”

„ZASTANÓW SIĘ, CO BĘDZIE CI POTRZEBNE - CZAPKA, RĘKAWICZKI, URZĄDZENIA UŁATWIAJĄCE CHODZENIE, PRZEKĄSKI, WODA, SPRZĘT SPECJALNY (NP. OKULARY DO PŁYWANIA)”

„PLANUJ Z TYGODNIOWYM WYPRZEDZENIEM, KORZYSTAJĄC Z DZIENNIKA LUB TABLICZY”.

„WYBIERZ RODZAJ AKTYWNOŚCI, KTÓRY JEST PRZYJEMNY I DOBRZE CI ZNANY”.



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

DO PLANOWANIA
PODCHODŹ REALISTYCZNIE
I WYKAŻ SIĘ
ELASTYCZNOŚCIĄ

WYZNACZ SOBIE CZAS NA
AKTYWNOŚĆ LUB DOSTOSUJ JĄ
DO WŁASNEGO HARMONOGRAMU.

POMYŚL O DZIAŁANIACH
KRÓTKICH, ALE
CZĘSTYCH.

ZACZYNAJEMY

Czasami trudno jest zacząć lub zwiększyć stopień aktywności fizycznej. Oto porady dotyczącego tego, jak rozpocząć rozmowę w tej sprawie z kimś, kto jest mało aktywny, kto jest w pewnym stopniu aktywny, lub kto ma obecnie trudności z utrzymaniem aktywności.

OSOBA, KTÓRA NIGDY NIE UPRAWIAŁA SPORTU, NIE ĆWICZYŁA LUB NIE BYŁA AKTYWNE FIZYCZNIE

Nie przejmuj się!!!

1. Dowiedz się, co osoba z chorobą Huntingtona chciałaby robić lub co sprawia jej przyjemność.
2. Przyjrzyjcie się wspólnie aktywności opisanej w tej broszurze i porozmawiajcie o tym, co ta osoba robiłaby najchętniej.
3. Następnie zastanówcie się wspólnie, jak dana aktywność może wiązać się z tym, co ta osoba chciałaby wykonywać.

Zacznijcie od małych rzeczy, a następnie rozszerzcie zakres.
Na przykład:

- Osoba ta chciałaby kupić sobie coś nowego
- Zaparkujcie samochód w niewielkiej odległości od sklepu i przejdźcie się po sklepie lub centrum handlowym, zanim kupicie daną rzecz.
- Sprawdź kroki w telefonie.
- Zróbcie dla niej coś szczególnego w ramach nagrody.
- W ten sposób spowodujecie, że ta osoba będzie miała większą aktywność fizyczną. Może ona zacząć wydużać odległości, na jakich się porusza, lu

OSOBA, KTÓRA UPRAWIA SPORT, ĆWICZY LUB JEST AKTYWNA FIZYCZNIE

Dobra robota!

1. Zastanów się, co jeszcze ta osoba chciałaby robić.
2. Zwiększaj stopniowo aktywność.
3. Celem może być wykonywanie ćwiczeń, które powodują, że ciężiej się oddycha, 3 razy w tygodniu, oraz ćwiczeń wzmacniających, również 3 razy w tygodniu.

Możesz wykorzystać ćwiczenia opisane w tej broszurze, aby stworzyć plan aktywności fizycznej.

CORAZ TRUDNIEJ JEST UPRAWIAĆ SPORT, ĆWICZYĆ LUB BYĆ AKTYWNYM FIZYCZNIE

Nie przejmuj się

1. Dowiedz się, co osoba z chorobą Huntingtona chciałaby robić
2. Pomyśl, jak mogłaby nieco ułatwić sobie wykonywanie tych czynności, np. ćwiczyć na krześle zamiast na stojąco.
3. Zaplanuj, jak osiągnąć równowagę pomiędzy utrzymaniem aktywności, zachowaniem bezpieczeństwa, czerpaniem radości z aktywności i posiadaniem wystarczającej ilości energii na inne rzeczy.

Aktywności mniej intensywne, ale częstsze mogą okazać się lepsze niż długie.

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

„OSIĄGNIĘCIE POROZUMIENIA
DOTYCZĄCEGO AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ ŁAGODZI
NAPIĘCIE”

BYCIE AKTYWNYM

Wypróbuj kilka z tych ćwiczeń/aktywności i sprawdź, które z nich są dla Ciebie najprzyjemniejsze.

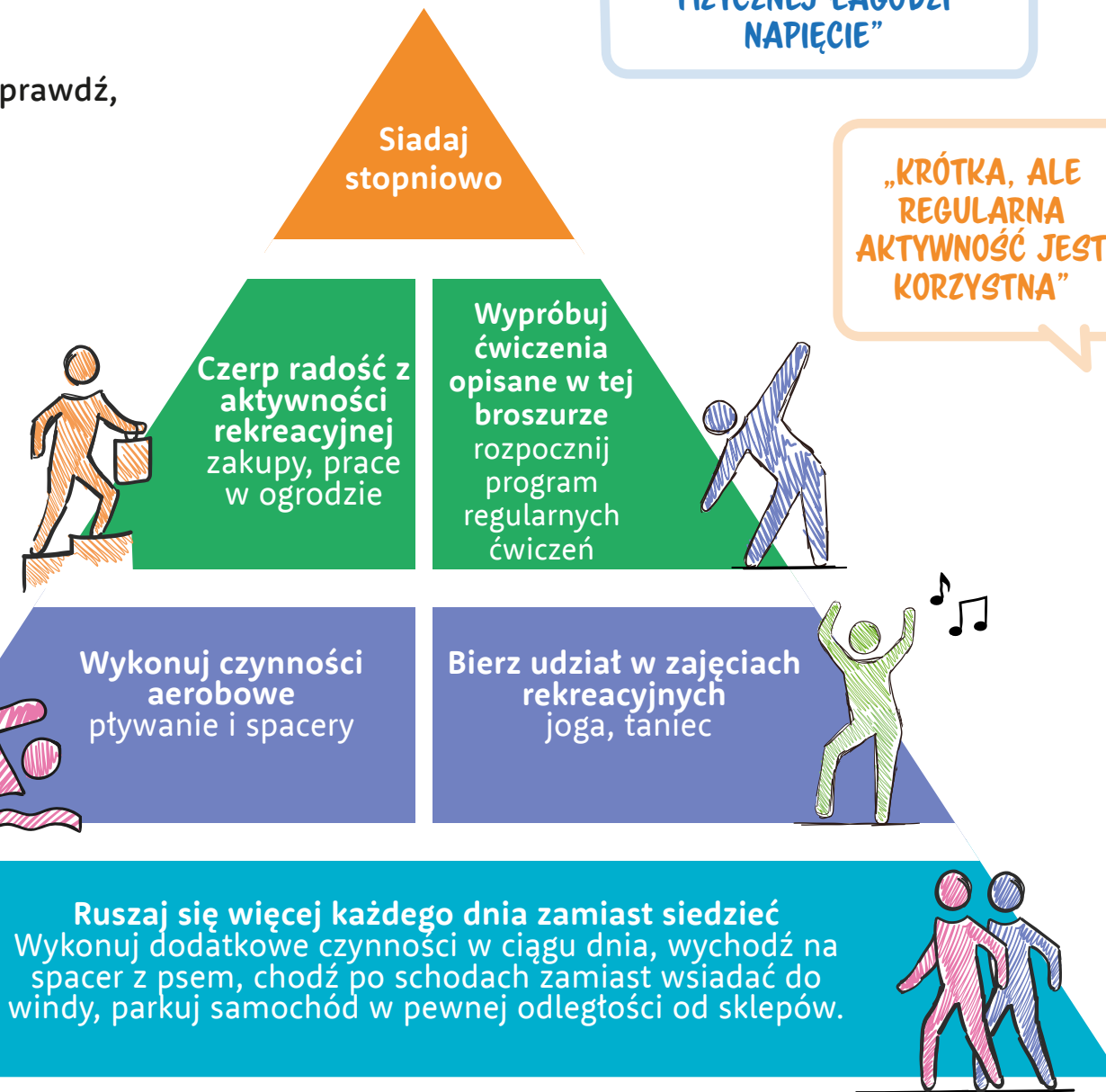
Stwórz plan, w jaki sposób najprzyjemniejsze ćwiczenia/aktywności mogą być wdrożone do Twojego życia. Skorzystaj z narzędzia dotyczącego aktywności fizycznej ze stron 21 i 22, aby przemyśleć działania i ustalić osobiste cele i plany.

