

Cvičení při roztroušené skleróze

Sdružení mladých sklerotiků vydalo již dvě DVD s instruktážními brožurami o cvičení, které je vhodné pro pacienty s roztroušenou sklerózou (RS). Díky podpoře od společností Bayer Schering Pharma, Biogen Idec, Teva a také Magistrátního úřadu hlavního města Prahy spatřily světlo světa pomůcky, na kterých předvádějí jednotlivé cviky sami pacienti s RS. Obrovsky nám při tom pomohli fyzioterapeuti, kteří se věnují RS pacientům v Centru pro demyelinizační onemocnění při VFN a 1. LF UK v Praze.

DVD „Cvičení při RS I“ je vhodnější pro méně postižené pacienty, zatímco DVD „Cvičení při RS II – Domácí tělocvična“ ocení především lidé s výraznějším omezením v běžném životě nebo lidé, kteří třeba nemohou nebo nechtějí chodit do tělocvičny. Výhodou druhého dílu je i to, že k udržování se fit nepotřebujete žádné speciální pomůcky – ukážeme vám, co užitečného máte doma kolem sebe a můžete to použít i k pravidelnému cvičení.

Nedílnou součástí obou DVD jsou i návodné brožurky ke správnému provedení cviků a správnému dýchání.

Každé z uvedených DVD lze získat za příspěvek pro Sdružení mladých sklerotiků ve výši 100 Kč. V případě svého zájmu o tyto pomůcky pošlete e-mail na: alena.63@seznam.cz, a nezapomeňte uvést svou poštovní adresu. Obratem vám pošleme objednaná/é DVD s brožurou/ami, a sice na dobírku. Zásilku dostanete v neprůhledné obálce bez jakéhokoliv označení – odesilatelem je soukromá osoba.

A nezapomeňte: i naši cvičenci mají stejné obtíže jako mnoho lidí s touto diagnózou. Také oni trpí depresemi, mají spasmus, závratě, šedý i zelený zákal, osteoporózu, inkontinenci, hyperaktivní močový měchýř, bývají velmi unavení, tuhnou jim končetiny, atd. Ale pravidelně cvičit, trénovat rovnováhu a pilovat hybnost mohou opravdu všichni. I Vy!