

Wychodzę ze szpitala i... co dalej?

Jak wrócić do zdrowia po hospitalizacji



Wychodzę ze szpitala i... co dalej?

Jak wrócić do zdrowia po hospitalizacji

Spis treści:

Czym jest syndrom poszpitalny? **6**

Co robić, aby wypis ze szpitala był kolejnym krokiem powrotu do zdrowia? **13**

Ile i jak ćwiczyć? Zalecenia WHO – Światowej Organizacji Zdrowia **24**

Wdrażanie nawyków dotyczących aktywności fizycznej **31**

Ćwiczenia **35**

Drogi Pacjencie, Drogi Opiekunie!

Pobyt w szpitalu zazwyczaj jest dużym wyzwaniem dla chorego i jego rodziny. Nagle znajdujemy się w zupełnie nowym miejscu i w nowej sytuacji, co wymaga dostosowania się do tych odmiennych warunków.

Przyjęcie do szpitala może mieć charakter planowy lub nagły, czyli wynikać z raptownego pogorszenia stanu zdrowia, a nawet pojawienia się stanu zagrożenia życia. Zwłaszcza w przypadku pobytu planowego, np. umówionej operacji czy diagnostyki, warto przygotować się do hospitalizacji i wziąć pod uwagę kilka czynników, które mają wpływ na stan fizyczny i psychiczny pacjenta podczas pobytu w szpitalu, ale również po nim.

Oddajemy w Twoje ręce niniejszy Poradnik, z którego dowiesz się, jak hospitalizacja wpływa na funkcjonowanie organizmu oraz jak wesprzeć rekonwalescencję swoją lub bliskiej osoby po pobycie w szpitalu.

Życzymy powrotu do zdrowia!

Zespół Redakcyjny

Co się dzieje podczas hospitalizacji?

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich znalazł się kiedykolwiek w szpitalu, wiesz, że **głównym celem zespołu szpitalnego jest zdiagnozowanie i wyleczenie stanu, który w pierwszej kolejności spowodował hospitalizację**. Zespół medyczny opiekuje się pacjentem do momentu, dopóki jego stan nie poprawi się na tyle, aby zostać wypisanym do domu, czyli być w stanie kontynuować leczenie i rekonwalescencję poza szpitalem.

Czym jest syndrom poszpitalny?

Jednak ostatnie doniesienia naukowe zwróciły uwagę na ważny aspekt, który może pojawić się dopiero po opuszczeniu szpitala — *tzw. syndrom poszpitalny*.

Można go zdefiniować jako czas nabytej słabości po pobycie w szpitalu, trwający do siedmiu tygodni po wypisaniu pacjenta ze szpitala. Ten okres wrażliwości naraża pacjentów na zwiększone ryzyko ponownej hospitalizacji z powodu różnorodnych schorzeń, które nawet w 90% przypadków nie są tożsame z pierwotną przyczyną przyjęcia do szpitala (osłabienie organizmu po hospitalizacji zwiększa ryzyko zachorowań i upadków).

Syndrom poszpitalny może wystąpić ponieważ hospitalizacja, zapewniając potrzebne leczenie, jednocześnie wpływa na fizyczną i emocjonalną destabilizację pacjenta. Dzieje się tak, ponieważ podczas hospitalizacji pacjent jest w zupełnie nowej sytuacji: zmienia swoją dietę, wzorce snu, codzienną rutynę i poziom aktywności, a także doświadcza stresu czy skutków ubocznych wywołanych lekami i terapią. Przyjrzyjmy się zatem wszystkim tym czynnikom.

Przyczyna hospitalizacji ma duży wpływ na samopoczucie

W trakcie pobytu w szpitalu, samopoczucie chorego w dużej mierze zależy od choroby podstawowej, czyli powodu hospitalizacji.

Inaczej czuje się pacjent, jeżeli jego pobyt w szpitalu jest krótki i wiąże się z wykonaniem szybkich i bezpiecznych procedur takich jak kolonoskopia, gastroskopia, przetoczenie krwi, płynów, a zupełnie inaczej wygląda sytuacja, w której chory poddawany jest poważnemu zabiegowi. Na ten czynnik nie mamy wpływu, ale **możemy modyfikować nasze nastawienie, co daje szansę na zmniejszenie poziomu stresu.**

Dlatego warto oderwać swoje myśli i znaleźć sobie zajęcie dostosowane do swoich możliwości i preferencji – czytać, rozwiązywać krzyżówki czy łamigłówki, rozmawiać na ciekawe tematy z sąsiadami, słuchać radia czy muzyki przez słuchawki – czas będzie płynął szybciej i milej.



„Jesteś chory – leż i wypoczywaj”. Czy na pewno?

