



# PROGRAM FIZJOTERAPEUTYCZNY DLA CHORYCH NA CHOROBE HUNTINGTONA I INNE SCHORZENIA NEUROLOGICZNE

Autorzy: **Brigitte Sladek** i **Rudolf J.Dengler**  
*Tłumaczenie*

---

## SPIS TREŚCI

### 1. Co to jest choroba Huntingtona?

### 2. Zasady fizjoterapii w chorobie Huntingtona

### 3. Ćwiczenia ogólne

Ćwiczenia z leżeniem na plecach

Ćwiczenia z piłką plastikową

Ćwiczenia na leżącym

Ćwiczenia w pozycji stojącej

### 4. Ćwiczenie oddechu

Wąchanie

Ssanie

Sapanie

Dmucanie

Ułożenie obrotowe-rozciągające

### 5. Ćwiczenia mimiczne

### 6. Gry poprawiające motorykę

Ćwiczenia poprawiające motorykę

Gry funkcyjne

### 7. Informacje dodatkowe

---

## 1. Co to jest choroba Huntingtona?

W chorobie Huntingtona chodzi o to, że jest to schorzenie dziedziczne, które pojawia się z reguły między 30-ym a 45-tym roku życia. W równym stopniu dotyka kobiet i mężczyzn.

Przyczyną choroby jest zmutowany, zmieniony gen, który zlokalizowany jest krótkim

ramieniu 4-tego chromosomu. Każdy nosiciel (nosicielka) zmutowanego genu w 99% zachoruje.

Każde dziecko nosiciela ma 50 procentowe ryzyko zachorowania i odziedziczenia genu. Do chwili obecnej choroba jest nieuleczalna i prowadzi w ciągu około 10 do 15 lat do śmierci.

W trakcie choroby dochodzi do utraty kontroli motoryki, co prowadzi do zaburzeń ruchu, u większości chorych rozwijają się w różnym stopniu nasilenia syndromy psychiatryczne, występują one często jeszcze przed zdiagnozowaniem choroby i często są lekceważone, nie leczone przeważnie.

W przebiegu choroby mogą dołączyć się objawy demencji.  
Bardzo często choroba.

W celu uzyskania bliższych informacji zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej [www.dhh-ev.de](http://www.dhh-ev.de) oraz [www.dhh-tanftirchen.de](http://www.dhh-tanftirchen.de)

## 2. Zasady fizjoterapii w chorobie Huntingtona

Leżąca przed państwem broszura zawiera domowy program treningowy dla pacjentek i pacjentów z chorobą Huntingtona i innymi schorzeniami neurologicznymi.

Opisane w tym zeszycie ćwiczenia mają być uzupełnieniem fizjoterapii ambulatoryjnej i dać możliwość chorym ćwiczenia w domu.

Nie jest konieczne przeprowadzać wszystkich ćwiczeń, wystarczy, że wyszukacie sobie państwo jedno, lub kilka ćwiczeń i będziecie robić je codziennie.

Jeśli jest tylko jedno ćwiczenie, które wam dobrze robi, praktycznie właściwe dla ćwiczeń.

Większość ćwiczeń może być przeprowadzana bez przygotowania i specjalnego sprzętu, mogą być przeprowadzane o każdej porze dnia. Na pytania mogą odpowiedzieć przeprowadzić Centrum Huntingtona pod numerem telefonu 08084-934242.

## 3. Ćwiczenia ogólne

Generalnie dobory wszystkich ćwiczeń czy może być utrzymana postawa wyjściowa i spokojny głęboki oddech.

### Ćwiczenia z leżeniem na plecach

#### **Ćwiczenie 1**

Postawa wyjściowa:

- położyć się płasko na podłodze
- palce stóp odegnąć w kierunku czubka nosa kolana pozostają wyprostowane
- ramiona przycisnąć do poduszki
- głowa na poduszce
- broda w kierunku klatki piersiowej

