

Rehabilitační program pro nemocné se závratí a poruchou rovnováhy

doc. MUDr. Jaroslav Jeřábek, CSc. | Helen Cochem, Ed. D., Ph.D.

Neuro-otologická laboratoř Neurologické kliniky dospělých 2. LF UK FN Motol
Clayton Neurology Laboratory, Baylor College of medicine, Houston, Texas, USA

copyright © Jaroslav Jeřábek 2007

Závratě a poruchy rovnováhy představují jeden z příznaků různých onemocnění. Většinou se jedná o subjektivně velice nepříjemné potíže, které výrazně ovlivňují každodenní život. Součástí léčebného procesu je rehabilitační cvičení. U řady pacientů je toto cvičení důležitější než podávané léky. Lidský organismus má totiž velkou schopnost se sám vyrovnat se závratěmi a poruchami rovnováhy zapojením kompenzačních mechanismů. Cílem rehabilitace závratí a poruch rovnováhy je právě tyto mechanismy aktivovat a podpořit. Předkládané rehabilitační cvičení je založené na výsledcích řady vědeckých studií, které jednoznačně prokázaly jeho účinnost. Při léčbě závratí a poruch rovnováhy je vhodnější jakákoliv aktivita než klid. Vhodnost rehabilitace musí být v každém individuálním případě posouzena na základě vyšetření funkce rovnovážného aparátu a zhodnocení celkového stavu pacienta. Po celou dobu rehabilitace je důležitý kontakt pacienta s fyzioterapeutem nebo lékařem. Správně prováděné cvičení nemůže vést ke zhoršení základního onemocnění. Pokud by Vám některý ze cviků nedělal dobře, můžete jej vynechat.

Uvedenou sestavu cviků provádějte 3-5 krát každý den, podle svých časových možností. Vždy minimálně 10 minut. Cvičení je nutno provádět opatrně a postupně zvyšovat jeho náročnost. Dbejte na to, aby nedošlo k pádu a možnému poranění (zpočátku cvičte v sedě nebo s oporou).

Během cvičení může dojít přechodně ke zvýraznění závratí, ale po jeho skončení by se měl stav upravit. Pokud by došlo k trvalému nárůstu potíží, kontaktujte svého lékaře.

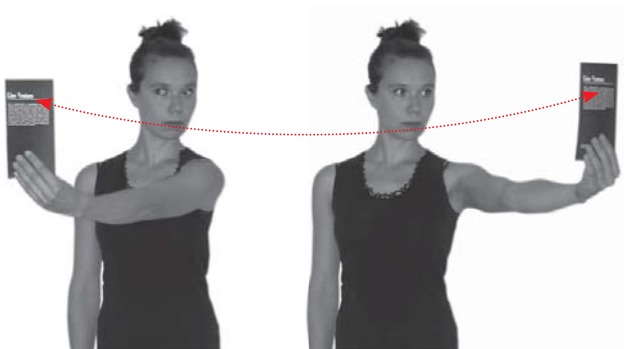
Upozornění: Žádné z uvedených cvičení neprovádějte v situacích, kdy by mohlo dojít k nečekanému pádu nebo úrazu. O jejich provádění se vždy poraďte s fyzioterapeutem nebo lékařem, který cvičení doporučil. Po zvládnutí těchto cvičení můžete pozvolna přistoupit ke složitějším pohybovým i sportovním aktivitám, zejména těm, na které jste byli zvyklí. Může Vás překvapit, že složitější a rychlejší pohyb v přirozeném prostředí provedete snadněji a jistěji.

Cvičení očních pohybů a koordinace pohybu hlavy a očí:



Hlava zůstává v klidu, cvičíme plynulé sledovací pohyby oční.

Vezměte si kartičku s textem (např. pohlednici s textem) držte ji v natažené ruce. Pohybujte rukou ze strany na stranu (nehýbejte hlavou!) postupně zvyšujte rychlost pohybu, ale tak, abyste byli schopni text přečíst (nerozmazával se). Toto provádějte nejprve v horizontálním, pak ve vertikálním směru.