Wykorzystaj planer tygodniowy ze strony 23, który będzie Ci przypominać, co należy zrobić.

Niektóre ćwiczenia i aktywności podzieliliśmy na 10-, 20- i 30-minutowe sesje; patrz: strony 16 - 20.

Pamiętaj - każdego dnia ruszaj się więcej zamiast siedzieć.

„OSOBY Z CHOROBY
HUNTINGTONA
CZUJĄ SIĘ
BEZPIECZNIE,
ROBIĄC TO, CO
ZAWSZE ROBIŁY”



„KRÓTKA, ALE
REGULARNA
AKTYWNOŚĆ JEST
KORZYSTNA”

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

ELASTYCZNOŚĆ

Jeśli Twoje ciało nie jest elastyczne, trudniej jest podejmować aktywność fizyczną i wykonywać takie czynności jak ubieranie się, sięganie po przedmioty umieszczone wysoko. Te czynności mają na celu zwiększenie elastyczności ciała i mogą być wykonywane w dowolnym miejscu.

Noś luźne, wygodne ubrania.

Zaczynaj powoli i dąż do stopniowego zwiększania liczby wykonywanych czynności oraz części ciała, które rozciągasz.

Jeśli poczujesz zawroty głowy, przerwij aktywność i odpocznij.

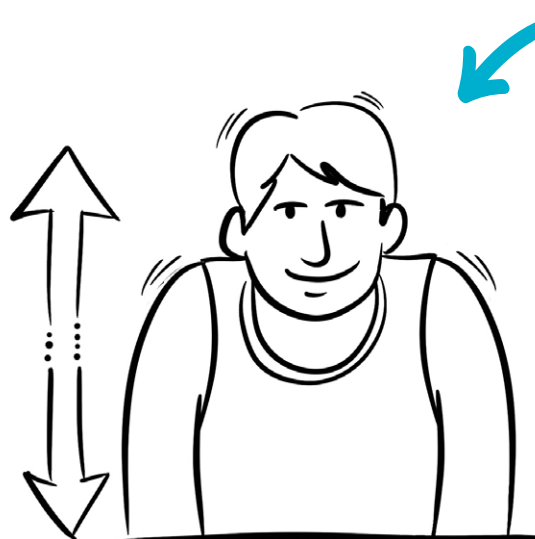
Spróbuj także rozciągania, jogi, tai chi i pilatesu.

„KORZYSTAJ Z PŁYT DVD LUB FILMIKÓW Z INTERNETU”



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI W OBRĘBIE SZYI

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Trzymaj ręce opuszczone, patrz przed siebie
- Przyciągnij prawe ucho do prawego ramienia i odczekaj 3 sekundy
- Wróć głową do pozycji wyjściowej, patrz przed siebie
- Przyciągnij lewe ucho do lewego ramienia i odczekaj 3 sekundy



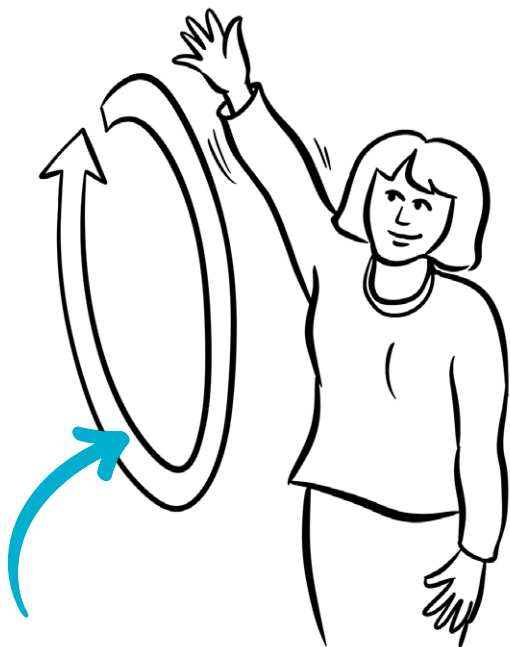
KRAŻENIE RAMIONAMI

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Podnieś ramiona w kierunku uszu
- Następnie powoli odchyl je do tyłu i w dół, starając się jednocześnie złączyć topatki