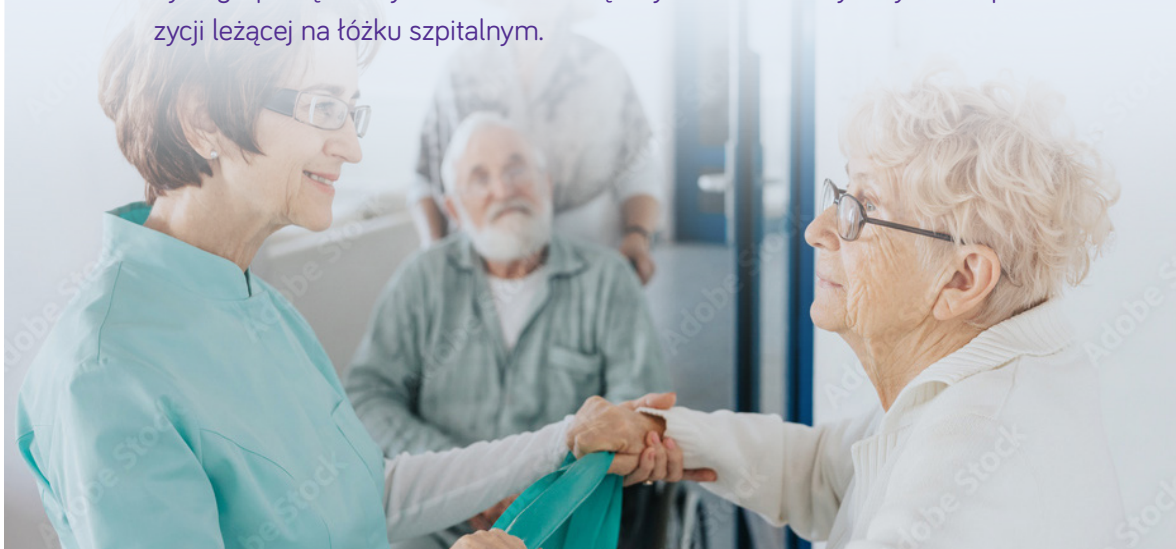
Pobyt w szpitalu bardzo często wiąże się z ograniczeniem aktywności fizycznej co powoduje, że większość czasu chorzy spędzają w pozycji leżącej.

Wyliczono, że średnio pacjent ma zaledwie 5,5 minuty ruchu na dobę!

Jest to wygodne zarówno dla samego chorego (kto nie lubi odpoczywać!), jak i dla personelu, ponieważ może stale monitorować pacjenta, mieć do niego nieprzerwany dostęp, ale niestety – wpływ na organizm jest negatywny. **Leżenie w łóżku przez cały dzień prowadzi bowiem m.in. do utraty tkanki mięśniowej, zmniejszenia przepływu krwi i osłabienia.**

Trzeba się więc ruszać!

Po obchodzie i badaniach spędzaj jak najmniej czasu w szpitalnym łóżku. Spaceruj po oddziale ile tylko możesz, kilka razy w ciągu dnia. Spędzaj czas poza łóżkiem, siedząc prosto na krześle podczas jedzenia posiłków, oglądania telewizji i czytania. Warto jest przejść się do łazienki, bufetu, zejść po schodach, a nie korzystać z windy szpitalnej. Niektóre ćwiczenia, na przykład rozciągające i izometryczne, można wykonywać w łóżku szpitalnym. Ćwiczenia izometryczne to inaczej ćwiczenia wzmacniające, ich podstawą jest napinanie mięśnia bez zmiany jego długości. Napinanie poszczególnych grup mięśniowych można bez większych trudności wykonywać w pozycji leżącej na łóżku szpitalnym.



Żywnienie w szpitalu – jak wygląda i jaki ma wpływ?

Podczas choroby odpowiednie żywienie odgrywa bardzo ważną rolę. Dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiedniej ilości i proporcji wspiera bowiem organizm podczas choroby. Jednak w warunkach szpitalnych optymalne żywienie bywa wyzwaniem. Po pierwsze chory jest zdany na catering szpitalny, który z reguły opiera się na trzech głównych posiłkach: śniadaniu, obiedzie i kolacji. Do wyboru jest jedno danie, które nie zawsze odpowiada indywidualnym preferencjom chorego. W dodatku posiłki w szpitalach są podawane o konkretnych godzinach i rzadko kiedy można liczyć na dodatkową porcję o innej porze. Trzeba się dostosować do narzuconych warunków, przy czym większość z nas ma własny rytm głodu i sytości oraz preferowane godziny jedzenia. Często też należy mieć ze sobą na oddziale szpitalnym własne sztućce, kubek, wodę. Dodatkowo nierzadko, z powodu choroby i osłabienia, nie mamy siły lub warunków by samodzielnie zjeść. W trakcie hospitalizacji zdarzają się też często sytuacje, kiedy pacjentom zaleca się nic nie jeść przez określony czas, na przykład w oczekiwaniu na badanie diagnostyczne (np. kolonoskopia, gastroskopia, pobranie krwi, wykonanie badanie tomografii komputerowej czy też rezonansu), co powoduje niekiedy długie godziny bez żadnego jedzenia.

To wszystko prowadzi do zmniejszonego spożycia. Z obserwacji prowadzonych w szpitalach wynika, że podczas hospitalizacji aż 60% pacjentów zjada mniej niż połowę przygotowanych posiłków!