Przeprowadzanie ćwiczenia

- nogi leżą równolegle

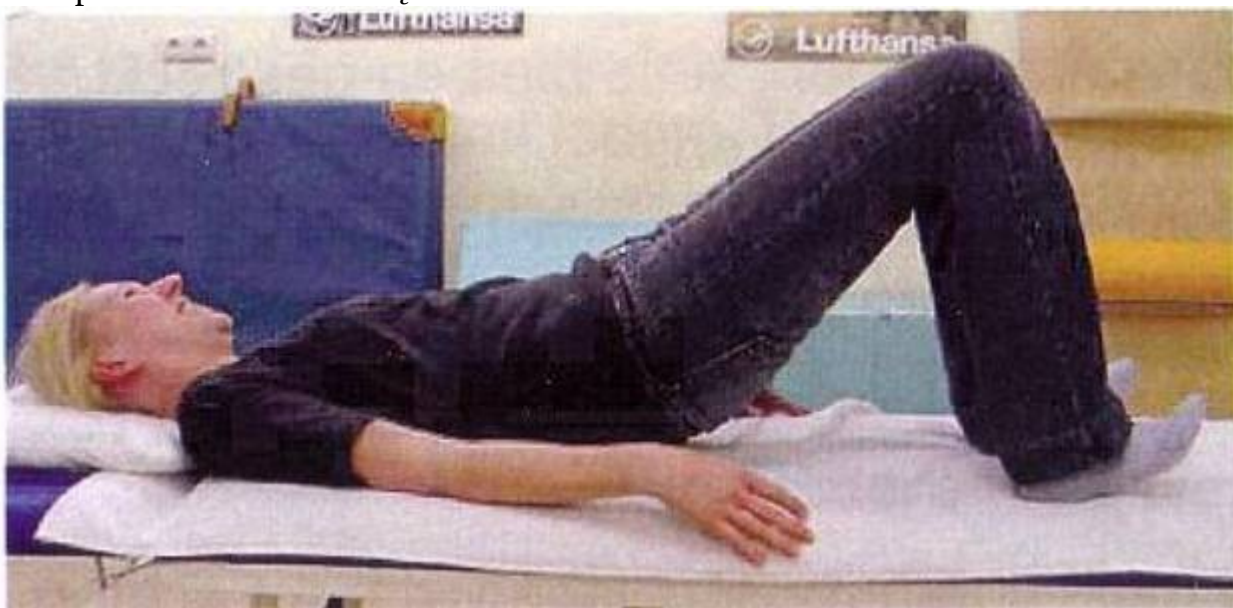
- palce nóg kierować w dół, jak najmocniej, tempo nie może być zbyt forsowne - około 80-90 ruchów na minutę
- 20 x 3 powtórzeń



## Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu, tylko nogi zgiąć w kolanach

- naciskać piętami na podłogę
- palce nóg ciągnąć w kierunku końca nosa
- kręgosłup leży na materacu
- obie pośladki unieść trochę z materaca