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

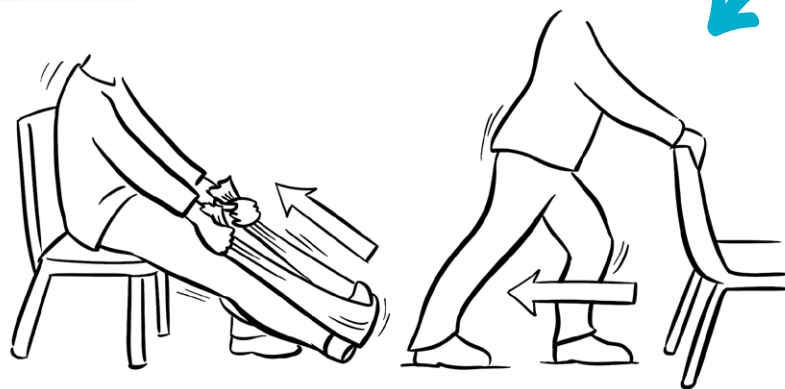
ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

ELASTYCZNOŚĆ



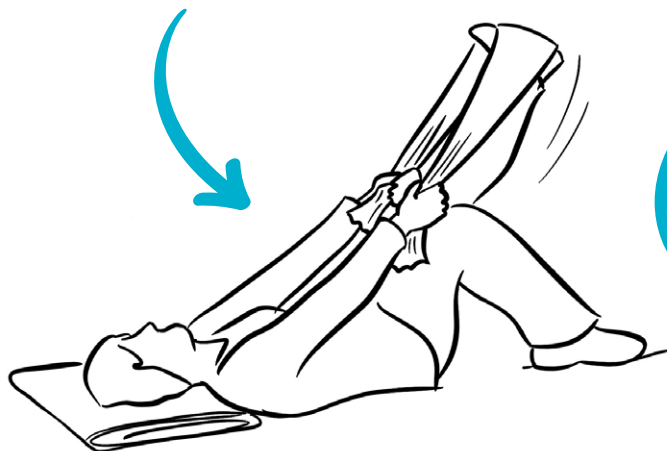
ZATACZANIE OKRĘGÓW RĘKĄ

- W pozycji siedzącej lub stojącej
- Mając wyprostowany łokieć, zatocz prawą ręką duży okrąg do przodu
- Powtórz ten sam ruch do tyłu
- Teraz powtórz to samo lewą ręką w obu kierunkach



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH

- Leżąc na podłodze na plecach, przeciągnij ręcznik pod stopą i podciągnij nogę do siebie, utrzymując kolano wyprostowane, a stopę zgiętą
- Powinieneś/powinnaś poczuć, jak tylna część nogi się rozciąga



ROZCIĄGANIE ŁYDEK

- W pozycji stojącej cofnij jedną nogę, zegnij przednią nogę w kolanie i pochyl się do przodu. Utrzymując kolano znajdujące się z tyłu wyprostowane, powinieneś /powinnaś poczuć jak rozciąga się tylna część tydki
- Jeśli wykonujesz ćwiczenie na siedząco, wyprostuj kolano, przetóż ręcznik pod stopą i przyciągnij ją do siebie
- Poczujesz, jak tylna część tydki się rozciąga



UKŁON JAPONSKI

- Zaczynaj od leżenia na brzuchu. Przejdź do pozycji na czworaka, a następnie delikatnie przysiądź na piętach
- Trzymaj ręce wyciągnięte przed sobą
- Staraj się dotknąć pośladkami do pięt

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

RÓWNOWAGA

Osoby z chorobą Huntingtona często mają zaburzoną równowagę. Według fizjoterapeutów równowagę można poprawić poprzez ćwiczenia.

Ćwiczenie równowagi może przebiegać w następujący sposób:

- Stojąc, ustaw stopy blisko siebie, jednocześnie trzymając się czegoś.
- Następnie przestań się podparać.
- Teraz spróbuj tego samego z zamkniętymi oczami.
- Następnie spróbuj utrzymać się stojąc i ustawić stopy jedna za drugą.
- Następnie spróbuj stanąć na jednej nodze.

Przede wszystkim pamiętaj o bezpieczeństwie. Podczas wykonywania ćwiczeń równoważnych powinien Cię ktoś asekurować. Możesz też ustawić w pobliżu np. stół, aby służył Ci za podporę.

Spróbuj też jogi, tai chi, pilatesu i skłonów.

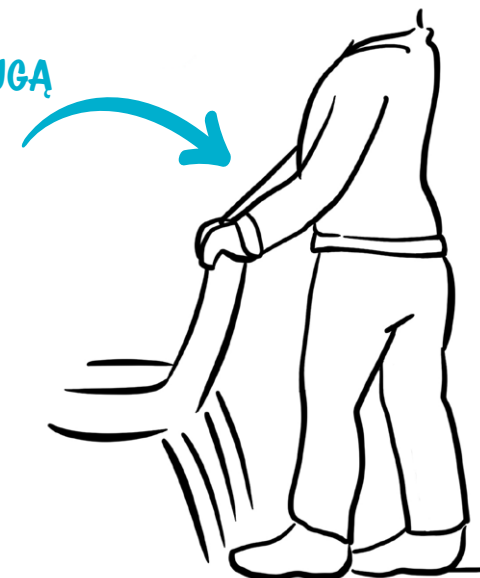


ĆWICZENIE W POZYCJI STOJĄCEJ

- Stojąc, staraj się utrzymać równowagę
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, zamknij oczy na maksymalnie 10 sekund, upewniając się, że Twoje ręce są blisko krzesła w celu ewentualnego podparcia

STANIE ZE STOPAMI W POZYCJI JEDNA ZA DRUGĄ

- Postaw jedną stopę przed drugą. Jeśli możesz, oprzyj piętę przedniej stopy o palce drugiej stopy
- Jeśli nie jesteś w stanie utrzymać równowagi w tej pozycji, przesunij przednią stopę na bok, ale na tyle blisko drugiej stopy, aby było Ci komfortowo
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, puść podporę, ale ręce trzymaj w jej pobliżu



„MUSISZ POCZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE, BO INACZEJ NIE BĘDZIE PRZYJEMNIE”