Tymczasem zbyt niskie spożycie sprawia, że nie dostarczamy energii i składników odżywczych potrzebnych organizmowi, a w **dalszej perspektywie może prowadzić do niedożywienia, które ma negatywny wpływ na każdy układ i narząd w organizmie człowieka.** Niedobór białka, energii, witamin i składników mineralnych może zwiększać ryzyko infekcji, pogarszać proces gojenia ran, zwiększać ryzyko zaburzeń glikemii, wpływać negatywnie na psychikę chorego. Może dawać też gorsze rokowanie w przewlekłych chorobach, zwłaszcza chorobach płuc i układu krążenia. **Dlatego tak ważne jest odpowiednie żywienie zarówno w czasie leczenia, jak i rekonwalescencji.**

Sen – często niedoceniiany, a bardzo ważny

Kolejnym ważnym czynnikiem, który może mieć wpływ na dobrostan chorego, jest sen.

Do pełnej regeneracji – kilkukrotnego przejścia pełnego cyklu snu (tzw. fazy REM i fazy non REM) z reguły potrzeba 7-9 godzin nieprzerwanego snu.

Sen to regeneracja dla mózgu (czas na porządkowanie i przyswajanie nowych informacji) oraz moment odpoczynku dla wszystkich naszych narządów i układów. Podczas snu dochodzi do zwolnienia akcji serca, obniża się temperatura ciała, spada ciśnienie krwi, a oddech staje się wolniejszy. **Sen wzmacnia układ odpornościowy, w trakcie snu komórki układu odpornościowego przygotowują się do rozpoznawania niebezpiecznych patogenów**, które mogą wniknąć do naszego organizmu. W czasie infekcji więcej czasu spędzamy w fazie snu głębokiego, metabolizm organizmu jest wtedy zwolniony, więcej energii może być wykorzystane przez układ odpornościowy na zwalczanie infekcji.

W szpitalu trudniej się wypaść – wyzwaniem bywa wieloosobowa sala, poranne badania, hałas z korytarza czy dźwięki aparatury. Dlatego szczególnie zadbaj o sen w szpitalu, chociażby poprzez zabranie ze sobą wygodnego ubrania na noc, zatyczek do uszu czy opaski na oczy. Zaleca się też mieć coś ciepłego do okrycia, w razie gdyby na oddziale była niższa temperatura niż ta, do której jesteśmy przyzwyczajeni w warunkach domowych.

Ważne jest też utrzymanie naturalnego rytmu dobowego organizmu.

Jeśli to możliwe, unikaj dłuższego snu w ciągu dnia - postaraj się nie zasnąć do czasu, gdy zbliża się normalna pora snu. Przebywaj obok okna, jeśli jest dostępne - ekspozycja na naturalne światło pomaga utrzymać normalny cykl snu i czuwania.



Stres – krótkofalowo przyjaciel, ale na dłuższą metę działa negatywnie

Stres to kolejny czynnik, który towarzyszy pobytowi w szpitalu, czynnik, którego nie da się w pełni wyeliminować. **Warto jednak spróbować złagodzić jego skutki.** Podczas pobytu w szpitalu jesteśmy wystawieni na wiele bodźców, które są dla nas zupełnie nowe i nie spotkaliśmy się z nimi wcześniej.

Pamiętaj, że krótkotrwały stres (a z takim mamy najczęściej do czynienia podczas pobytu w szpitalu) może być czynnikiem pozytywnym, mobilizującym organizm do działania. Krótkotrwały stres, adekwatny do sytuacji, aktywizuje układ odpornościowy, układ sercowo-naczyniowy oraz układ oddechowy do wydajniejszej pracy, co może przekładać się na szybszą rekonwalescencję.

Ważne jest, aby podczas pobytu w szpitalu zaufać personelowi i zbudować w sobie pozytywne nastawienie do jego działań.

Personel medyczny chce, abyśmy wyzdrowieli, nasz sukces terapeutyczny jest również ich sukcesem i satysfakcją.



Jak zadbać o siebie po pobycie w szpitalu i w trakcie rekonwalescencji?

Nie zawsze da się uniknąć trudności występujących w trakcie hospitalizacji, jednak warto zwrócić uwagę na te czynniki ryzyka i podjąć działania, aby załagodzić ich wpływ. To może pomóc zmniejszyć trudności po hospitalizacji.

Wypisanie ze szpitala nie oznacza jeszcze całkowitego wyzdrowienia. Postrzegaj wypis do domu jako kolejny krok w podróży, której celem jest stopniowy powrót do sił – podróży, na którą masz wpływ przez zadbanie o swój organizm.



Co robić, aby wypis ze szpitala był kolejnym krokiem do powrotu do zdrowia?

Odzyskiwanie sił po pobycie w szpitalu to proces – wymaga czasu i cierpliwości, a co najważniejsze – zaangażowania!

Gdyby porównać organizm do samochodu, to odpowiednie żywienie jest jak paliwo dobrej jakości, ruch to silnik napędzający całość, a sen i brak stresu to ogólne dbanie o części oraz regularne przeglądy. Połączenie tych 4 elementów sprawia, że auto działa - tak samo jest z nami.

