

# REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW – ĆWICZENIA DLA OSÓB CHORUJĄCYCH NA RZS

## JAK ĆWICZYĆ I DLACZEGO WARTO TO ROBIĆ, GDY CHORUJESZ NA RZS?



Aktywność ruchowa u osób chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) pozwala na dłużej zachować sprawność chorych stawów, poprawia koordynację ruchową, a także zmniejsza ból i zwiększa siłę mięśni.



Ważne, aby ćwiczenia wykonywać o tej porze dnia, kiedy czujesz się najlepiej, i w tempie dostosowanym do własnych możliwości.



Podczas wykonywania ćwiczeń pamiętaj, że nie chodzi o to, żeby zrobić jak najwięcej powtórzeń, ale żeby ćwiczenia wykonać jak najdokładniej.



Ćwiczenia nie mogą nasilać bólu – w czasie ich wykonywania należy odychać równo i nie wstrzymywać oddechu.



Najważniejsze to zacząć i ćwiczyć regularnie – lepiej robić to codziennie przez 15 minut niż raz w tygodniu przez godzinę.

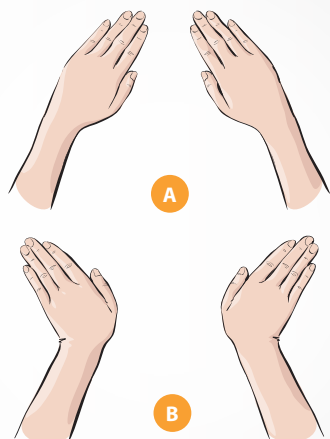
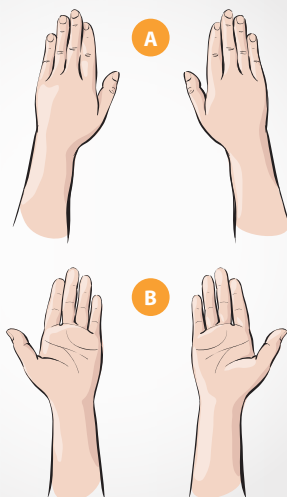


Bądź cierpliwy/a – efekty ćwiczeń nie pojawiają się z dnia na dzień, ale jeżeli będziesz ćwiczyć regularnie, na pewno zauważysz, jak poprawia się twoja sprawność.

# ĆWICZENIA STAWÓW RĄK

## Ćwiczenie 1

- > Usiądź przy stole, ułóż na blacie wyprostowane ręce wierzchem dłoni do góry, równoległe do siebie, kciuki skieruj do środka (rys. A).
- > Odwróć dłonie tak, aby ich wewnętrzna strona była skierowana do góry, a kciuki na zewnątrz (rys. B). Postaraj się jak najbardziej odciągnąć kciuk w stronę blatu stołu. Wytrzymaj około 5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.
- > Powtórz ćwiczenie 10 razy.

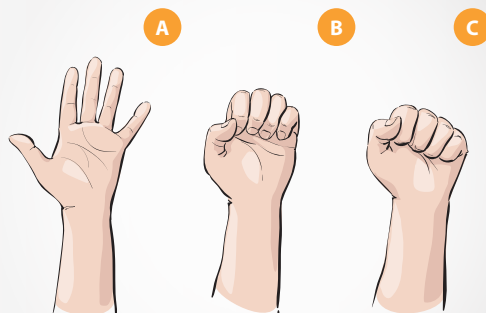


## Ćwiczenie 2

- > Usiądź przy stole, przedramiona oprzyj o blat. Dłonie ułóż tak, aby wewnętrzna część dłoni przylegała do stołu, a obie dłonie leżały równoległe do siebie.
- > Skieruj palce do siebie (rys. A) i wróć do pozycji wyjściowej (dłonie równoległe do siebie).
- > Następnie odchyl dłonie na zewnątrz (rys. B) i wróć do pozycji wyjściowej.
- > Powtórz ćwiczenie 10 razy.

