

OTÁČENÍ V KYČLÍCH

a Rozkročte se více, než na šíři ramen, se špičkami nohou dopředu.

Cvičnou tyč si dejte za záda...

b Zaklesněte a pevně přidržíte lokty.

c Horní část trupu otáčejte doleva.....

a doprava.

d Tyč se při cvičení snažte udržet stále ve stejné výši.

Cíl cvičení: Uvolnění hrudní a bederní páteře, zlepšení pohyblivosti kyčlí.

Upozornění: Při tomto cvičení mějte kolena lehce pokrčena

CVIČENÍ HYBNOSTI pro Parkinsoniky

Vážená pacientko, vážený paciente,

v této příručce Vám předkládáme pět tělesných cvičení, kterými můžete zachovat a zlepšit Vaši pohyblivost. Cvičení slouží především tomu, aby se zmírnily kontraktury (funkční a pohybová omezení) v kloubech.

Doporučujeme Vám cvičit vždy nejméně 5 minut a cvičení alespoň 3x denně nebo i vícekrát opakovat. Cvičení jsou tak jednoduchá, že je zvládne skoro každý nemocný s Parkinsonovou nemocí, v případě nutnosti s pomocí příbuzného nebo rehabilitačního pracovníka.

Při všech cvičeních dbejte na to, abyste byli dostatečně rozkročení. Pokud byste měl/a při předklonu závratě, předkloňte se jen tak hluboko, aby Vám to nepůsobilo obtíže.

Při přetrvávajícím pocitu závratí to oznamte svému ošetřujícímu lékaři, aby Vám mohl zkontrolovat krevní tlak a případně upravit Vaši medikaci.

Jsme vděční prof. Przuntekovi, že nám dovolil využít jeho mnohaletých zkušeností a předal nám tato vyzkoušená cvičení. Pokud Vám cvičení vyhovují nebo pokud máte vlastní další nápady a podněty, sdělte nám je, prosím na níže uvedenou adresu.

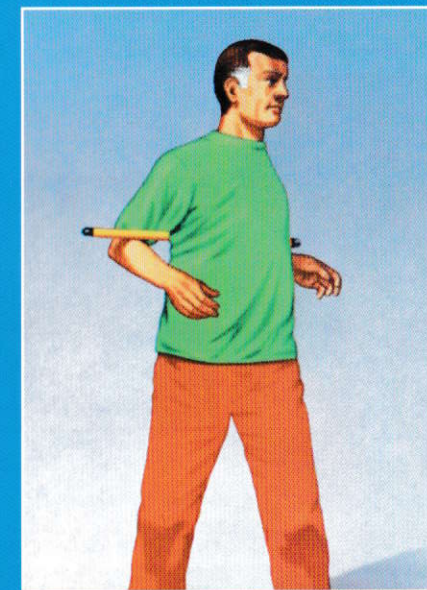
Přejeme Vám hodně zdaru při cvičení.

DESITIN Pharma spol. s r.o.