Rozwiązanie tkwi w połączeniu przestrzegania zaleceń lekarskich, właściwego żywienia, ruchu, zadbania o sen i odpoczynek psychiczny.

krok

1

Przestrzeganie zaleceń lekarskich po wypisie ze szpitala

Przyczyna pobytu w szpitalu – zadбай by się nie powtórzyła.

Zawsze lepiej jest zapobiegać niż leczyć, dlatego o organizm trzeba zadbać całościowo. Po pierwsze – stosuj się dokładnie do zaleceń lekarza. Przyjmuj regularnie przepisane leki, wykonuj o czasie zlecone badania i systematycznie chodź na wizyty kontrolne. Monitoruj swój stan zdrowia – nie bagatelizuj nietypowych zmian czy niepokojących sygnałów, tylko udaj się na konsultacje do specjalisty. Ogranicz albo najlepiej rzuć nałogi (papierosy, alkohol) oraz zadбай całościowo o zdrowy styl życia, czyli trzy aspekty, które szczegółowo omawiamy poniżej.

krok

2

Odpowiednie żywienie

Dlaczego prawidłowe odżywienie jest ważne?



warunkuje utrzymanie właściwego stanu odżywienia



dostarcza energii pozwalającej na zachowanie aktywności



wpływa na zachowanie siły mięśniowej



wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego



sprzyja zachowaniu prawidłowej pracy mózgu



pomaga zachować dobrą jakość życia

WŁAŚCIWY SPOSÓB ŻYWIENIA WPŁYWA NA FUNKCJONOWANIE CAŁEGO ORGANIZMU!

Odpowiednia ilość energii i składników odżywczych w diecie nie tylko zapobiega utracie masy ciała, ale także wspomaga procesy regeneracyjne tkanek, **co w efekcie może przekładać się na wsparcie leczenia i rekonwalescencji.**

Dlatego to ważne, by każdego dnia przestrzegać zaleceń zdrowego żywienia:

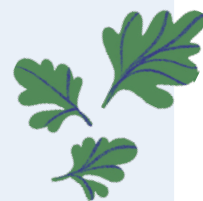
Zadbaj, by każdy Twój posiłek miał odpowiednie proporcje, tak jak na tym wzorcowym talerzu



JEŻELI NIE MA PRZECIWWSKAZAŃ MEDYCZNYCH, TO:

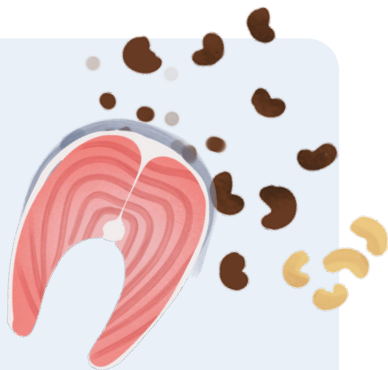
JEDZ WIĘCEJ:

- ♥ Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze)
- ♥ Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców
- ♥ Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób)
- ♥ Ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- ♥ Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- ♥ Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika)



ZAMIENIAJ

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na → *pełnoziarniste*
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na → *ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy*
- Słodkie napoje na → *wodę*
- Tłuszcze zwierzęce na → *tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek)*
- Produkty mleczne pełnotłuste na → *niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser)*
- Smażenie, grillowanie na → *gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie*



JEDZ MNIEJ

- ✗ Soli
- ✗ Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku)
- ✗ Cukru i słodzonych napojów
- ✗ Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



W diecie pacjenta w czasie rekonwalescencji źródłem witamin i składników mineralnych są **warzywa i owoce** (powinny pojawić się w każdym posiłku), a także **mleko i jego przetwory, kasze, ryże, makarony** (najlepiej pełnoziarniste), a jako **dobre źródło tłuszczu** - oliwa z oliwek, oleje roślinne, orzechy i pestki.

Należy pamiętać, że regeneracja mięśni i odbudowa masy ciała zawsze wymagają **zwiększonej podaży białka**. Stąd konieczne jest włączenie do diety produktów bogatych w białko - to przede wszystkim drób, ryby, owoce morza, sery, twaróg, jaja, nasiona i przetwory z nasion strączkowych (soczewica, ciecierzycy, tofu).

PO CO ORGANIZMOWI BIAŁKO?

Białko jest jednym z podstawowych składników diety, bez którego organizm nie mógłby funkcjonować.



BIAŁKO:

Podstawowy budulec organizmu (wzrost, rozwój, regeneracja)



Odpowiada za budowę i pracę mięśni



Składnik enzymów i hormonów (regulacja procesów metabolicznych)



Transportuje witaminy i składniki mineralne do odpowiednich miejsc w organizmie



Jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego

W wyniku działania samej choroby na organizm, nieodpowiedniego żywienia i braku ruchu mięśnie zanikają – **w skrajnych przypadkach utrata masy mięśniowej wynosi nawet kilogram dziennie!**

Odbudowa utraconej masy i siły mięśniowej trwa długo – przyrost tkanki mięśniowej ok. 1,5 kg trwa średnio aż 6 miesięcy.

Dlatego eksperci szacują, że potrzeba co najmniej sześciu miesięcy, by wrócić do zdrowia po dłuższym pobycie w szpitalu.

Aby to osiągnąć należy zadbać o odpowiednie odżywienie organizmu.