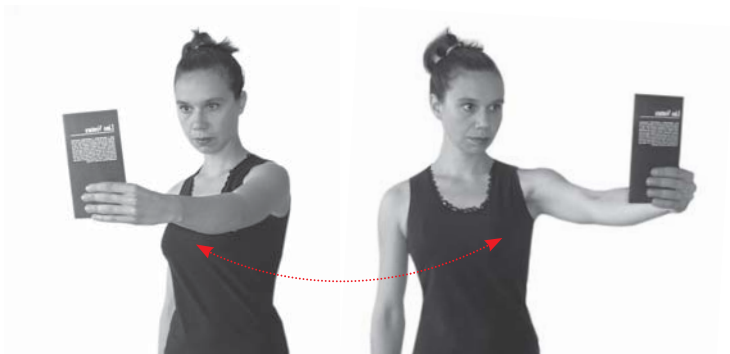


Cvičení očních pohybů a koordinace pohybu hlavy a očí:



Současný pohyb hlavy a textu.

Jako v předchozím cviku držíte kartičku s textem v natažené ruce a začnete s ní pohybovat, současně pohybujete hlavou tak, aby se oči nepohybovaly a pohyb hlavy byl shodný s pohybem paže. Opět postupně zvyšujete rychlost pohybu, ale nesmí dojít k rozmazání textu.



Cvičení očních pohybů a koordinace pohybu hlavy a očí:



Pohyb hlavy se čtením nepohyblivého textu.

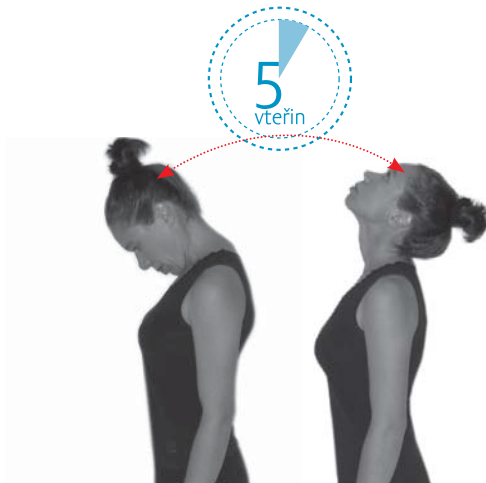
V natažené ruce držte kartičku s textem. V tomto cvičení natažená paže zůstává v klidu a začněte otáčet hlavou ze strany na stranu. Postupně zvyšujte rychlost pohybu. Po celou dobu musíte vidět text ostře. Toto cvičení opakujte ve vertikálním směru (kývání hlavou)



Cvičení pohybů hlavy:



1
Předkloněte hlavu tak, aby se brada dotkla hrudníku. V předklonu držte hlavu 5 vteřin a pak hlavu narovnejte. Poté hlavu zakloňte a podívejte se na strop. V záklonu držte hlavu 5 vteřin a pak se vraťte do výchozí polohy.

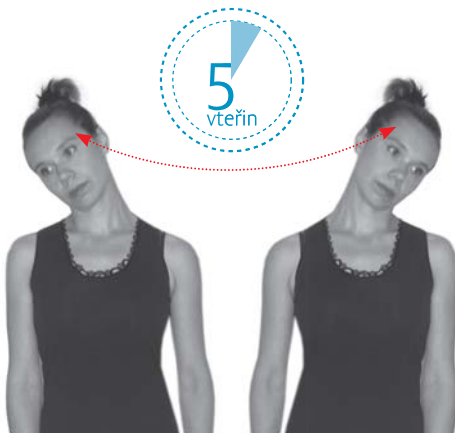


Cvičení pohybů hlavy:



2

Ukloňte hlavu na stranu a v maximálním úklonu k jedné straně držte hlavu 5 vteřin.
Pak hlavu narovnejte, proveďte úklon na druhou stranu. Vraťte hlavu do výchozí polohy.



Cvičení pohybů hlavy:



Totéž provádějte pro rotace hlavy. Otočte hlavu nejprve k jedné straně do maximální rotace pak pomalu otočte hlavu na druhou stranu. V každé z krajních poloh setrvejte 5 vteřin. Vraťte se do výchozí polohy.

