

PROGRAM ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

Ćwiczenia ogólnousprawniające dla pacjentów z chorobami reumatycznymi REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW (RZS)

UWAGA!

W okresie zaostrzenia choroby i silnych dolegliwości bólowych zalecenia ograniczają się wyłącznie do odpoczynku na twardym i równym podłożu oraz ćwiczeń oddechowych i izometrycznych.

Ćwiczenia oddechowe

Wykonujemy je kilka razy dziennie, każde ćwiczenie powtarzamy 68 razy. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami, po wydechu powinna nastąpić trwająca około 3 sekund pauza na bezdech.

- 1 Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia. W czasie wdechu unosimy ręce w górę, podczas wydechu opuszczamy.



- 2 Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia. W czasie wdechu przesuwamy ręce po podłożu w kierunku głowy, podczas wydechu wracamy do pozycji początkowej.



- 3 Siad prosty, ręce z tyłu oparte na podłożu. Podczas wdechu odchylamy głowę do tyłu, podczas wydechu do przodu.



- 4 Siad na krześle, ręce skrzyżowane oparte na kolanach. Podczas wdechu unosimy ręce do góry, podczas wydechu opuszczamy do pozycji początkowej.



Ćwiczenia izometryczne

Polegają one na napinaniu mięśni bez wykonywania ruchu w stawie. Czas trwania skurczu wynosi ok. 5 sekund, a czas odpoczynku między kolejnymi skurczami ok. 10 sekund. Skurcz łączymy z wdechem a rozkurcz z wydechem. Każdy skurcz powtarzamy 6 -10 razy.

- 1 Leżymy na plecach, nogi wyprostowane. Unosimy lekko nogę nad podłoże i chwilę trzymamy. Ćwiczymy raz jedną, raz drugą nogą.



- 2 Leżymy na plecach, nogi wyprostowane, przylegają do ściany. Silnie uciskamy stopami ścianę, z równoczesnym dociskaniem kolan do podłoża.



- 3 Leżymy na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach, stopy oparte o ścianę. Staramy się prostować nogi, naciskając na ścianę.



Praca

Chorzy powinni unikać zajęć wymagających większego wysiłku fizycznego oraz jednostajnych, rytmicznych ruchów (np. praca na linii produkcyjnej). Chory nie powinien narażać się w pracy na zimno i wilgoć.

Dieta

Należy dbać o właściwą masę ciała. Dieta powinna być niskotłuszczowa z dużą zawartością błonnika, witamin i składników mineralnych. Powinno się spożywać dużo rozmaitych warzyw i owoców, produkty z mąki pełnoziarnistej, fasolę i groch, odtłuszczone mleko i nabiał, chude mięso, drób i ryby.

Kilka rad

- spać na twardym i równym podłożu
- codziennie wykonywać ćwiczenia fizyczne

- jak najczęściej wykonywać ćwiczenia rąk i stóp
- walczyć z nadwagą i otyłością
- unikać zimna i wilgoci

W czasie łagodnego przebiegu choroby (brak silnych dolegliwości bólowych) wykonujemy ćwiczenia czynne wolne, które w miarę poprawy stanu pacjenta przekształcają się w gimnastykę ogólnie usprawniającą.

Ćwiczenia czynne wolne

Każde ćwiczenie powtarzamy 5 - 10 razy. Staramy się ćwiczyć rano

- 1 Leżymy na plecach, nogi wyprostowane. Naprzemiennie zginamy w kolanach prawą i lewą nogę.



- 2 Leżymy na plecach, nogi wyprostowane, złączone. Odsuwamy w bok jedną nogę, wracamy do pozycji początkowej; to samo powtarzamy z drugą nogą.



- 3 Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, kolana złączone, ręce pod głową. Odchylamy od siebie kolana i wracamy do pozycji początkowej.



- 4 Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, kolana złączone, ręce pod głową. Unosimy i opuszczamy biodra.



- 5 Leżymy na plecach. Wykonujemy „rowerek”.



- 6 Siad skrzyżny (po „turecku”), ręce na biodrach. Skłony tułowia w bok w prawo, potem w lewo.



- 7 Siad skrzyżny (po „turecku”), ręce na biodrach. Skręty tułowia w prawo, potem w lewo.



- 8 Siad skrzyżny (po „turecku”), ręce na biodrach. Głowę pochylamy do przodu, potem do tyłu.



- 9 Siad skrzyżny (po „turecku”), ręce na biodrach. Głowę pochylamy w bok, raz w jedną, potem w drugą stronę, barki pozostają nieruchome.



- 10 Leżymy na brzuchu, dłonie pod brodą, nogi wyprostowane. Unosimy naprzemiennie raz jedną, potem drugą nogę.



- 11 Leżymy na brzuchu, dłonie pod brodą, nogi zgięte w kolanach. Unosimy naprzemiennie raz jedną, potem drugą nogę.



- 12 Siad na krześle, plecy wyprostowane. Unosimy i opuszczamy barki.



- 13 Siad na krześle, plecy wyprostowane. Krążenia barków w przód, potem w tył.