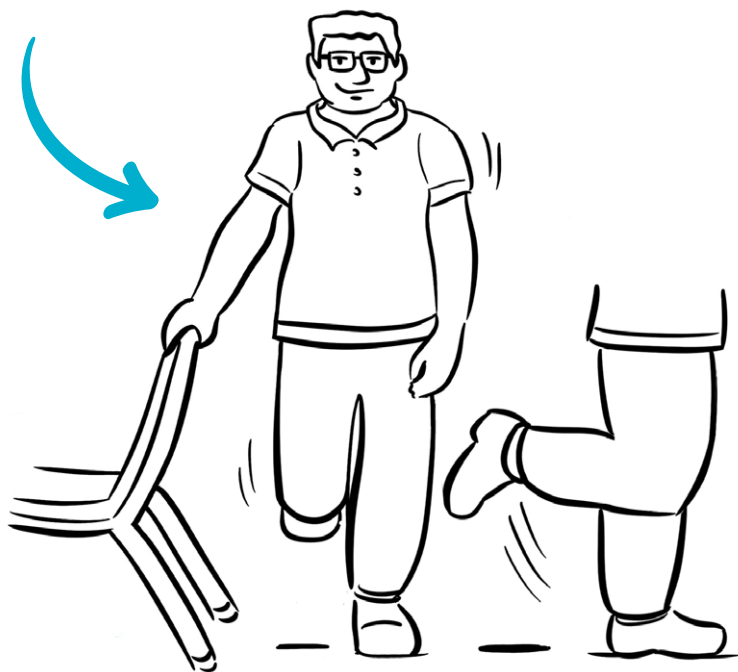
UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

RÓWNOWAGA

STANIE NA JEDNEJ NODZE

- Podpierając się w pozycji stojącej, zegnij jedną nogę w kolanie, aby stać na drugiej nodze
- Jeśli stracisz równowagę, opuść stopę, odzyskaj równowagę i spróbuj ponownie
- Jeśli czujesz się komfortowo w tej pozycji, puść podparcie, trzymając rękę w pobliżu



WYPADY BOCZNE

- Stojąc przy krześle bokiem, zrób krok nogą w bok i zegnij kolano
- W razie potrzeby użyj krzesta dla podtrzymania równowagi



WYPADY W PRZÓD

- Stojąc bokiem do krzesta, zrób wypad do przodu prawą nogą, pozostań tak przez sekundę, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie lewą nogą.
- Użyj krzesta, aby w razie konieczności utrzymać równowagę



RZUCANIE PIŁKI, TANIEC

- Możesz rzucać piłką lub woreczkiem z grochem, siedząc prosto na krześle
- Rzuć piłkę psu i podnieś ją, gdy wróci do Ciebie
- Czekaając, aż zagotuje się woda w czajniku, możesz zacząć tańczyć

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

SILA

Odpowiedni poziom siły pomaga w chodzeniu, wykonywaniu codziennych czynności oraz pozwala zmniejszyć ryzyko upadków. Podczas treningu siłowego mięśnie pracują ciężiej, gdyż mają opór. Opór może powodować masa własnego ciała lub ciężkie przedmioty takie jak puszki z żywnością czy butelki z wodą.

Aby wzmocnić mięśnie, należy ćwiczyć do momentu, w którym potrzebny będzie krótki odpoczynek.

Spróbuj wykonać 8-12 powtórzeń ćwiczenia, czyli 1 serię. Możesz stopniowo zwiększać liczbę serii do 3 na jedno ćwiczenie. Wykonuj ćwiczenia na nogi, ręce, plecy i brzuch.

Pamiętaj, by zaczynać stopniowo i zwiększać liczbę ćwiczeń przez kilka tygodni

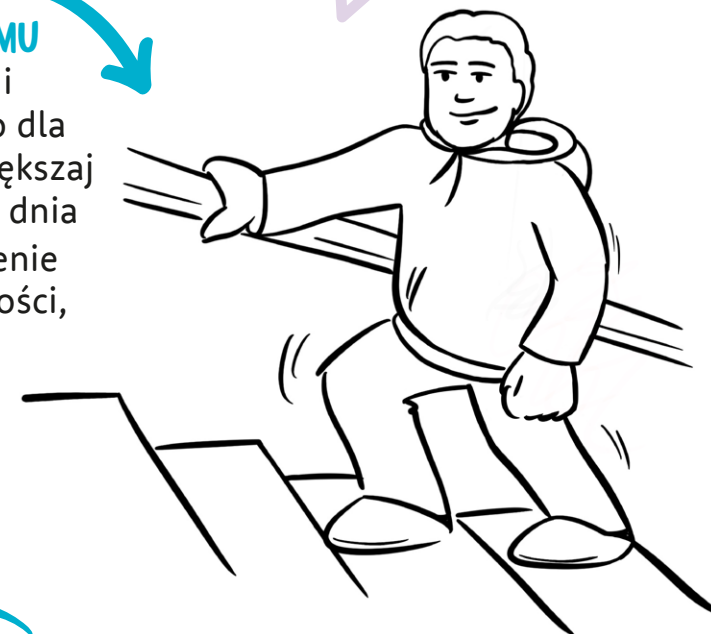
Spróbuj też pilatesu, biegania, ćwiczeń na siłowni na świeżym powietrzu i wioślowania.

AKTYWNOŚĆ WZMACNIAJĄCA W DOMU

- Możesz wzmocnić nogi wchodząc i schodząc po schodach, jeśli jest to dla Ciebie bezpieczne. Stopniowo zwiększaj liczbę wejść po schodach każdego dnia
- Ogrodnictwo - kopanie i podnoszenie kwiatków z doniczkami to aktywności, które mogą pomóc wzmocnić Ci mięśnie. W razie potrzeby rozłóż prace na większą liczbę dni.



„UWAŻAMY, ŻE PODEJMOWANIE SPONTANICZNEJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W TOWARZYSTWIE DRUGIEJ OSOBY PRZYNIESIE WIĘCEJ RADOŚCI ”



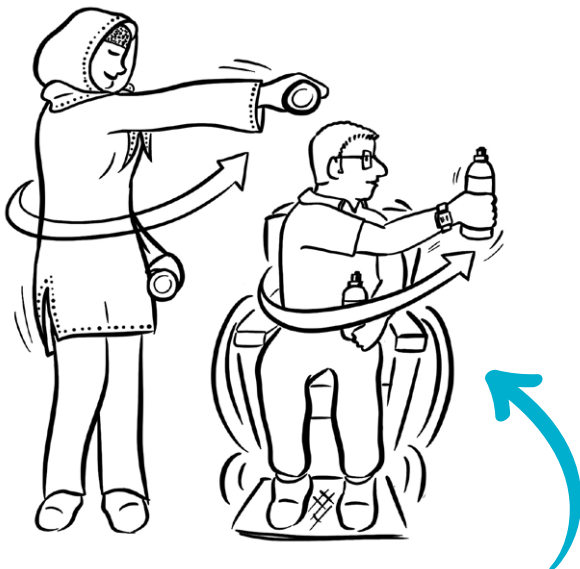
AKTYWNOŚĆ WZMACNIAJĄCA POZA DOMEM

- Jazda na rowerze i chodzenie po wzgórzach może pomóc Ci wzmocnić nogi, o ile jest to dla Ciebie bezpieczne
- Stopniowo zwiększaj dystans lub czas spacerowania lub jazdy na rowerze
- Pamiętaj, aby nosić odpowiedni rodzaj odzieży i zabrać ze sobą wodę i telefon