Co ważne:

w czasie trwania choroby i rekonwalescencji odpowiednia podaż białka wynosi nawet dwa razy więcej niż u zdrowego dorosłego.

Taka podaż białka może być trudna do uzyskania w normalnej diecie. Jeżeli tradycyjna dieta nie pokrywa zapotrzebowania na zwiększone zapotrzebowanie na białko, to warto skonsultować z lekarzem uzupełnienie diety o doustne preparaty odżywcze, np. Nutridrink Protein, którego skład został tak opracowany, aby wspomóc pacjenta żywieniowo - zawiera dużą ilość białka (18 g) w małej objętości (125 ml - czyli zaledwie pół szklanki). Taki preparat pomaga uzupełnić dobowy jadłospis nie tylko w białko, ale także w energię, witaminy i składniki mineralne.



Stosowanie:
2x  **dziennie**
przez min. 14 dni*
o ile lekarz lub dietetyk
nie zaleci inaczej

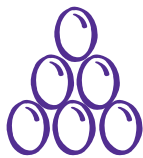
Nutridrink Protein**
to wysoka zawartość
białka (18 g)
w małej objętości 125 ml

2 x  = 36 g białka

CZY WIESZ, ŻE 36 G BIAŁKA MOŻE DOSTARCZYĆ:***



ok.
4 szklanki
 mleka
 1,5% tł.



ok. 6
 jajek



170 g
 polędwicy
 wołowej



138 g
 pieczonego
 kurczaka
 (1 udko)



167 g
 wędzonego
 łososia
 (1 porcja)



6,5
 plasterka
 sera gouda
 (129 g)

***Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Kunachowicz H. i wsp., PWZL, 2018.

Dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, zwłaszcza białka, przyczynia się do zwiększenia szans na odzyskanie sił i możliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych, przez co proces odbudowy i odzyskania sił może stać się bardziej efektywny.

*Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje (najlepiej przez cały okres trwania leczenia i rekonwalescencji po chorobie).
 **Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. Stosować pod nadzorem lekarza.

krok 3

Zadbanie o sen i zarządzanie stresem

Wykazano, że **brak snu niekorzystnie wpływa na metabolizm organizmu, funkcje poznawcze, funkcjonowanie i koordynację fizyczną, sprawność układu immunologicznego, układu krzepnięcia i ryzyka sercowego**. Przewlekły stres to z kolei zwiększone wytwarzanie hormonu stresu - kortyzolu i osłabienie funkcji obronnych układu odpornościowego.

Dlatego po wypisie ze szpitala, w czasie rekonwalescencji, warto zadbać o **dobry sen** oraz **psychiczny odpoczynek!**



Praktykuj zdrowe nawyki w ciągu dnia

- Kładź się spać i wstawaj codziennie o tej samej porze.
- Postaraj się uzyskać co najmniej 30 minut światła dziennego.
- Ćwicz regularnie (ale nie 2-3 h przed snem).
- Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15:00.
- Unikaj kofeiny (kawy, mocnej herbaty) i nikotyny (papierosów).
- Zrezygnuj z napojów alkoholowych.
- Unikaj dużych posiłków i napojów późno w nocy.
- Jeśli to możliwe, unikaj brania leków, które opóźniają lub zakłócają sen.



Stwórz dobre warunki do spania

- Miej wygodny materac i poduszkę.
- Utrzymuj niską temperaturę w pomieszczeniu.
- Unikaj rozpraszaczy, takich jak hałas, jasne światło, zegary, włączony telewizor czy komputer.



Zrelaksuj się przed pójściem spać

- Wyłącz telewizor i urządzenia elektroniczne (telefon, komputer) na 3 godziny przed zaśnięciem - czytaj książkę lub słuchaj muzyki.
 - Weź gorącą kąpiel, która wyreguluje temperaturę ciała i pomoże się zrelaksować.
- * Jeśli nie zaśniesz przez dłużej niż 20 minut, wstań i zrób coś relaksującego – bez użycia ekranu.*
- * Jeśli problemy ze snem się utrzymują, konieczna jest konsultacja z lekarzem.*



Znajdź czas na relaks psychiczny w ciągu dnia

Wysypianie się jest bardzo ważne dla ogólnego poczucia dobrostanu. Kolejnym ważnym aspektem dla regeneracji organizmu jest radzenie sobie ze stresem.

Choroba i pobyt w szpitalu wywiera wpływ nie tylko na chorego, ale i na całą jego rodzinę. Przychodzi niespodziewanie, przebiega często gwałtownie, wpływa na sprawność i samodzielność, a czasami jej skutki pozostają z pacjentem przez dłuższy czas. **Stres jest naturalną reakcją, jednak warto łagodzić jego skutki.** W takiej sytuacji niezwykle ważne jest dla chorego wsparcie i poczucie akceptacji ze strony osób bliskich.