Warianty ćwiczenia

1. Kombinacja z oddychaniem

- przy wydechu unieść miednicę
- przy wdechu opuścić

2. Utrzymać napięcie i spokojnie oddychać, w tempie marszowym unosić stopy z materaca (20x3)- powtórzyć.

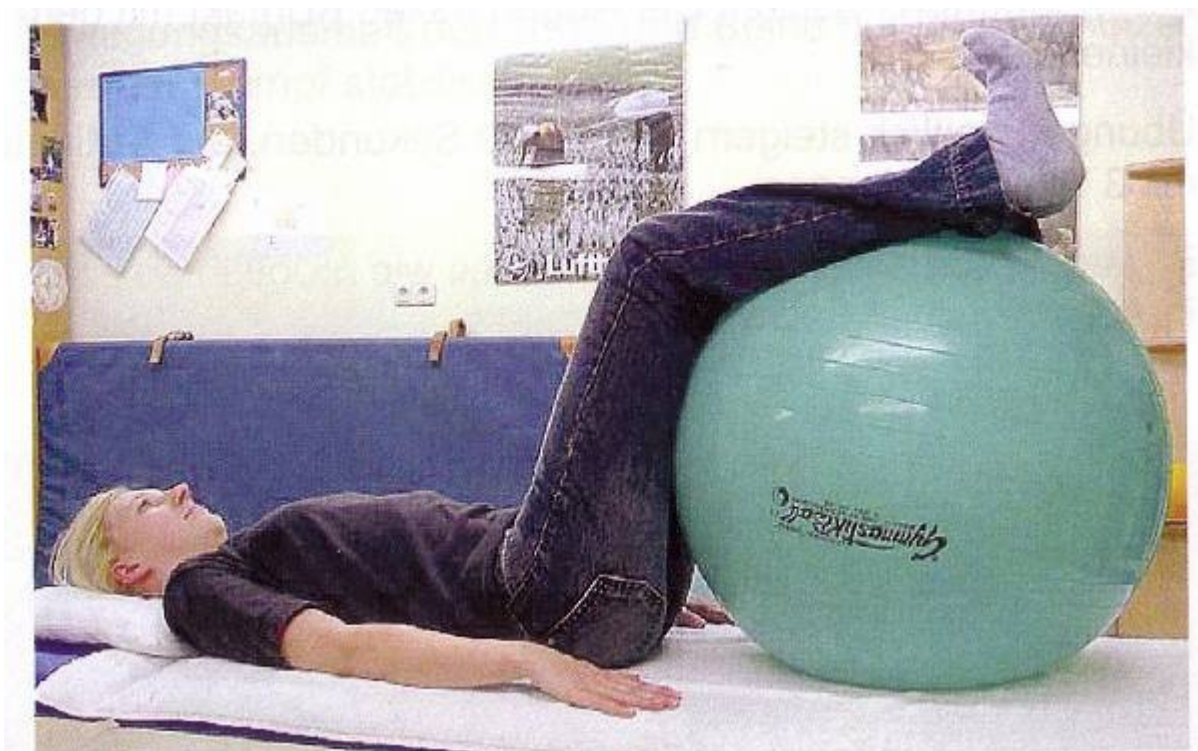


### Ćwiczenia z piłką plastikową

Pozycja wyjściowa

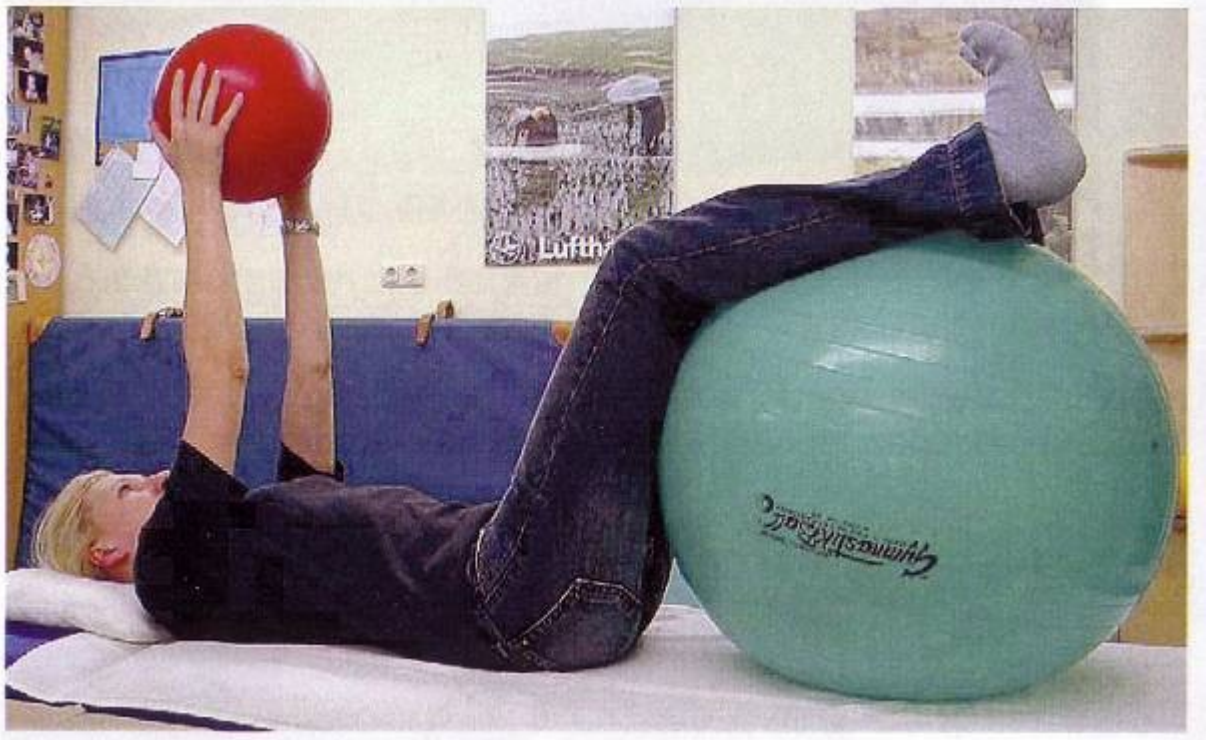
-ramiona jak w poprzednim ćwiczeniu

-nogi leżą na piłce i kołyszą się na lewo i prawo, próbować aby stopniowo zwiększać ruch i by nogi nie ześlizgiwały się z piłki.



