

Fyzioterapeutické řešení specifických problémů u Parkinsonovy nemoci

Postupně probereme všechny možné problémy pacientů s Parkinsonovou nemocí. Začínáme od nejčastějších, kterými trpí téměř všichni pacienti. Dále probereme strategie, které můžete použít k jejich překonání. U některých budete mít na výběr z více strategií a můžete si zvolit tu, která Vám nejvíce vyhovuje. Jestliže máte svoji vlastní strategii a pomáhá Vám provést daný pohyb, tak ji neměňte a používejte ji dál.

OBDOBÍ NESCHOPNOSTI ZAČÍT POHYB - tato situace nastává nejčastěji vnoci, když se chcete otočit na druhý bok. Nejříve se snažte pohnout končetinou, kterou to jde nejlépe a pak postupně rozhybejte ostatní končetiny všemi směry.

OTÁČENÍ NA BOK – můžete si vybrat z 3 strategií.

1. strategie – přes horní trup a hlavu

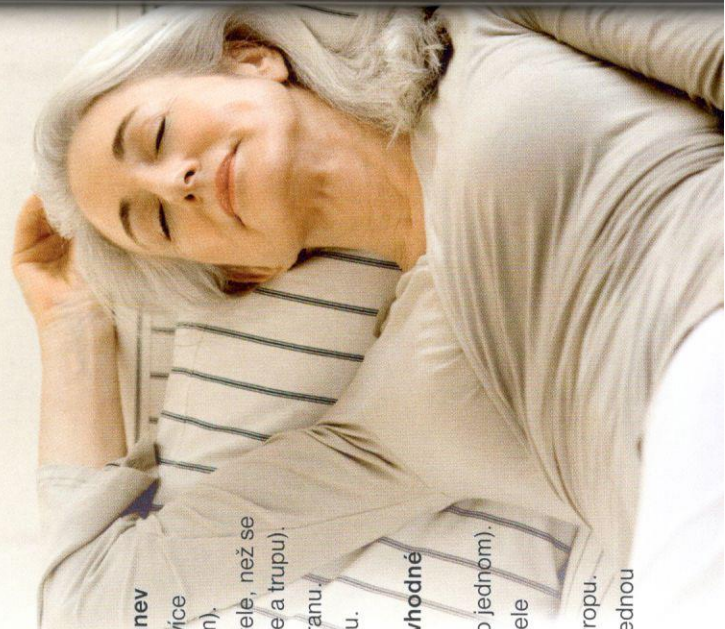
- Pokrčte kolena (najednou nebo po jednom).
- Posuňte se na druhou stranu postele, než se chcete otáčet (přes zvednutí pánve a pak trupu).
- Otočte hlavu a trup na stranu.
- Jako poslední přetočte kolena.

2. strategie – přes dolní trup a pánve

- Pokrčte/přitáhněte kolena co nejvíce k trupu (najednou nebo po jednom).
- Posuňte se na druhou stranu postele, než se chcete otáčet (přes zvednutí pánve a trupu).
- Přetočte obě kolena s pánví na stranu.
- Jako poslední přetočte trup a hlavu.

3. strategie – pomocí švihů paží, vhodné u těžších pacientů

- Pokrčte kolena (najednou nebo po jednom).
- Posuňte se na druhou stranu postele (přes zvednutí pánve a pak trupu).
- Spojte obě ruce a předpažte ke stropu.
- Pomocí švihů paží se přetočte najednou (tělo i nohy) na bok.

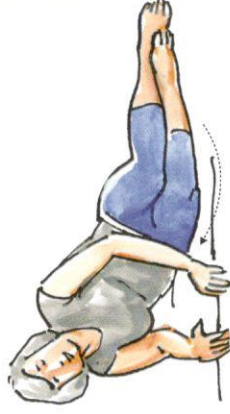


SED NA LŮŽKU – začneme z polohy na boku.

1. Horní ruku opřete o postel v úrovni spodního ramene.



2. Pokrčte kolena více k bradě.



3. Spusťte nohy přes okraj postele a zároveň začněte zvedat hlavu a trup do sedu pomocí opory o ruku a přitom se divíte očima nahoru.



VSTÁVÁNÍ Z LŮŽKA

1. strategie – přes oporu o ruce

- Posadíte se rovně.
- Opřete se o ruce, které jsou mírně za trupem, a posuňte pánve k okrajům postele.
- Chodidla jsou opřena o podložku na šířku pánve, paty posuňte mírně od sebe.
- Paže položte na okraj postele.
- Ohněte trup vpřed a přeneste váhu nad kolena.
- Pomocí natažení paží a dolních končetin se dostanete do stoje.