Istnieją też różne techniki relaksacyjne mogące dodatkowo pomóc w radzeniu sobie ze stresem i zwiększaniu zdolności radzenia sobie w trudniejszej sytuacji. **Ważne, żebyś regularnie znalazł czas na zajęcia, które sprawiają Ci przyjemność i pozwalają się prawdziwie relaksować.**

Mogą to być na przykład:

- aktywność fizyczna jak np. spacer,
- przebywanie w otoczeniu przyrody,
- słuchanie muzyki,
- zajęcia artystyczne (np. malowanie, rysowanie, szydełkowanie, haftowanie),
- zabawa z psem, kotem czy innym zwierzęciem domowym,
- odprężające hobby jak majsterkowanie, rozwiązywanie krzyżówek,
- czytanie ulubionych książek.

Przyjaciel lub członek rodziny może być doskonałym źródłem wsparcia, ale czasami potrzeba pomocy profesjonalisty. Rozważ rozmowę z psychologiem, który może Ci pomóc zidentyfikować źródło stresu i opracować strategię lepszego radzenia sobie z nim.

Pamiętaj też, że obniżony nastrój, poczucie bezsilności i frustracji może przyczynić się do rozwinięcia zaburzeń depresyjnych. Gdy zaobserwujesz takie objawy, jak:

- zniechęcenie,
- problemy ze snem czy apetytem,
- przygnębienie,
- wycofanie się z aktywności życiowej,
- płaczliwość.

Nie bój się poprosić o pomoc specjalisty.

Warto zwrócić się o poradę do lekarza pierwszego kontaktu, który pokieruje dalej lub zgłosić się bezpośrednio do Poradni Zdrowia Psychicznego www.czp.org.pl



krok 4

Odpowiednia aktywność fizyczna

Odbudowa tkanki mięśniowej może zająć wiele tygodni, a niekiedy nawet miesiący i lat. Odzyskanie utraconej masy i siły mięśniowej to proces - **średnio przyrost około 1,5 kg tkanki mięśniowej trwa aż 6 miesięcy!** Dlatego konieczna jest aktywność fizyczna – regularna, ale dostosowana do możliwości. Odpoczynek jest oczywiście niezbędny do pomyślnej rekonwalescencji po chorobie, ale leżenie w łóżku przez cały dzień nie jest korzystne - może powodować osłabienie, zanik mięśni, zmniejszone krążenie i ogólny brak sił.

Aby temu zapobiec:



Zacznij się ruszać, gdy tylko lekarz na to pozwoli.



Jeśli jesteś rehabilitowany czy ćwiczysz z fizjoterapeutą: postępuj zgodnie z jego zaleceniami dotyczącymi wznowienia aktywności.



Zacznij powoli – celuj w codzienny ruch, nawet jeśli jest to tylko wykonywanie delikatnych ćwiczeń w łóżku lub siedzenie prosto na krześle.



Spędzaj tyle czasu poza łóżkiem, ile możesz.



Kiedy tylko będzie to możliwe, przejdź do krótkich spacerów z opiekunem lub bliskim oraz stopniowo do codziennych aktywności jak sprzątanie, zakupy, gotowanie, proste prace w ogródku, wchodzenie po schodach.



Każdy krok się liczy!

WPŁYW ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH NA ORGANIZM

Aktywność fizyczna odgrywa znaczącą rolę prozdrowotną dla organizmu człowieka. Przyczynia się do zapobiegania i leczenia chorób niezakaźnych, takich, jak: choroby układu krążenia, nowotwory i cukrzyca. Zmniejsza objawy depresji i lęku, poprawia myślenie, uczenie się i umiejętności oceniania.

Ludzie, którzy są niewystarczająco aktywni, mają o 20%–30% zwiększone ryzyko śmierci w porównaniu z osobami, które są wystarczająco aktywne.

Dzięki odpowiedniej aktywności ruchowej:



wzmacniamy
odporność



poprawiamy
ogólną wydolność
naszego
organizmu



pozytywnie
wpływamy
na zdrowie
psychiczne



zmniejszamy
tym samym
zapadalność
na wiele schorzeń

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form terapii, która oddziałuje na skutki przewlekłych chorób, wpływa na jakość życia i funkcje poznawcze zwłaszcza osób starszych, ponadto przy niedoborach funkcjonalnych poprawia sprawność pacjentów i ogranicza siedzący tryb życia.

Bardzo ważnym elementem terapii pacjentów, zarówno hospitalizowanych jak i ambulatoryjnych, jest **fizjoterapia**, w której skład wchodzi trening funkcjonalny. Jest to dość złożony proces obejmujący wiele układów w organizmie człowieka.

Trening funkcjonalny polega na angażowaniu całego układu ciała, a nie poszczególnych mięśni. Pobudza on pacjenta do wykonywania złożonych ruchów w wielu osiach, uwzględniając ciężar ciała i równowagę.

Wielu pacjentów długotrwale leżących ma bardzo wiele problemów zarówno z równowagą ciała, jak i z siłą mięśniową i poruszaniem się. **Dlatego niezmiernie ważne jest, żebyś miał świadomość, jak istotne są ćwiczenia w codziennym życiu.**

Regularna aktywność fizyczna ma bardzo korzystny wpływ na organizm człowieka!