3

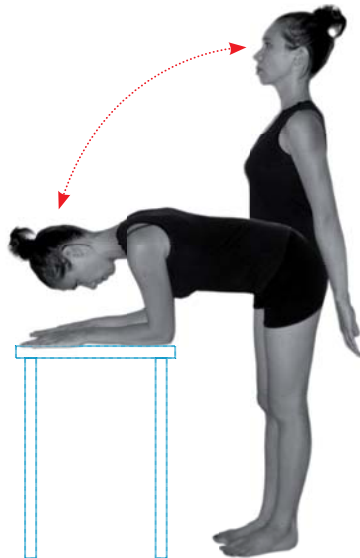


Cvičení je možno provádět nejprve vsedě. Cílem tohoto cvičení není zvětšit rozsah pohybů krční páteře za fyziologickou mez, nemělo by dojít k jeho násilnému provádění. Využívejte svůj přirozený rozsah pohybů hlavy. Jde o přirozené pohyby hlavy, které používáme při „přítakávání“ nebo při „vrtění hlavou“, nemusíte se proto obávat, že byste se jimi mohli poškodit.

Cvičení trupu:



1
Sestava je podobná jako předchozí, ale cvičíme vestoje. Při prvním cviku stojíme u stolu. Položte ruce na stůl a předkloňte se tak, aby předloktí ležela na stole od prstů až k loktům. Ohněte hlavu co možná nejvíce ke stolu. V předklonu vydržte 5 vteřin pak se pozvolna narovnejte.

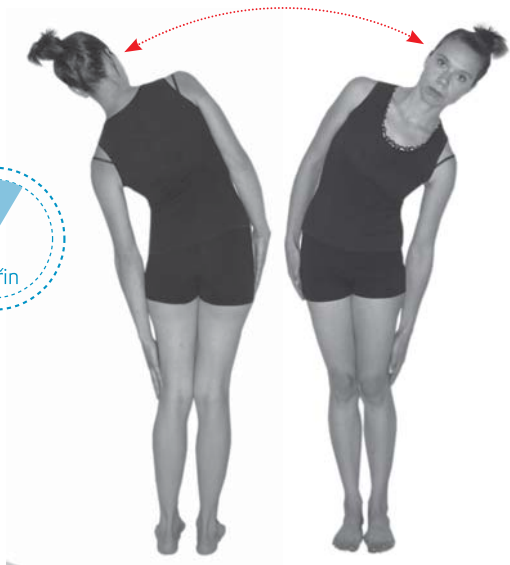


Cvičení trupu:



2

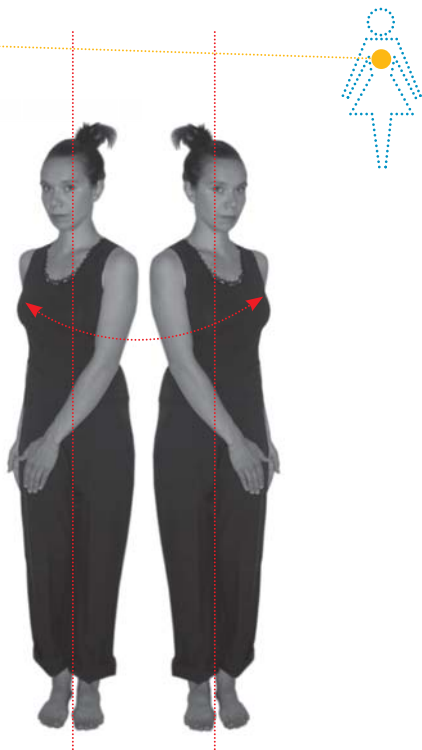
Zůstaňte stát čelem ke stolu a proveďte maximální úklon trupem k levé straně, vydržte 5 vteřin, narovnejte se a proveďte úklon k pravé straně.



Cvičení trupu:

3

Otočte trup maximálně k levé straně, jako byste se chtěli podívat co nejdále za sebe. Vydržte 5 vteřin, pozvolna se vraťte a otočte se maximálně doprava. V maximální rotaci vydržte opět po dobu 5 vteřin.