## Ćwiczenie 3

- > Siedząc przy stole, połóż obie dłonie na blacie (rys. A). Wyprostuj wszystkie palce.
- > W pierwszej kolejności zegnij wszystkie palce (razem z kciukiem) do połowy (rys. B).
- > Następnie zaciśnij dłoń tak, aby kciuk pozostał na zewnątrz (rys. C).



# ĆWICZENIA STAWÓW RĄK, cd.

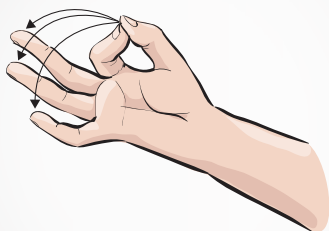
## Ćwiczenie 4

- > Siedząc przy stole, ułóż całe przedramiona i dłonie płasko na blacie wierzchem dłoni do góry. Zwróć uwagę, aby kciuk był skierowany w tym samym kierunku co pozostałe palce (rys. A).
- > Odwiedź kciuk maksymalnie w bok, przytrzymaj 3–5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.
- > Powtórz ćwiczenie po 10 razy na każdą rękę.



## Ćwiczenie 5

- > Odwróć dłoń wewnętrzną stroną do góry. Odciągnij kciuk tak daleko, jak możesz.
- > Następnie przyciągaj po kolei każdy z palców w kierunku kciuka tak, aby zetknęły się z kciukiem opuszkami. Wytrzymaj 2–3 sekundy. Odwiedź palec i przyciągnij kolejny.
- > Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą rękę.



## Ćwiczenie 6

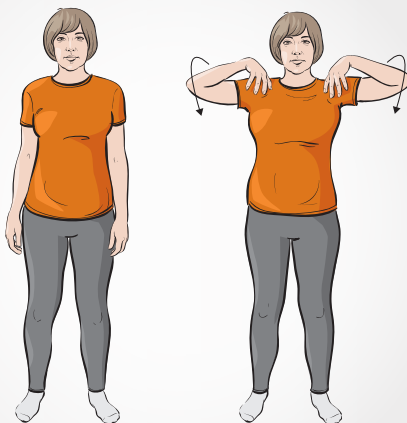
- > Ułóż dłonie jak do modlitwy – połącz je na wysokości klatki piersiowej. Nadgarstki i łokcie powinny tworzyć jedną linię – jak na rysunku.
- > Następnie napieraj jedną dłonią na drugą bez zmiany położenia dłoni. Policz do 5, po czym odłóż ręce na stół jak w ćwiczeniu 1.
- > Powtórz ćwiczenie 10 razy.



# ĆWICZENIA STAWÓW BARKOWYCH

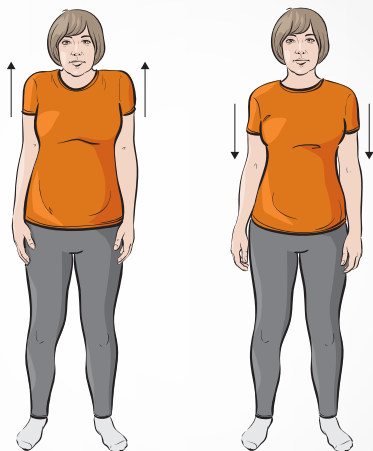
## Ćwiczenie 1

- Stań w pozycji wyprostowanej, nogi ustaw w lekkim rozkroku na szerokość bioder.
- Ugnij ręce w łokciach, dłonie połóż na barkach.
- Unieś łokcie tak, aby były na tej samej wysokości co barki.
- Wykonaj krążenie ramionami – 10 razy do przodu i 10 razy do tyłu.



## Ćwiczenie 2

- Stań w lekkim rozkroku, nogi ustaw na szerokość bioder.
- Ręce opuść wzdłuż ciała.
- Unosź ramiona na przemian w górę i w dół.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.



## Ćwiczenie 3

- Stań w lekkim rozkroku, nogi ustaw na szerokość bioder, ręce opuść wzdłuż ciała.
- Unieś wyprostowane ręce do boku, następnie do góry i opuść energicznie w kierunku bioder.
- Powtórz ćwiczenie 10 razy.