Poprawia wydolność mięśniową i krążeniowo-oddechową

Poprawia funkcjonalność i zdrowie kości

Zmniejsza ryzyko nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, cukrzycy, różnych rodzajów nowotworów (w tym raka piersi i jelita grubego)

Oddziałuje na zdrowie psychiczne i obniża ryzyko stanów depresyjnych, lękowych

Zmniejsza ryzyko upadków, zwłaszcza osób starszych, złamań szyjki kości udowej czy kręgosłupa, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała

Zmniejsza ryzyko powstawania chorób otępiennych u osób starszych

Poprawia siłę mięśni oddechowych i ruchomość klatki piersiowej

Zwiększa pojemność życiową płuc

Pozytywnie wpływa na glikemię

Zapobiega otyłości

Poprawia siłę mięśniową i ruchomość stawów

Wpływa na wzrost koordynacji ruchowej i koncentracji

Wpływa na wzrost pojemności minutowej serca

Zapobiega zaparciom

Poprawia unaczynnienie mięśni szkieletowych, kości, więzadeł i stawów

Poprawia funkcje trawienne i perystaltykę jelit

Poprawia funkcje wątroby i nerek

Ile i jak ćwiczyć?

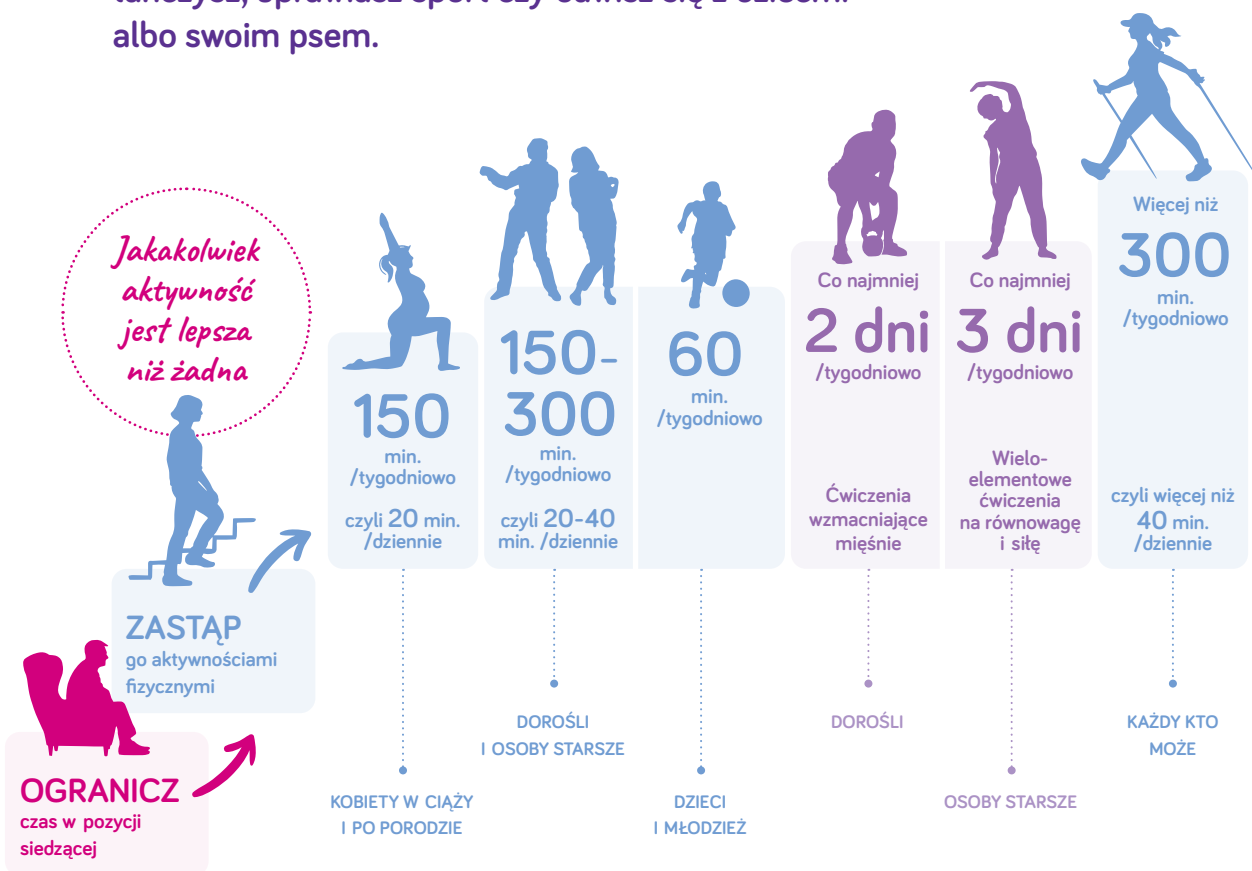
Zalecenia WHO - Światowej Organizacji Zdrowia

Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna, a im jej więcej, tym lepiej – dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Liczy się każda aktywność fizyczna. Można ją podejmować w ramach pracy, uprawiania sportu lub wypoczynku, a także podczas przemieszczania się (spacer, pływanie i jazda rowerze) oraz przy codziennych obowiązkach domowych.

Każda aktywność się liczy!