Cvičení pohybové koordinace:

1

Postavte se do rohu a opřete se o stěny. Přinožte obě nohy tak, aby se dotýkaly vzájemně kotníky. Paže nechte volně viset podél těla. Zavřete oči a soustřeďte se na udržování rovnováhy po dobu 1 minuty. Stejný cvik provádějte vestoje na gumové podložce (molitan, pěnová guma). Opět nejprve při otevřených a později při zavřených očích.



Cvičení pohybové koordinace:



2

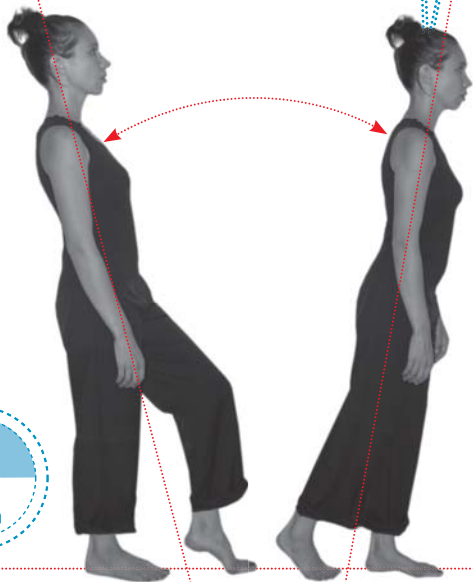
Postavte se tak, aby jedna noha byla před druhou, jako byste se zastavili uprostřed kroku. Nohy mějte od sebe tak, abyste neměli problémy s rovnováhou. Nyní se snažte docílit co největšího přiblížení přední nohy k ose pohybu (ke střední čáře), jako byste stáli na provaze. V této poloze vydržte 30 vteřin při zavřených očích. Jak při otevřených, tak při zavřených očích se snažte soustředit na udržení stability a na její vnímání. Pak vyměňte nohy a celé cvičení opakujte.



Cvičení pohybové koordinace:

3

Výchozí poloha je stejná jako v předchozím cviku. Jedna noha je vykročena před druhou. Základna stoje je co nejvíce zúžena. Nejprve při otevřených očích přenášejte těžiště (váhu těla) na přední a zadní nohu, pak zavřete oči a provádějte totéž, vždy alespoň 15 vteřin. Nakonec vyměňte polohu nohou a celé cvičení opakujte.

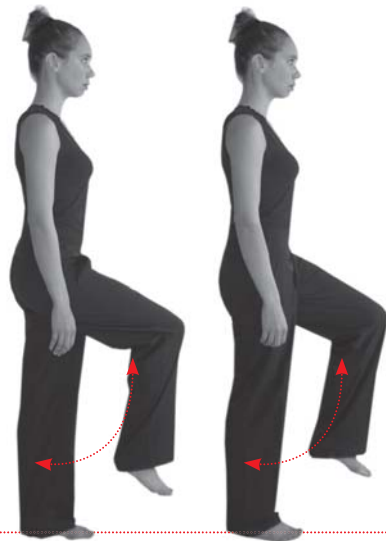


Cvičení pohybové koordinace:



4

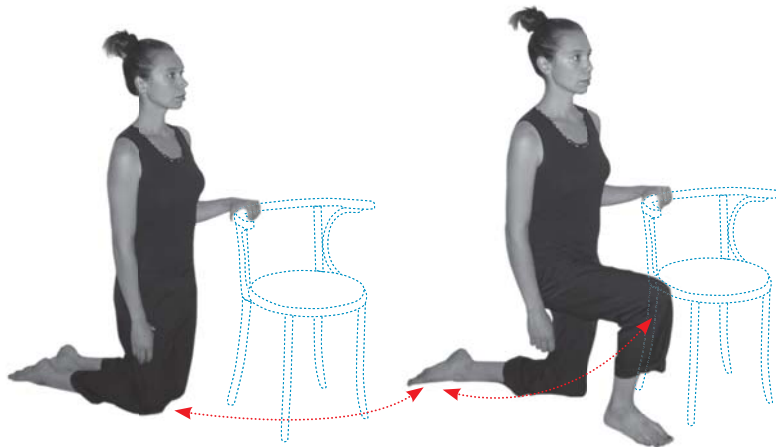
Pohodlně se postavte, nohy by neměly být příliš rozkročeny. Pomalu pochodujte na místě (co nejpoma-leji). Pochodujte po dobu 30 vteřin a soustřeďte se na udržování rovnováhy na pravé a levé noze. Nyní zkuste provést totéž při zavřených očích.



