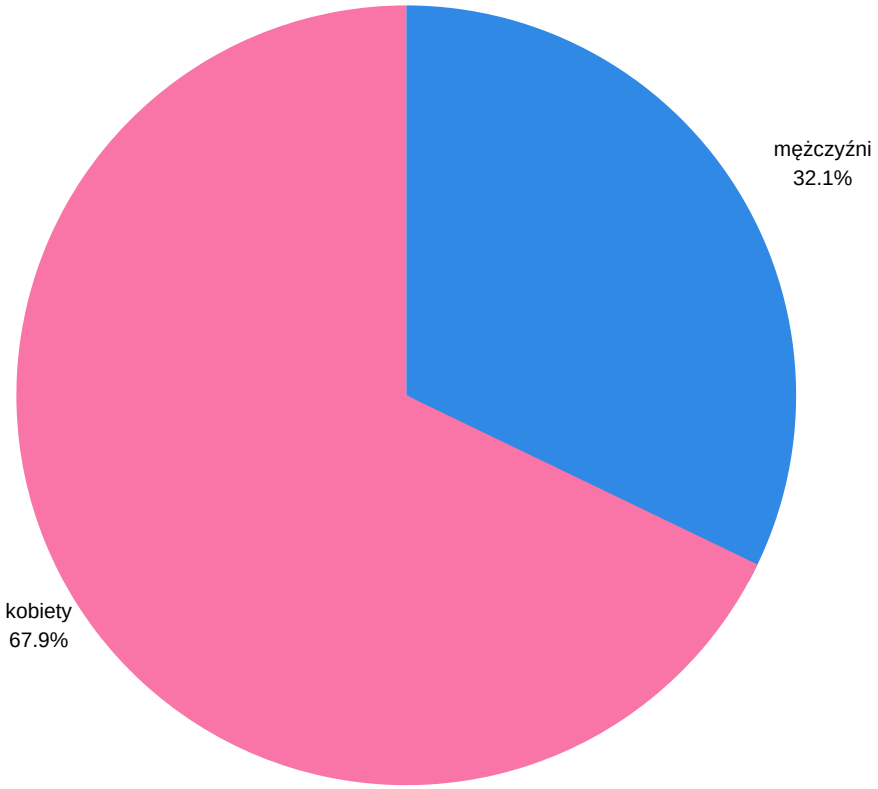
PROGRAM USPRAWNIENIOWY DLA OSÓB ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM "MOŻESZ SAM"