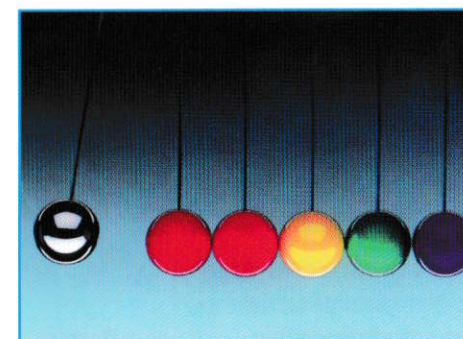
Opletalova 25, 110 00 Praha 1

tel.: 222 245 375, fax: 222 240 384

desitin@desitin.cz, www.desitin.cz

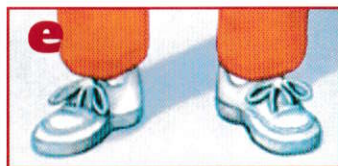
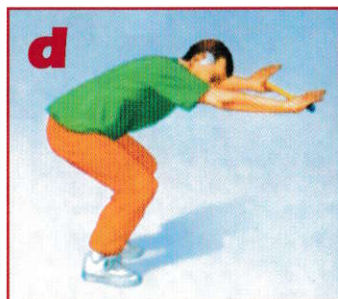
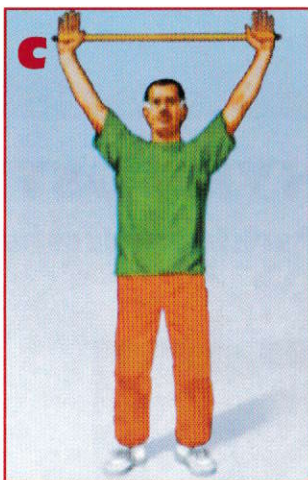
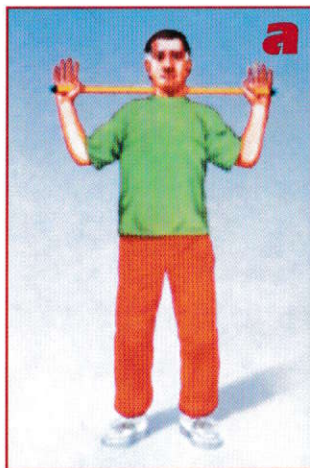


CVIČENÍ HYBNOSTI pro pacienty s Parkinsonismem




DESITIN
SUCCESS IN CNS

1

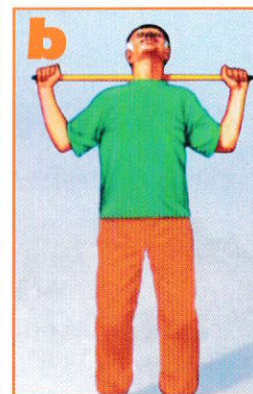


PŘEDKLON TRUPU

- a** Uchopte cvičnou tyč na koncích a vzpažte.
- b** Prsty ruky přitom ponechte natažené.
- c** Předkloňte se s nataženými pažemi a současně podřepněte
- d** Vraťte se do výchozí pozice (narovnejte se a vzpažte).
- e** Nohy mějte lehce rozkročené – asi stopu od sebe, cvičení několikrát opakujte.

Cíl cvičení: Uvolnění kloubů rukou, ramenou, kyčlí, kolen a kotníků. Zmírnění kontraktur svalstva při předklonu.

2



NAPŘÍMENÍ HLAVY

- a** Uchopte cvičnou tyč na koncích a dejte si ji za hlavu. Pokud to nedokážete sám, může Vám pomoci váš příbuzný nebo rehabilitační pracovník.
- b** Přidržte tyč na šíři a pozvolna zaklánejte přes ni hlavu nazad.
- c** Vraťte hlavu do výchozí pozice.

Cíl cvičení:

Zmírnění kontraktur svalstva v oblasti krční páteře.

3



OTÁČENÍ HLAVY

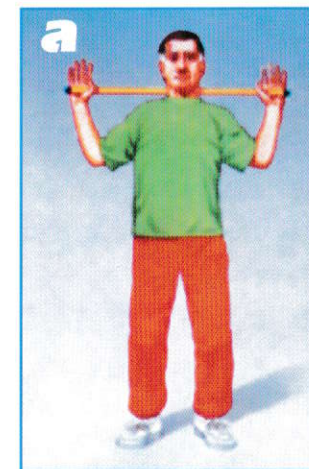
- a** Základní pozice jako při cvičení 2.
- b** S tyčí uloženou na šíři otáčejte zvolna hlavou vlevo...
- c** ... a vpravo, jak je to jen možné.

Cíl cvičení: Uvolnění krční páteře, zmírnění kontraktur.

Důležité upozornění:

Cvičení provádějte zvolna a nenásilně.

4



OTÁČENÍ HORNÍ ČÁSTI TRUPU

- a** Tyč uchopte na koncích a dejte si ji za hlavu (stejně, jako při cvičení 2 a 3).
- b** Otáčejte trupem doleva...
- c** ... a doprava, jak to půjde bez námahy a bolesti.
- d** vraťte se do základní pozice.

Cíl cvičení: Uvolnění hrudní a bederní páteře.

Upozornění: Při cvičení buďte dostatečně rozkročený, asi na šíři ramen.