Cvičení pohybové koordinace:



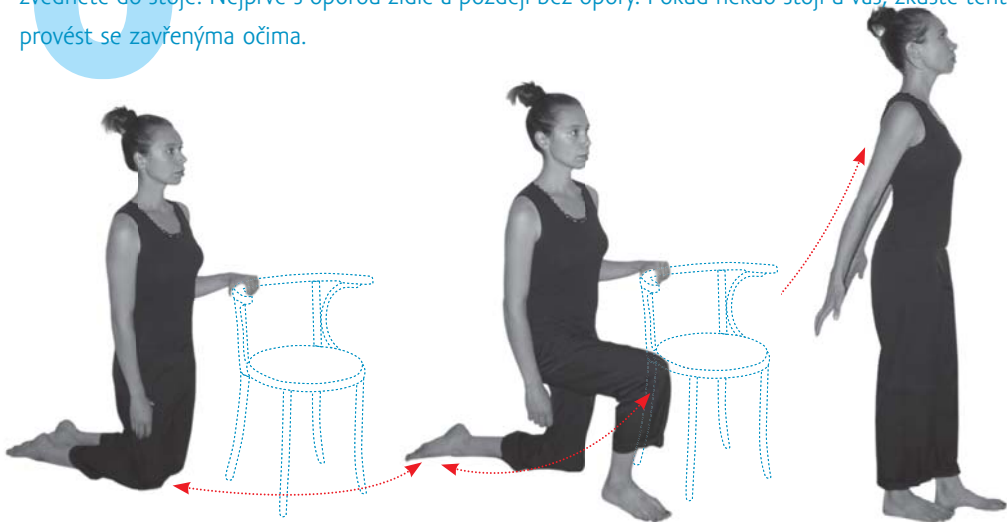
Klekněte si u židle, držte se opěradla jednou rukou, v kleče se zvedněte a postavte se na pravou pokrčenou nohu a postupně nohy vystřídejte. Vždy klečte na jedné noze. Provádějte cvičení prostě tak, abyste byli schopni vystřídat nohy, aniž potřebujete oporu židle.



Cvičení pohybové koordinace:



6
Výchozí poloha pro tento cvik je stejná jako u předchozího. Postupně se z kleku na obou kolenou zvedněte do stoje. Nejprve s oporou židle a později bez opory. Pokud někdo stojí u vás, zkuste tento cvik provést se zavřenýma očima.



Cvičení pohybové koordinace:



7, 8, 9

Postavte se na špičky, udělejte několik kroků po špičkách a postavte se na celá chodidla. Pak opět opakujte chůzi po špičkách celkem 4x až 6x.

Zkoušejte chůzi po různém povrchu, kromě podlahy též po trávě, písku, nerovném terénu apod. V počátečních cvičeních je vhodné, aby vás někdo doprovázel. Všimněte si pocitů v nohou, kloubech i rovnováhy při chůzi po různém povrchu. Chodte též pokud možno bosí.

Zkoušejte chůzi po schodech, lávkách, trénujte chůzi do schodů a ze schodů. Nejprve opět s oporou, později bez držení.



Tento materiál vznikl za podpory společnosti Solvay Pharma s. r. o.

Informace v rozsahu ustanovení § 26 odst. 9 písmena g) bodu 1. zákona č.79/1997 Sb., o léčivech, ve znění pozdějších předpisů najdete na adrese www.solvay-pharma.cz, nebo na stránce www.vertigoacademy.cz informace pro pacienty v oddělení Závrať.

Solvay Pharma s. r. o.,
Portheimka Center, náměstí 14. října 17/642,
150 00 Praha 5,
tel.: 251 171 611,
fax: 251 561 588,
e-mail: solvay@solvay-pharma.cz



a Passion for Progress®