- RAPORT Z PIERWSZEGO CYKLU ĆWICZEŃ

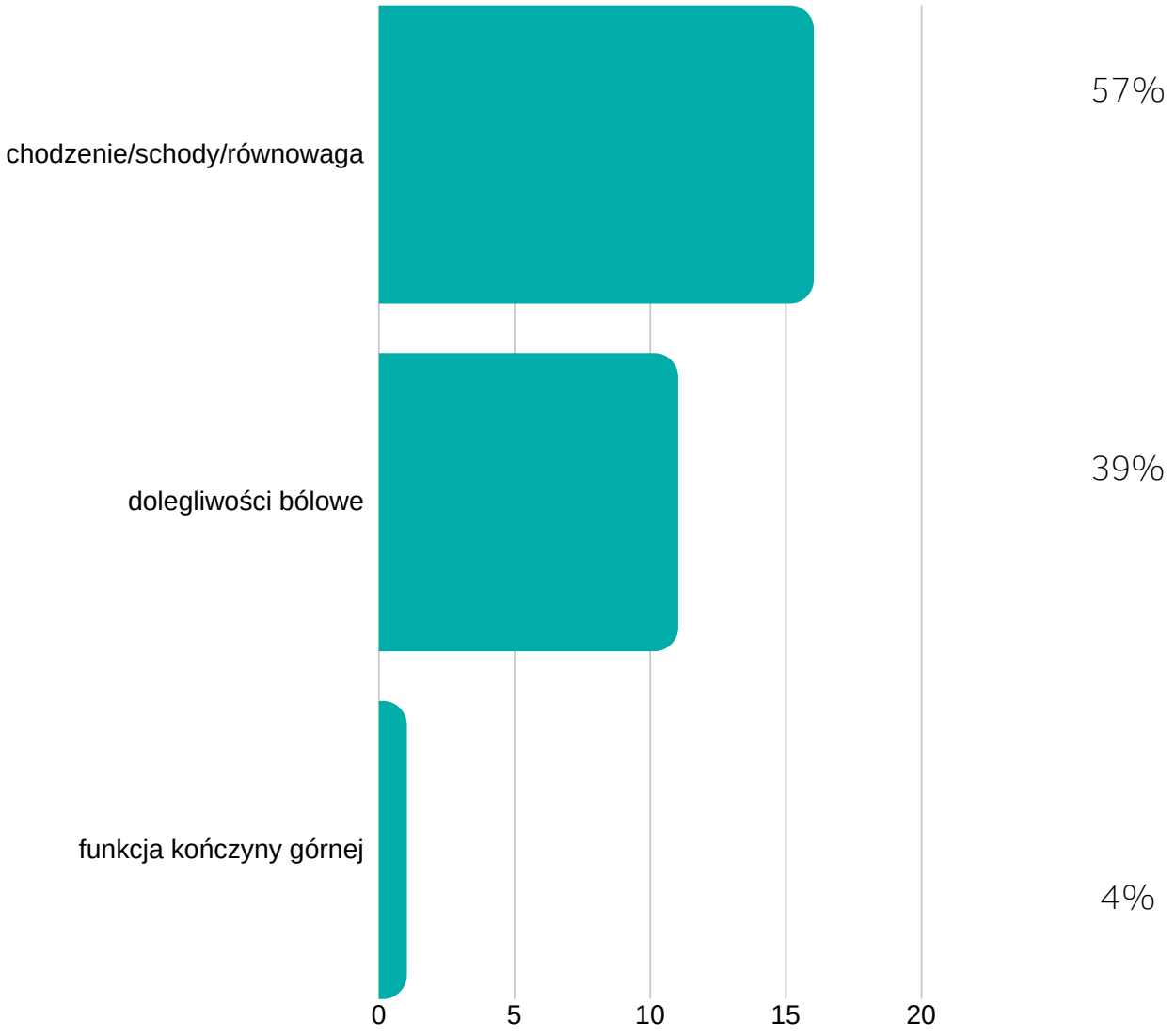
UCZESTNICY

W pierwszym cyklu programu usprawnieniowego „Możesz sam” uczestniczyło 28 osób – 19 kobiet i 9 mężczyzn.
Przedział wiekowy uczestników:
Mężczyźni: od 40 do 56 r.ż.
Kobiety: od 31 do 70 r.ż.



