

PRZECIW SZTYWNOŚCI, DLA SPRAWNOŚCI

– rehabilitacja ruchowa w RZS

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to zapalna choroba reumatyczna, która prowadzi do osłabienia mięśni, sztywności stawowej oraz ograniczenia zakresu ruchu w stawach. Odpowiednio dobrana i regularna aktywność fizyczna stanowi ważny element jej terapii.

Czy można wpływać na zakres ruchu w stawach i zapobiegać zniekształceniom stawowym?



Tak – regularnie powtarzane ćwiczenia o niewielkiej intensywności łagodzą objawy choroby, zmniejszają odczucie sztywności i pozwalają utrzymywać prawidłowy zakres ruchu.

Czy ćwiczenia mają wpływ na sztywność poranną?



Tak – dzięki powtarzanym ruchom o niewielkiej intensywności **możesz skrócić** czas trwania sztywności.

Jak często powinienem ćwiczyć?



Najlepiej codziennie, a jeśli jest to niemożliwe, to 3–4 razy w tygodniu. Kluczowe znaczenie mają systematyczność i regularność – wybierz optymalną dla siebie porę dnia.

Czy mogę ćwiczyć, jeśli mnie boli?



Tak, jeśli ból jest niewielki (1–5 pkt w dziesięciopunktowej skali VAS). W takiej sytuacji wykonuj ćwiczenia w mniejszym zakresie ruchu, bez obciążenia, ale powtarzaj je częściej.

Czy ćwiczenia mogą nasilać ból?



Jeśli ćwiczenia są źle dobrane lub wykonywane ze zbyt dużym obciążeniem, może się tak zdarzyć. Dlatego ważne jest, aby ćwiczyć zgodnie z zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty i stosować odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń.

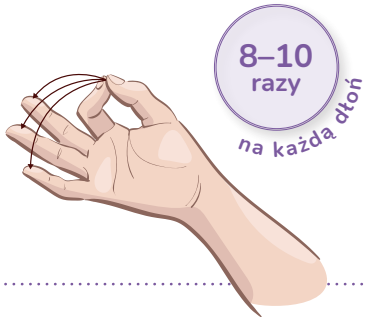


Zeskanuj kod QR
i pobierz materiał

Jeżeli będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

PORANNY ROZRUCH DLA DŁONI

Usiądź wygodnie na stabilnym krześle.
Wyprostuj plecy, oprzyj stopy płasko na podłodze,
rozluźnij barki i swobodnie opuść ramiona wzdłuż tułowia.

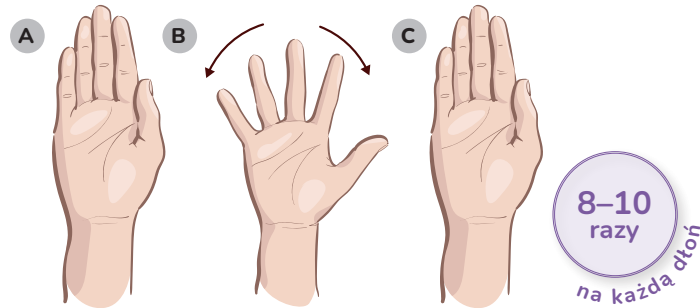


8–10
razy

na każdą dłoń

- Jedną rękę zegnij w łokciu. Otwartą dłoń skieruj wewnętrzną stroną do góry.
- Powoli zbliżaj kciuk do palca wskazującego aż do zetknięcia opuszków, lekko dociśnij i utrzymaj przez 3 sekundy. Ćwicz spokojnie, do granicy bólu.
- Powtórz ten sam ruch dla kolejnych trzech palców.

- Jedną rękę zegnij w łokciu. Otwartą dłoń skieruj wewnętrzną stroną do góry.
- Powoli rozszerzaj palce, maksymalnie oddalając je od siebie, a następnie je do siebie zbliżaj. Przez cały czas dłoń powinna pozostać otwarta – nie zaciskaj pięści.



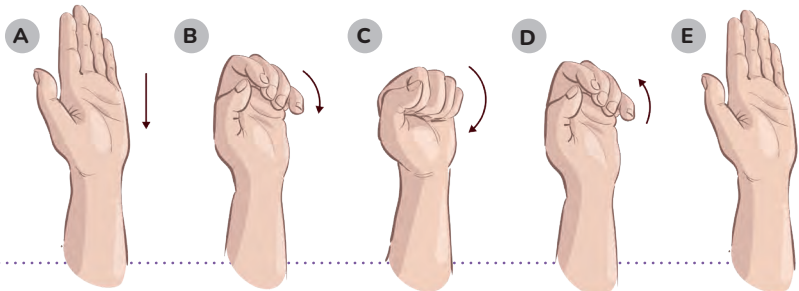
8–10
razy

na każdą dłoń

- Jedną rękę zegnij w łokciu, dłoń pozostaw otwartą.
- Powoli zaciskaj dłoń w pięść – zwróć uwagę, aby kciuk zginał się razem z palcami, ale pozostawał na zewnątrz. Ruch wykonuj spokojnie, do granicy bólu.
- Powoli otwieraj dłoń.

8–10
razy

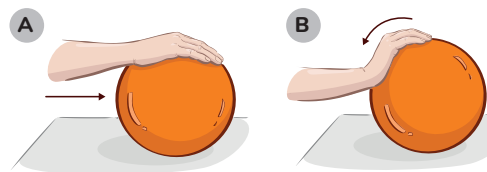
na każdą dłoń



Zwróć uwagę,
czy zakres ruchu
zwiększa się
przy kolejnych
powtórzeniach.