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

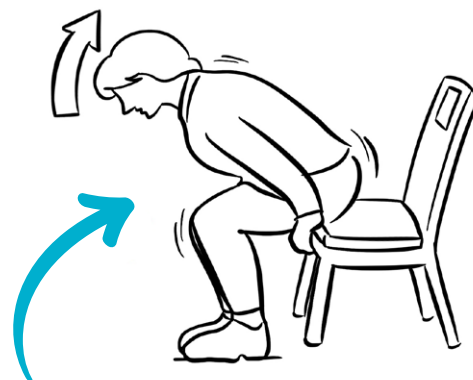
ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

SIŁA



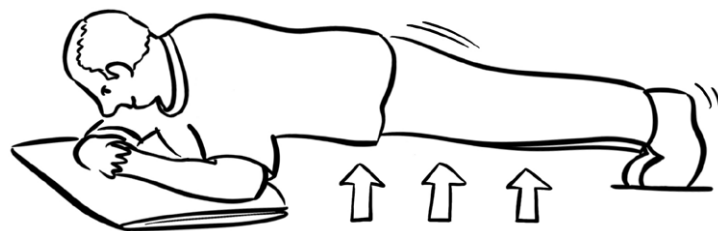
ĆWICZENIA TUŁOWIA Z CIĘŻARKAMI W POZYCJI SIEDZĄCEJ LUB STOJĄCEJ

- Trzymając ciężarki w każdej z rąk, wykonaj ruch prawą ręką przez klatkę piersiową w lewą stronę. Skręć ciało w maksymalnym możliwym zakresie ruchu
- Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie w drugą stronę
- Stopniowo zwiększaj ciężar i liczbę serii



ĆWICZENIA NA SIEDZĄCO Z PRZECHODZENIEM DO STANIA

- W pozycji siedzącej pochyl się do przodu nad uda i przejdź do pozycji stojącej
- Gdy złapiesz równowagę, ostrożnie usiądź z powrotem na krzesło
- Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń, a między seriami rób przerwy na odpoczynek



MOSTEK

- Leżąc na plecach zegnij oba kolana tak, by stopy leżały płasko na podłodze
- Delikatnie cofnij miednicę, jakbyś wciskał(a) plecy w podłogę
- Następnie unieś do góry biodra, utrzymując miednicę w tym samym położeniu
- Postaraj się wytrzymać 10 sekund, a następnie odpocznij i spróbuj ponownie.

PLANK (POZYCJA DESKI)

- Leżąc na brzuchu, podeprzyj się na łokciach
- Następnie opierając się na palcach stóp i podnieś się lekko, opierając się na stopach i wspierając się na łokciach
- Staraj się nie podnosić bioder zbyt wysoko. Utrzymaj taką pozycję, jak długo możesz (do 10 sekund)
- W razie potrzeby odpocznij, a następnie spróbuj ponownie

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

SPRAWNOŚĆ I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

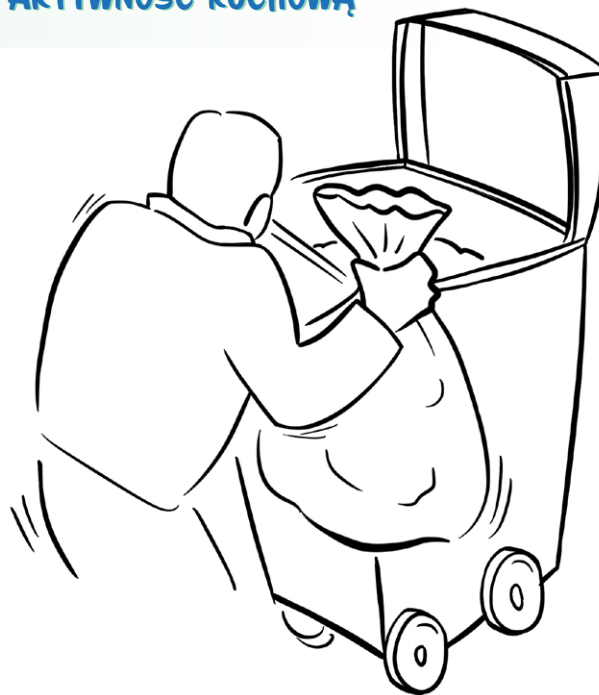
Istnieje wiele sposobów na podtrzymanie aktywności i sprawności fizycznej w domu i poza nim.

W celu poprawienia sprawności fizjoterapeuci zalecają ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności trzy razy w tygodniu. Umiarkowana intensywność oznacza, że podczas aktywności będziesz w stanie rozmawiać, ale nie śpiewać!

Zadbaj przede wszystkim o bezpieczeństwo, noś odpowiednią odzież, nawadniaj organizm i zabieraj ze sobą telefon, jeśli wychodzisz sam(a).

Spróbuj rzeczy, które sprawiają, że oddychasz nieco ciężiej niż w czasie odpoczynku

„LUBIMY SPACEROWAĆ
PO MIEJSCACH, KTÓRE
DOBRYE ZNAMY”

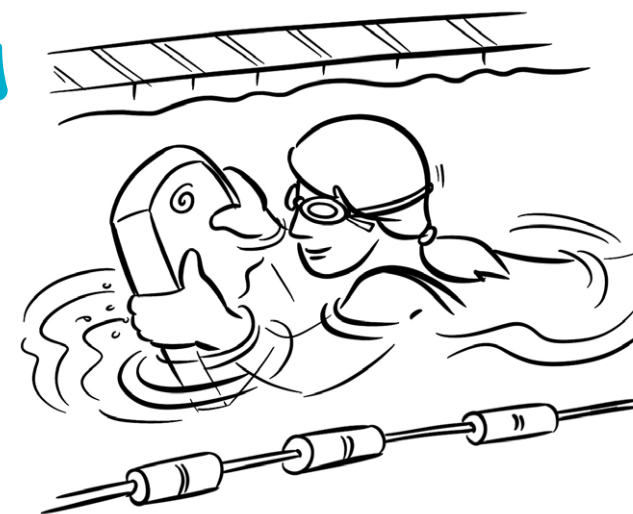


UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI W DOMU

- Napętniaj i opróżniaj zmywarę
- Wystawiaj kosze na śmieci
- Sprzątaj
- Wykonuj prace w ogrodzie
- Oglądaj w Internecie program dotyczący utrzymania sprawności
- Tańcz w kuchni