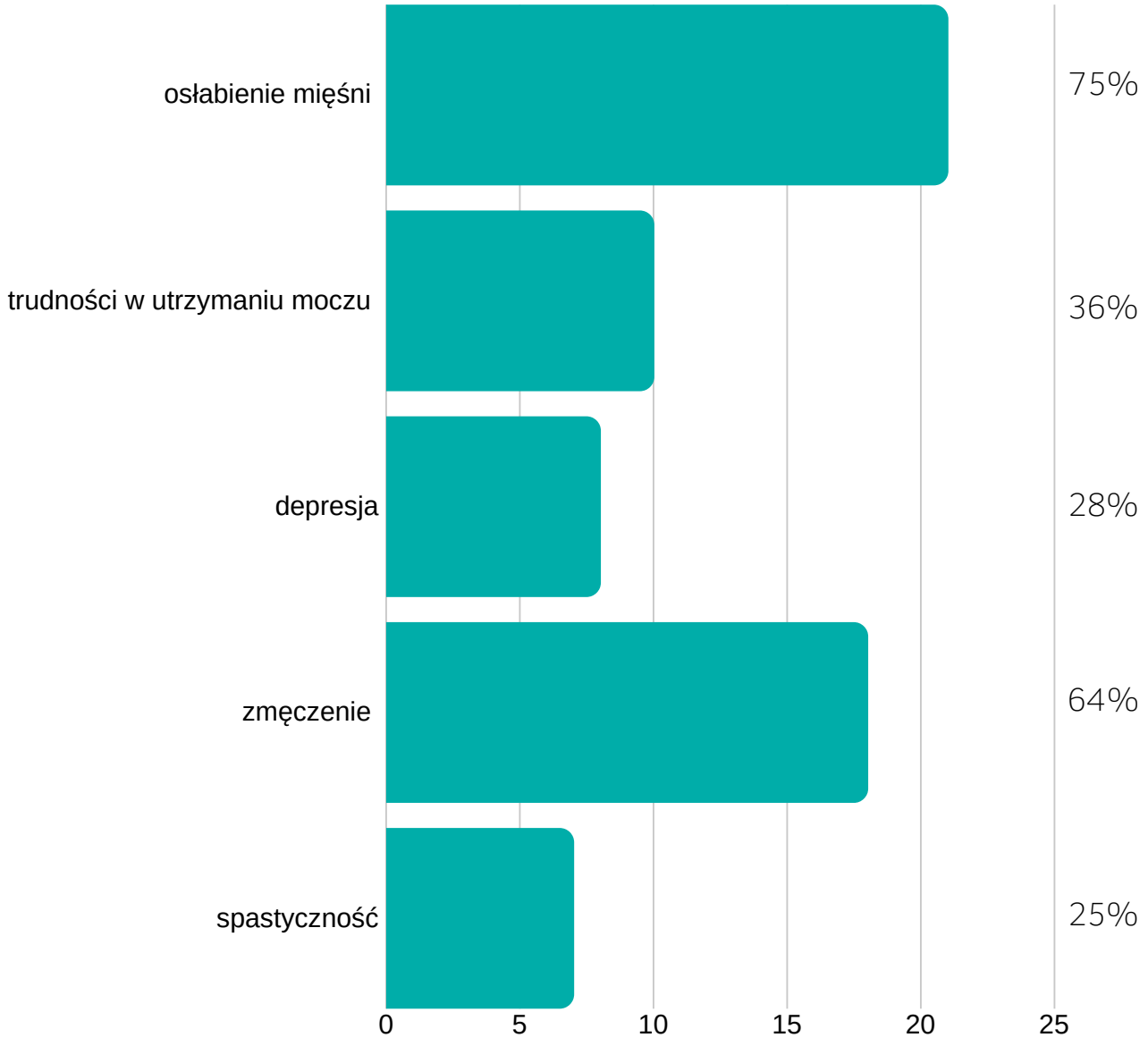
DOLEGLIWOŚCI

Zgłaszane przez uczestników programu problemy funkcjonalne/bólowe to:
-chodzenie/schody/równowaga (16 osób)
-dolegliwości bólowe (11 osób)
-funkcja kończyny górnej (1 osoba)



DOLEGLIWOŚCI

Współistniejące problemy to:
-osłabienie mięśni (21 osób)
-trudności w utrzymaniu moczu (10 osób)
-depresja (8 osób)
-zmęczenie (18 osób)
-spastyczność (7 osób)



FIZJOTERAPIA

Wśród uczestników prowadzono fizjoterapię z wykorzystaniem metody PNF oraz pracy manualnej tkanek miękkich. Fizjoterapia była wsparta ćwiczeniami z urządzeniem Neuroforma (przy pełnej godzinie rehabilitacji praca z Neuroformą zajmowała ok. 15-25% czasu). Najczęściej wybierane pod kątem potrzeb uczestników programy to:

1) kontrola równowagi
-Meteory 22 osoby /28
-Motyl 24 osób /28

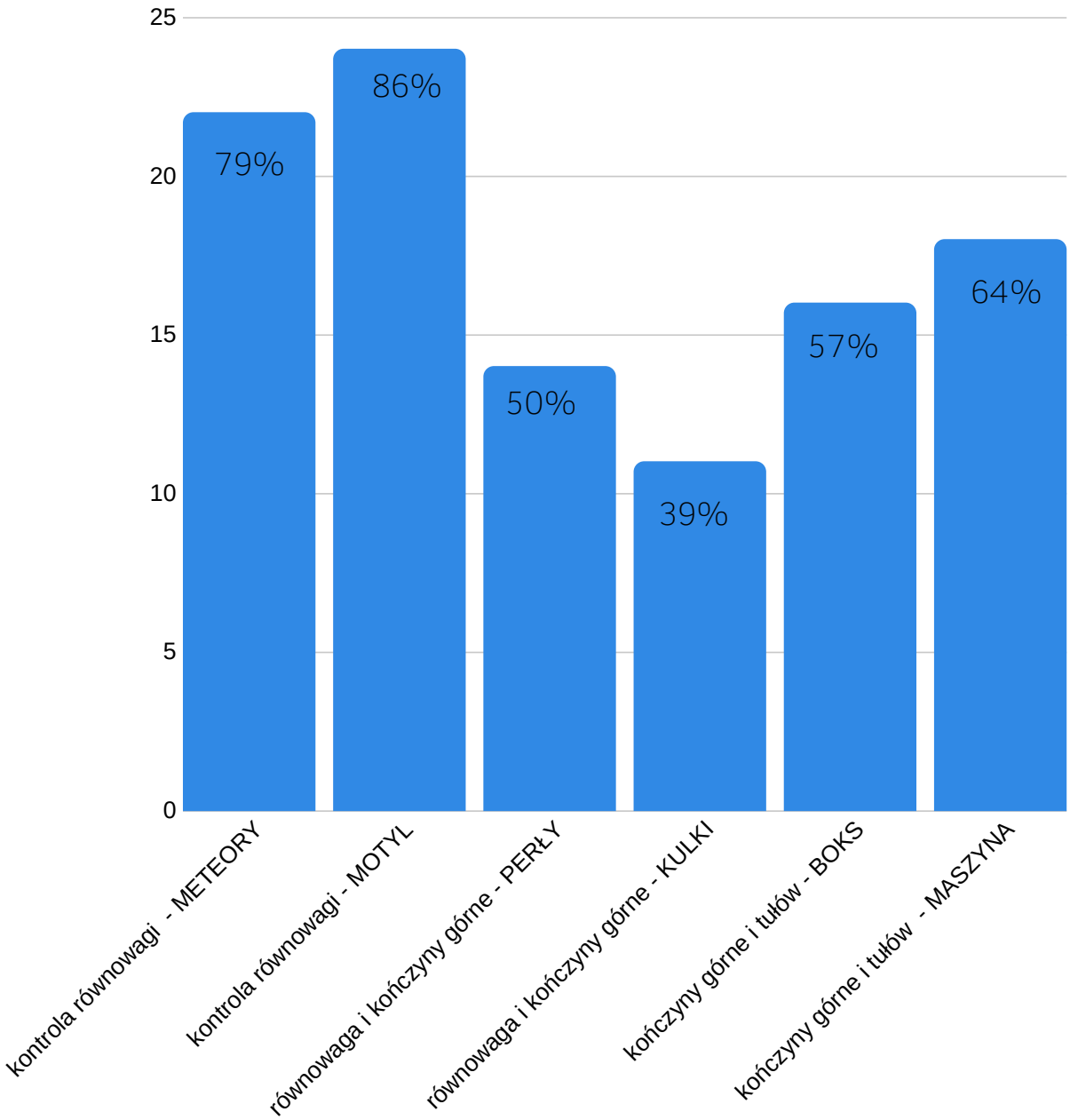
2) równowaga i kończyny górne
-Perły 14 osób /28
-Kulki 11 osób /28