10–15
razy

na każdą dłoń



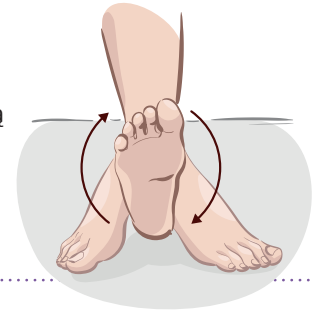
- Połóż dłoń na leżącej na stole gumowej piłce o średnicy ok. 20–25 cm.
- Powoli turlaj piłkę do przodu, zbliżając palce do stołu.
- Następnie wykonaj ruch dłonią w stronę przeciwną, przysuwając piłkę do siebie i zginając nadgarstek.

PORANNY ROZRUCH DLA STÓP

Usiądź wygodnie na stabilnym krześle.
Wyprostuj plecy, oprzyj stopy płasko na podłodze,
rozluźnij barki i swobodnie opuść ramiona wzdłuż tułowia.



- Wykonuj krążenia stopą – najpierw w prawą stronę, a później w lewą.
- Wykonaj ten sam ruch drugą stopą.



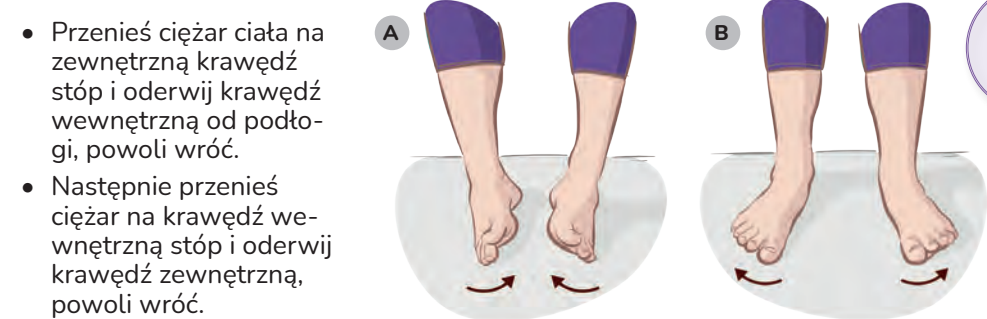
10
obrotów

na każdą stopę



10–15
razy

- Przenieś ciężar ciała na palce stóp i oderwij pięty od podłoża, powoli wróć.
- Następnie przenieś ciężar na pięty i oderwij przód stopy oraz palce od podłogi, powoli wróć.

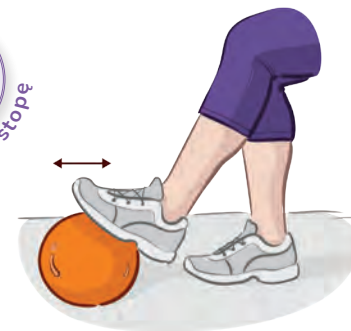


8–10
razy

- Przenieś ciężar ciała na zewnętrzną krawędź stóp i oderwij krawędź wewnętrzną od podłogi, powoli wróć.
- Następnie przenieś ciężar na krawędź wewnętrzną stóp i oderwij krawędź zewnętrzną, powoli wróć.

10–15
razy

na każdą stopę



- Oprzyj stopę na gumowej piłce o średnicy ok. 20–25 cm.
- Powoli przetaczaj piłkę do przodu, aż oprzesz na niej piętę.
- Następnie przyciągnij palce stopy do siebie i powoli opuszczaj je w dół, turlając piłkę w kierunku kręsta do momentu podparcia palców stopy na piłce.

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ OGÓLNA

ĆWICZENIE 1

- Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami, stopy ustaw płasko na podłodze, rozluźnij barki, opuść ramiona wzdłuż tułowia.
- Wykonaj skłon boczny głowy w kierunku lewego barku.
- Powoli wróć do pozycji początkowej i wykonaj ten sam ruch na prawą stronę.

W trakcie wykonywania ćwiczenia nie podnoś barku, a jedynie próbuj zbliżyć do niego głowę.



10
razy
na każdą stronę

ĆWICZENIE 2



10
razy
na każdą stronę

- Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami, stopy ustaw płasko na podłodze, rozluźnij barki, opuść ramiona wzdłuż tułowia.
- Przenieś lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon tułowia w prawo, starając się powoli pogłębiać zgięcie.
- Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

ĆWICZENIE 3

- Połóż się na plecach na podłodze lub łóżku, zegnij nogi w kolanach, dociśnij odcinek lędźwiowy do podłoża.
- Unieś nogi i przyciągnij je do brzucha, tak aby kolana i biodra znalazły się w jednej linii.
- Wykonuj ruchy nóg przypominające jazdę na rowerze.



20-30
ruchów kołistych

ĆWICZENIE 4



10-15
razy
na każdą stronę

- Połóż się na plecach na podłodze lub łóżku, zegnij nogi w kolanach, dociśnij odcinek lędźwiowy do podłoża.
- Przenieś kolana na prawo, starając się coraz bardziej zbliżyć je do podłoża – możesz oderwać lewe biodro od podłoża.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Opracowanie merytoryczne: dr Agnieszka Krawczyk-Wasielewska
Katedra i Klinika Reumatologii, Rehabilitacji i Chorób Wewnętrznych
Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu
© Built by Doctors Ltd., for Polish edition ITEM Publishing Sp. z o.o.
ISBN 978-83-68518-65-8



Wydawca:
ITEM Publishing Sp. z o.o.
ul. Tużycka 12, 03-683 Warszawa

Materiał wydany dzięki
wsparciu firmy

accord