**Ćwiczenie 1.**

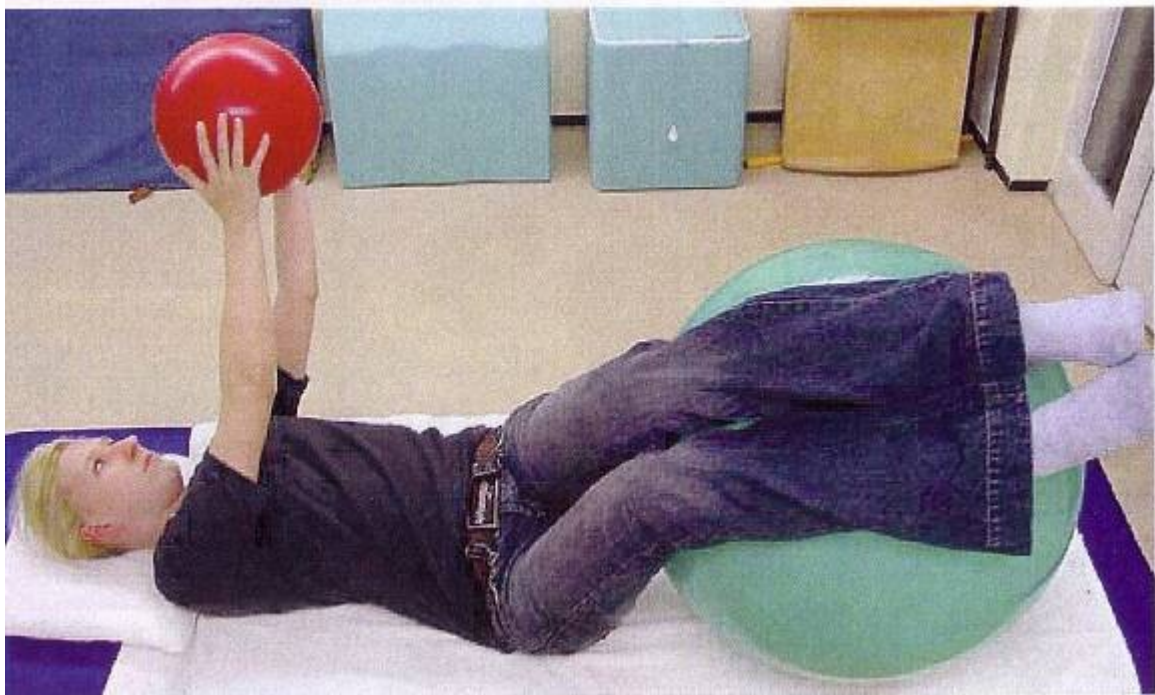
- znaleźć punkt, gdzie nogi leżą najbardziej stabilnie na piłce
- stopy w kierunku czubka nosa udani naciskać na piłkę.
- chwycić obu rękami małą piłkę. Podnieść ją w kierunku sufitu, a potem przemieszczać na lewo i prawo. Nogi pozostają w tej samej pozycji.
- Oczy utrzymują kontakt z małą piłką.
- Ćwiczenie stopniowo wydłużać, od 20-30 sekund do minuty z 3-ma powtórzeniami.



## Ćwiczenie 2.

Postawa jak w poprzednim ćwiczeniu tylko bez napięcia nóg

- Nogi kołyszą się w lewo i w prawo. Piłka w wyciągniętych rękach w kierunku przeciwnym.
- Utrzymywać stały kontakt oczami z małą piłką
- Nie forsować tempa
- Tułów pozostaje w pozycji nieruchomej, stabilnej



### Ćwiczenia na leżaco

- Prawą nogę zgiąć, postawić, lewą wyprostować
- Zgiąć lewą rękę, ułożyć obok głowy
- Prawa ręka przecina powietrze przed tułowiem
- Leżenie na boku
- Prawa ręka podpira głowę

- Leżenie na brzuchu
- Lewa ręka leży obok głowy
- Prawa ręka leży obok głowy
- Pozycja leżenia na brzuchu