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI I SPRAWNOŚCI POZA DOMEM

- Do sklepu chodź pieszo
- Korzystaj ze schodów zamiast windy
- Parkuj samochód z dala od sklepu/pracy i pokonaj resztę drogi pieszo
- Pływaj lub wykonuj ćwiczenia w wodzie
- Bierz udział w grze w piłkę nożną dla osób starszych



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBIE HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

RELAKS PO SKOŃCZONEJ AKTYWNOŚCI

Ćwiczenia relaksacyjne mogą być pomocne w zmniejszeniu napięcia zarówno mięśniowego, jak i umysłowego.

Nauczenie się relaksacji wymaga praktyki, dlatego stopniowo zwiększaj czas poświęcony na jej ćwiczenie.

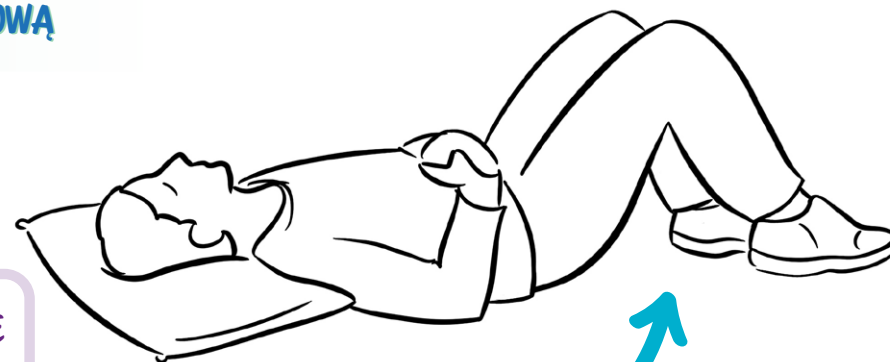
Możesz słuchać nagrań relaksacyjnych, siedzieć spokojnie nad wodą, medytować lub wykonywać ćwiczenia oddechowe, w zależności od tego, co bardziej Ci odpowiada.

Spróbuj też jogi, tai chi i ćwiczenia uważności umysłu.

ĆWICZENIE „KOCI GRZBIET”

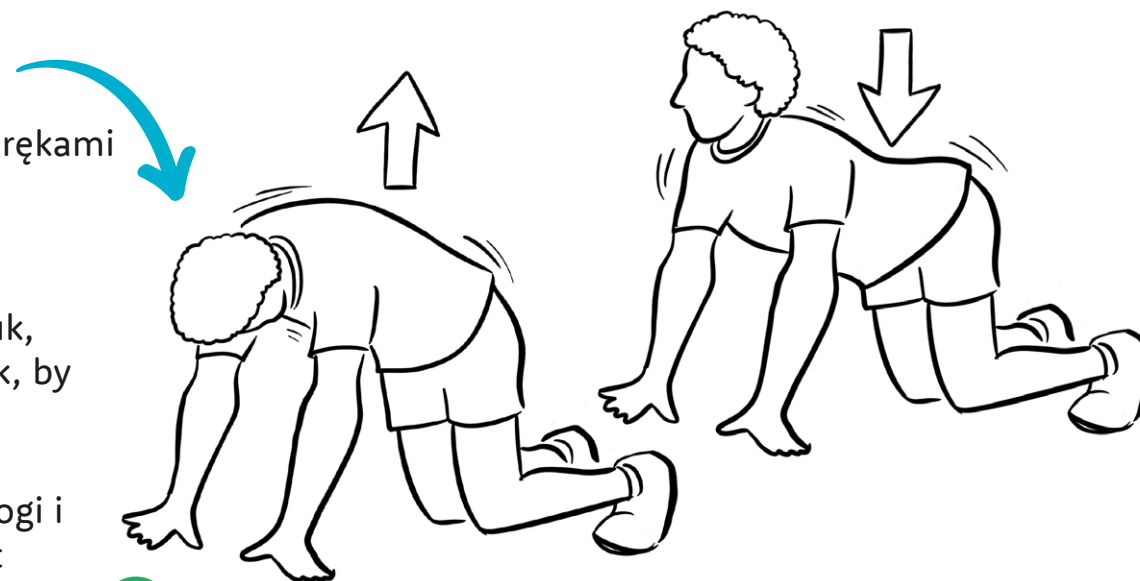
- Zaczynaj w pozycji, w której będziesz podpierać się rękami i kolanami. Kolana muszą być bezpośrednio pod biodrami, a dłonie pod barkami. Plecy mają być wyprostowane. Połóż ręce płasko na podłożu
- Weź głęboki wdech, a następnie wygnij plecy w łuk, oddalając pępek od podłogi i odchylając głowę tak, by móc patrzeć na brzuch
- Następnie zrób wydech i wykonaj ruch plecami w przeciwnym kierunku, przybliżając pępek do podłogi i podnosząc głowę do góry, by móc patrzeć na sufit

„NIECH TO BĘDZIE
TWÓJ NAWYK”



ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Leżąc na plecach ugnij kolana, a następnie połóż dłonie na dolnej części brzucha. Weź głęboki wdech przez nos i poczuć, jak brzuch się podnosi
- Wykonaj wydech przez usta i rozluźnij się
- Ćwiczenie możesz również wykonać na siedząco



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

WYBÓR AKTYWNOŚCI, KTÓRE ODPOWIADAJĄ MOŻLIWOŚCIOM I UPODOBANIOM OSOBY Z CHOROBY HUNTINGTONA.

Oto kilka pomysłów na ćwiczenia/aktywność fizyczną. Określenia „łagodna”, „umiarkowana” i „intensywna” będą znaczyć co innego w zależności od osoby. Należy więc wybrać zajęcia stosownie do możliwości.

Można zastosować skalę od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak wysiłku, a 10 wysiłek maksymalny. Stosując skalę:

- łagodną aktywność będą oznaczać stopnie od 2 do 3,
- umiarkowaną aktywność - stopnie od 4 do 5,
- a intensywną aktywność - stopnie od 6 do 8.