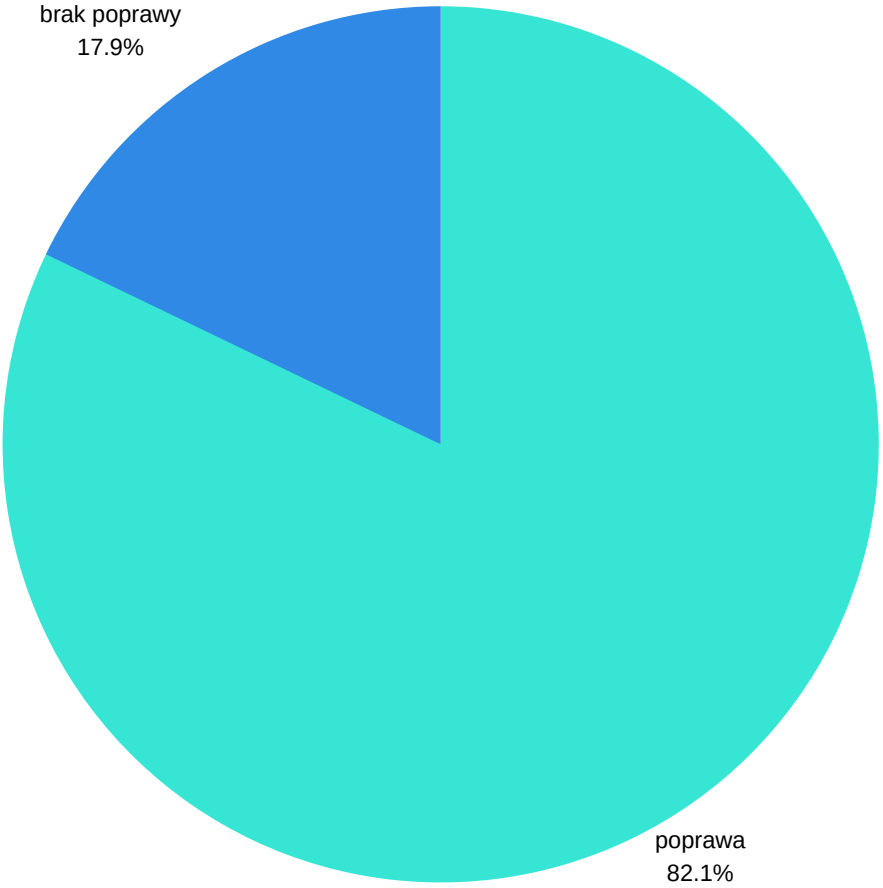
3) kończyny górne i tułów
-Boks 16 osób /28
-Maszyna 18 osób /28

Zadania domowe zalecano w zależności od predyspozycji i możliwości pacjenta. Najczęściej były to podstawowe ćwiczenia Pilates wraz z dokładnym opisem ich wykonania oraz treningi relaksacyjne.

NEUROFORMA

Najczęściej wybierane pod kątem potrzeb uczestników programy:



EFEKTY

U 23 na 28 uczestników programu uzyskano poprawę funkcji w aktywnościach dnia codziennego i/lub zmniejszenie/wyeliminowanie dolegliwości bólowych.