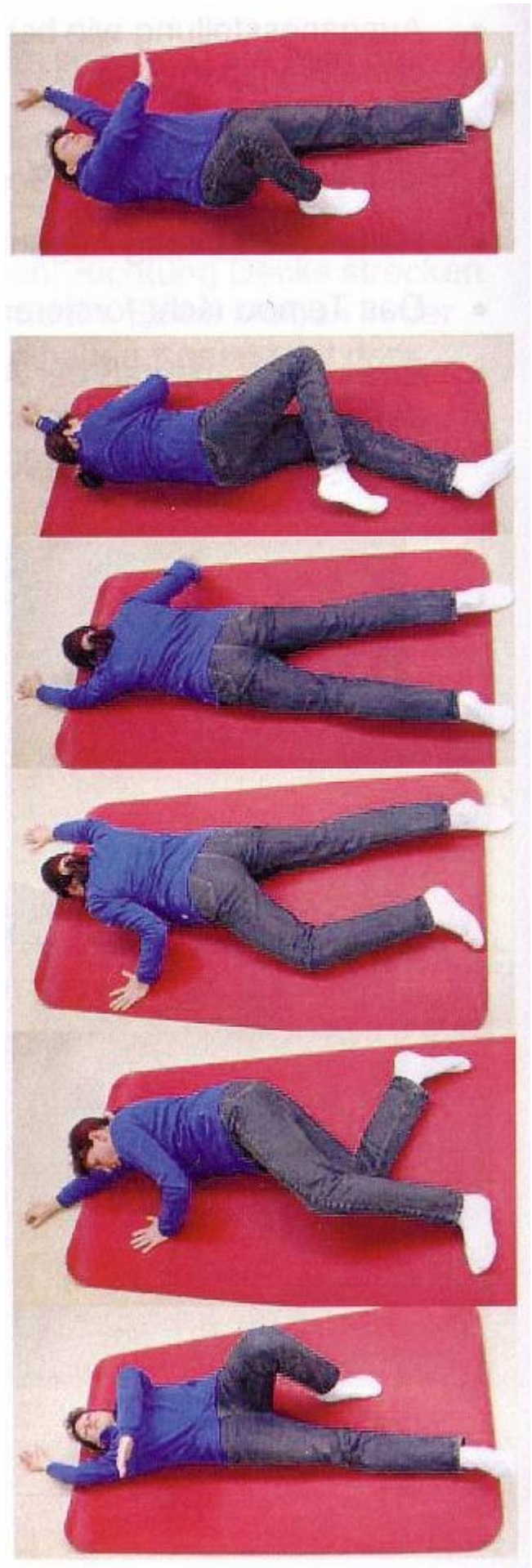
-Lewa ręka leży obok głowy

-Lewa ręka zgięta obok tułowia zwiększony nacisk

lewą ręką

- Prawa ręka leży obok głowy
- Mocne uciskanie rąk w leżeniu na boku

I znów leżnie na plecach i obroty rąk w drugą stronę,  
lewa noga zgięta, prawa wyprostowana.



Ćwiczenia w pozycji stojącej

Naprzemienne odstawianie w bok obu nóg.



Początkowo z twarzą skierowaną do ściany zbliżyć się do ściany. Później ćwiczyć o oddaleniu od ściany, na środku pomieszczenia.

Gra w piłkę z partnerem, lub o ścianę.





#### **4. Ćwiczenie oddechu**

Głównymi zadaniami tych ćwiczeń jest utrzymanie świadomości oddechu i utrzymanie oraz usprawnienie możliwości i czynności organów i mięśni oddechowych.

##### **Wąchanie**

Wąchanie jest intensywnym wdychaniem przez nos celem utrzymania zmysłu powonienia.

##### **Ćwiczenie**

Proszę wąchać różne artykuły spożywcze, które należy włożyć do filiżanek , n.p. kawę, kawałek sera, cebulę, czosnek .....

Najpierw wąchać z otwartymi oczami, przemieszać, poprzestawiać filiżanki i po pewnym czasie wąchać z zamkniętymi oczami. Ćwiczenie może być wykorzystane przy pomocy przypraw i olejków eterycznych.

##### **Ssanie**

Ssanie jest intensywnym wdychaniem, w czasie którego powstaje mocniejsze napięcie wdychania.

### **Ćwiczenie**

Podnosić z blatu stołu wacik przy pomocy słomki i odkładać do miseczki.



### **Sapanie**

Sapanie jest krótkim wypychającym wydechem przy którym bardzo aktywna jest przepona.

### **Ćwiczenie**

Wydmuchować wacik za pomocą słomki.



### **Dmuchanie**

Dmuchanie wzmacnia elastyczność mięśni oddechowych.

### **Ćwiczenie**

Nadmuchanie balonu



### Ułożenie obrotowe-rozciągające

Oba Ćwiczenia zaleca się wykonywać przy spokojnej muzyce, pomaga to wyłączyć się od

zewnątrznych, drażniących odgłosów.