Pamiętaj, że z czasem aktywność może się zwiększać lub zmniejszać, w zależności od Twojego samopoczucia i objawów.

Wybierz czynności, które dana osoba może lubić wykonywać. Możesz je mieszać i dopasowywać dla poszczególnych przykładów.

W razie potrzeby między czynnościami należy zrobić przerwę.

Niektóre ćwiczenia i czynności opisane w tej broszurze podzielono na 10-, 20- i 30-minutowe sesje.



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

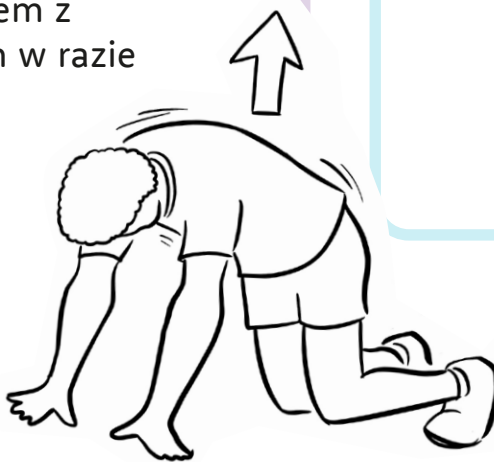


10 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.

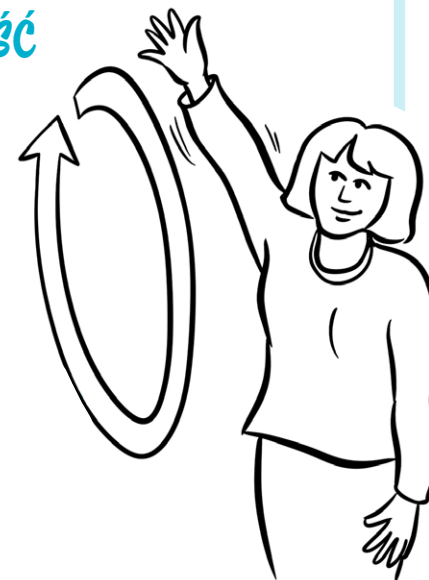
ŁAGODNA AKTYWNOŚĆ

- 3-5 razy na każdą stronę: rozciąganie mięśni w obrębie szyi (str. 7)
- 3-5 razy na każdą stronę: krążenia ramionami (str. 7)
- 3-4 minuty ćwiczeń równowagi na stojąco, z odpoczynkiem w razie potrzeby (str. 9-10)
- 3-4 minuty ćwiczeń z przechodzeniem z siedzenia do stania, z odpoczynkiem w razie potrzeby (str. 12)
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)



UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ

- 3-5 razy: zataczanie okręgów ramionami (str. 8)
- 3-5 razy: rozciąganie tydek (str. 8)
- Taniec do 2 piosenek, z odpoczynkiem w razie potrzeby
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

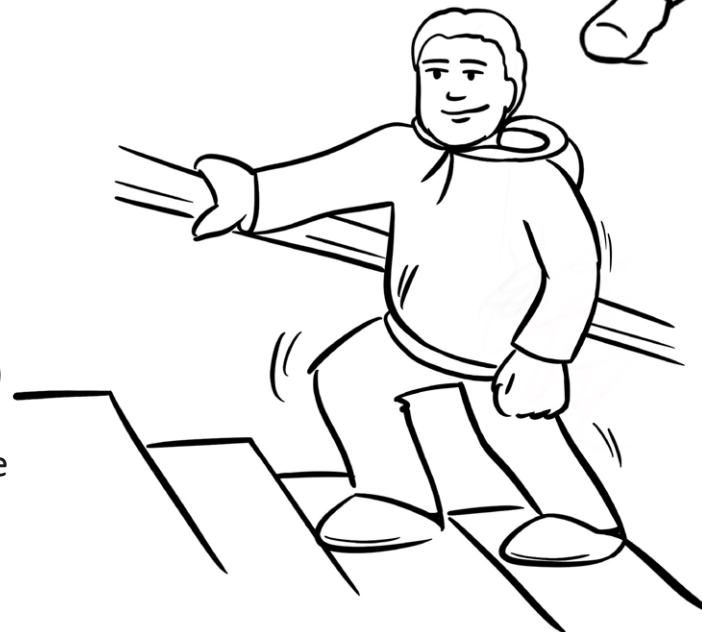


10 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.

INTENSYWNA AKTYWNOŚĆ

- 3-5 razy na każdą nogę: rozciąganie tydek (str. 8)
- 30-60 sekund - Ukłon japoński (str. 8)
- 3-4 minuty żywiotowego chodzenia po schodach w górę i w dół, z odpoczynkiem w razie potrzeby
- 3-5 na każdą stronę: wypady w bok (str. 10)
- 3-5 na każdą stronę: wypady w przód (str. 10)
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiec” (str. 14)



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

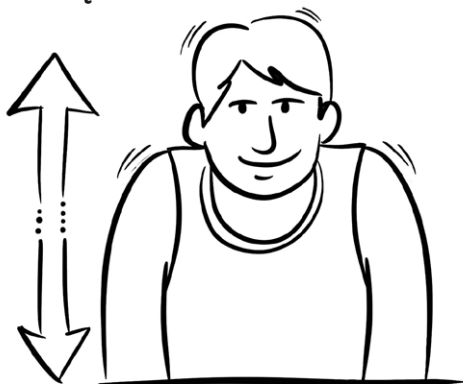


20 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.

DELIKATNA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy na każdą stronę: rozciąganie mięśni w obrębie szyi (str. 7)
- 5-8 razy na każdą stronę: krążenie ramion (str. 7)
- 5-8 razy: zataczanie okręgów rękami (str. 8)
- 3-4 minuty ćwiczeń równoważnych w pozycji stojącej, z odpoczynkiem w razie potrzeby (str. 9-10).
- 10-15 powtórzeń ćwiczenia z przechodzeniem z siedzenia do stania - odpoczynek po 5 powtórzeniach (str. 12)



- 3-4 minuty ćwiczeń tułowia z ciężarkami (str. 12)
- 3 minuty rzucania piłką lub woreczkiem z grochem na siedząco lub stojąco.
- 5 minut relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)

UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

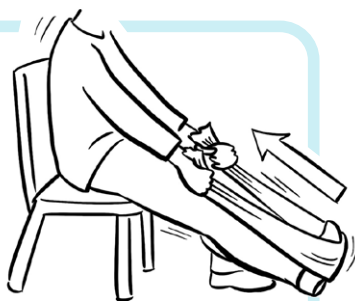


20 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.