### **Pozycja wyjściowa**

- Zgiąć nogi i skrócić w prawo - w przypadku gdy jest to niemożliwe, odsunąć bardziej rękę, musi być zapewniona wygoda.
- Spojrzenie na lewą rękę
- Wdychać i wydychać w lewy bok
- Utrzymać pozycję około 5-10 oddechów potem zmiana w drugą stronę
- Głęboki oddech można wzmocnić poprzez działanie termiczne n.p. ciepła butelka na boku, lub brzuchu.



### **Odprężenie**

Proszę położyć się w najwygodniejszej pozycji (na plecach, lub na boku). Położyć ręce na brzuchu, tak aby dotykały się palce. Podczas oddychania obserwować, jak podczas wdechu podnosi się brzuch i powoli opada.

### **5. Ćwiczenia mimiczne**

Ćwiczenia aktywizują mięśnie twarzy i trenują kontrolę mimiki. Ćwiczenia mimiki powinny być robione przed lustrem.



Zmarszczyć czoło



Krzywić nosem

Te ćwiczenie robić wiele razy w kombinacji (zmarszczyć czoło-skrzywić nos-odprężyć)

**Głośno i wyraźnie wymawiać litery: "O" "A" "E"**



„o“



„e“



„a“

Nadać policzki i wypuszczać wolno powietrze przez ściśnięte do przodu wargi:



Przemieszczać powietrze z jednego policzka do drugiego



## 6. Gry poprawiające motorykę

Ćwiczenia poprawiające motorykę:



Papier gazetowy złożyć w harmonijkę.

Odrywać małe kawałki i formować w kuleczki.



Odrzucać kuleczki palcem wskazującym.

Papier gazetowy zmiąć jedną ręką.



Obracać w palcach ołówek (w lewo, w prawo i dookoła)

## Gry funkcyjne

Gry nadają się bardzo dobrze do trenowania motoryki i techniki chwytania, oprócz tego wymagają strategicznego myślenia, uwagi i koordynacji rąk i palców.





Propozycje:

- ~ Memory
- ~ Pasjans
- ~ Domino
- ~ Czwórka wygrywa
- ~ Mikado

Puzzle



Gry wymagające układania

## 7. Informacje dodatkowe

Ulotka przygotowana przez:

Centrum Huntington Sud przy szpitalu okręgowym Taufkirchen

Szpital okręgowy (BKH) Taufkirchen (Vis) oferuje od 1997 roku w oddziale neuro-psychiatrycznym N1. piętnaście łóżek specjalnie w celu leczenia ludzi dotkniętych chorobą Huntingtona.

Chorymi zajmuje się doświadczony, profesjonalny zespół pod kierownictwem Prof.dr. Dose. Obok opieki medycznej profesora i ordynatora:

-doświadczonej lekarki, jak również pielęgniarskiej,

Oferujemy różne możliwości terapii:

n.p. gimnastykę chorych, terapię ruchu, logopedię, terapię muzyczną oraz trening z psychologiem.

Chorzy mogą w ramach terapii pracę, pracować i uzyskać pomoc poprzez służby socjalne i pedagogiczne.

Die Stadion N1 znajduje się na parterze budynku 8 i dostosowany jest dla chorych dotkniętych chorobą Huntingtona. Chętnie prześlemy Państwu dodatkowe informacje. Proszę do nas zatelefonować a my wyślemy materiały informacyjne. Przyjęcie do szpitala następuje po telefonicznym uzgodnieniu. Możecie Państwo skontaktować się z nami pod następującymi numerami:

Oddział - 08084/984-242

Pokój lekarski - 08084/934-305

### **Niemiecka pomoc Huntingtona e.V.**

Ze względu na różnorodność problemów, dotyczących choroby, osób ryzyka, całych grup chorych oraz w trosce o chorych i ich rodziny utworzyły się organizacje pomocy. Są one zjednoczone w Międzynarodowym Stowarzyszeniu Choroby Huntington (IHA).

W Niemczech, w większości landów działają regionalne organizacje, które należą do Niemieckiej Pomocy Huntington e.V.(DHH) ([www.dhh-ec.de](http://www.dhh-ec.de)).

Ich cele to:

- 1) Pomoc w samodzielnym pomaganiu sobie, samodzielnej terapii.
- 2) Zapewnienie udziału chorych i ich rodzin w leczeniu, zapobieganiu i aktywnym działaniu środowisk lekarskich.
- 3) Informowanie o możliwościach socjalnych, prawnych chorych. Działanie na arenie międzynarodowej.
- 4) Tworzenie regionalnych grup samopomocy
- 5) Dążenie do zakładania nowych centrów terapii.