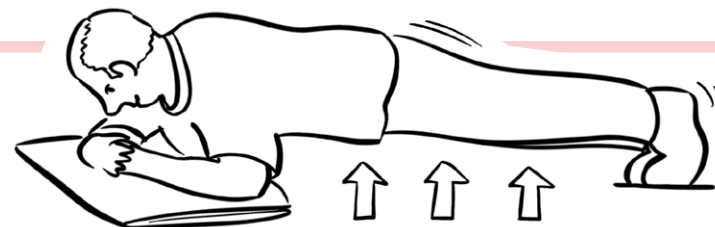
UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy: zataczanie okręgów rękami (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie tydek (str. 8)
- 30-60 sekund - Ukton japoński (str. 8)
- Sprzątanie łazienki/kuchni lub innego pomieszczenia (lub ich części) przez 10-15 minut
- Lub taniec do piosenki przez 5-10 minut, z krótkim odpoczynkiem w razie potrzeby
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)



INTENSYWNA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie tydek (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (str. 8)
- 5-8 minut ćwiczeń tułowia z ciężarkami (str. 12)
- 1-3 minuty ćwiczenia plank (Pozycja deski) -wytrzymaj 10 sekund, a następnie powtórz (str. 12)
- Taniec do 3 piosenek, z krótkim odpoczynkiem w razie potrzeby
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

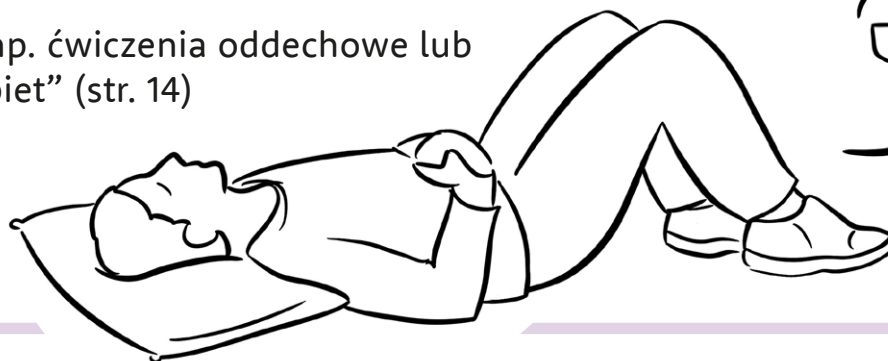


30 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.

DELIKATNA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy na każdą stronę: rozciąganie mięśni w obrębie szyi (str. 7)
- 5-8 razy na każdą stronę: Krążenie ramion (str. 7)
- 5-8 razy: zataczanie okręgów rękami (str. 8)
- 20 minut chodu, z odpoczynkiem w razie potrzeby
- 5 minut relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „Koci grzbiet” (str. 14)



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ



30 MINUT AKTYWNOŚCI

W razie potrzeby odpocznij między czynnościami.



UMIARKOWANA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy: zataczanie okręgów rekami (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie tydek (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (str. 8)
- Opróżnianie pojemników na śmieci i wystawienie śmieci na zewnątrz, z odpoczynkiem w razie potrzeby
- Sprzątanie pokoju
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „koci grzbiet” (str. 14)



INTENSYWNA AKTYWNOŚĆ

- 5-8 razy: zataczanie okręgów rękami (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie tydek (str. 8)
- 5-8 razy na każdą nogę: rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (str. 8)
- Bieganie przez 20 minut, z odpoczynkiem w razie potrzeby
- 3 minuty relaksacji, np. ćwiczenia oddechowe lub ćwiczenie „koci grzbiet” (str. 14)



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

PLANOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Narzędzie do aktywności fizycznej dla osób z chorobą Huntingtona.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A CHOROBA HUNTINGTONA

KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- Ogólne korzyści dla zdrowia
- Poprawa jakości snu
- Radzenie sobie z lękiem i depresją
- Poprawa jakości życia

KONKRETNE KORZYŚCI W PRZYPADKU CHOROBY HUNTINGTONA:

- Poprawa równowagi
- Zwiększenie mobilności
- Zwiększenie niezależności
- Poprawa postawy ciała i oddychania

PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ĆWICZEŃ



SPRAWNOŚĆ



SILA



ELASTYCZNOŚĆ



RÓWNOWAGA



WIĘCEJ RUCHU W DOMU



WIĘCEJ RUCHU POZA DOMEM



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

PLANOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Narzędzie do aktywności fizycznej dla osób z chorobą Huntingtona.



MÓJ PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Imię i nazwisko:

Data:

CO JEST DLA MNE WAŻNE... I CO LUBIĘ ROBIĆ?

JAKĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ/ĆWICZENIA WYKONUJĘ TERAZ?

CO CHCIAŁ(A) BYM MÓC ZROBIĆ?

WPISZ TU SWOJE PRZEMYŚLENIA I POMYSŁY...

Co będę robić?



Do kogo mogę się zwrócić o poradę?

Np. doradca ds. choroby Huntingtona, klinika ds. leczenia choroby Huntingtona, lokalne centrum rekreacji

Jak często będę to robić i gdzie?



Jakiego wsparcia potrzebuję?

Np. rodziny, przyjaciół, opiekuna

Jak będę śledzić moje postępy?



Co mnie powstrzyma przed aktywnością?

Np. planowanie, problemy ruchowe



UTRZYMANIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W CHOROBY HUNTINGTONA

ĆWICZENIA I ZAJĘCIA, KTÓRE POZWOLĄ CI UTRZYMAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ

„BĄDŹ ELASTYCZNY
W OBLICZU ZMIAN”

„WYKONUJ AKTYWNOŚĆ RAZEM
Z PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ
LUB W ICH TOWARZYSTWIE”

PLANOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Po ustaleniu celów związanych z aktywnością fizyczną planer ten możesz wykorzystać do zorganizowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia. Można go wydrukować. Może on przypominać Ci o tym, co należy zrobić.

„WYKORZYSTAJ MUZYKĘ
STOSOWNĄ DLA DANEJ
AKTYWNOŚCI”

„MAMY DZIENNIK, DZIĘKI
KTÓREMU WIEMY, CO NAS CZEKA
W NADCHODZĄCYM TYGODNIU”

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Aktywność fizyczna, ćwiczenia, odpoczynek							
Inna aktywność, np. wyjście na miasto							
Czy podobała Ci się aktywność?	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