Bycie aktywnym przynosi znaczące korzyści zdrowotne dla serca, ciała i umysłu. Nieważne czy spacerujesz, jeździsz na rowerze, tańczysz, uprawiasz sport czy bawisz się z dziećmi albo swoim psem.



WSZYSCY DOROŚLI (w wieku 18 lat i powyżej) w tym osoby starsze

oraz osoby z chorobami przewlekłymi

zwłaszcza u osób po leczeniu onkologicznym,
z nadciśnieniem tętniczym, z cukrzycą typu 2.

Wszyscy dorośli, w tym osoby starsze z powyższymi chorobami przewlekłymi, powinny podejmować regularną aktywność fizyczną.

Dorośli ze wspomnianymi chorobami przewlekłymi powinni zacząć od podejmowania niewielkiej ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

Warto skonsultować się ze specjalistą ds. aktywności fizycznej lub personelem medycznym celem uzyskania porady na temat rodzajów i ilości aktywności odpowiednich do ich indywidualnych potrzeb, możliwości, ograniczeń funkcjonalnych/powikłań, leków i ogólnego planu leczenia.

W przypadku osób bez przeciwwskazań, zgoda lekarza na wykonywanie ćwiczeń przed rozpoczęciem aktywności fizycznej o niewielkiej do umiarkowanej intensywności, nieprzekraczającej wymagań związanych z szybkim marszem lub życiem codziennym, nie jest zazwyczaj potrzebna.

Co robić?

OGRANICZYĆ
ilość czasu spędzanego
w pozycji siedzącej



Zastąpienie czasu spędzonego w pozycji siedzącej aktywnością fizyczną o dowolnej intensywności (w tym o małej intensywności) **zapewnia korzyści zdrowotne.**

ZASTĄPIĆ
go większą ilością aktywności
fizycznej o dowolnej intensywności
(w tym małej intensywności)



Tygodniowo co najmniej

od **150**
do **300** minut

czyli 20-40 min./dziennie

aerobowej aktywności
fizycznej o umiarkowanej
intensywności



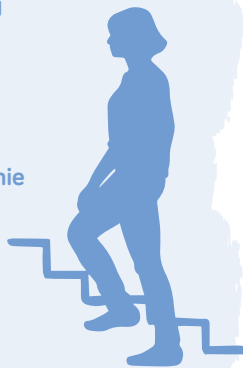
lub

Tygodniowo co najmniej

od **75**
do **150** minut

czyli 10-20 min./dziennie

aerobowej aktywności
fizycznej o dużej
intensywności



Okolo **20-40 min. dziennie**,
czyli 150-300 min./tydzień.

Aktywność o **umiarkowanej intensywności powoduje przyspieszenie tętna i szybszy oddech**, np. szybki spacer, jazda na rowerze, pływanie, taniec, czy intensywniejsze porządki (mycie okien, odkurzanie, mycie podłogi, koszenie trawy), taniec.

Okolo **10-20 min. dziennie**,
czyli 75-100 min./tydzień.

Aktywność o **dużej intensywności sprawia, że oddech staje się ciężki i szybki**, np. wchodzenie po schodach, szybkie pływanie, zajęcia fitness, bieganie, chodzenie po górach, noszenie ciężkich przedmiotów, ciężkie prace domowe (rąbanie drewna, kopanie topatą).

Dla osiągnięcia dodatkowych korzyści zdrowotnych:

Przez co najmniej

2 dni

w tygodniu:

ćwiczenia wzmacniające
mięśnie o umiarkowanej
lub większej intensywności,
obejmujące wszystkie
główne grupy mięśni.



Przez co najmniej

3 dni

w tygodniu:

zróżnicowana wielokładnikowa
aktywność fizyczna, która kładzie
nacisk na równowagę funkcjonalną
i trening siłowy o umiarkowanej
lub większej intensywności.



Ważne, aby wykonywana aktywność fizyczna była różnorodna. Osoby starsze (w wieku 65 lat i powyżej) powinny dodatkowo podejmować aktywność fizyczną wzmacniającą równowagę i koordynację, jak również wzmacniać mięśnie, co pomoże w zapobieganiu upadkom i poprawi zdrowie.



Przykłady takich ćwiczeń znajdziesz w tym poradniku

W przypadku, gdy spełnienie powyższych zaleceń nie jest możliwe, dorośli ze wspomnianymi chorobami przewlekłymi powinni starać się podejmować aktywność fizyczną zgodnie ze swoimi możliwościami. **Aktywność fizyczna może przynosić korzyści u dorosłych, w tym osób starszych z chorobami przewlekłymi.**

JAKIE ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ?

Wiele korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej dorosłych i starszych, wskazanych w poprzedniej sekcji, odnosi się również do dorosłych z niepełnosprawnością. Wszyscy dorośli z niepełnosprawnością powinni podejmować regularną aktywność fizyczną. W przypadku dorosłych z niepełnosprawnością nie istnieje większe ryzyko związane z podejmowaniem aktywności fizycznej, jeśli jest ona odpowiednia do aktualnego poziomu aktywności, stanu zdrowia i sprawności fizycznej danej osoby oraz gdy uzyskane korzyści zdrowotne przeważają nad ryzykiem.

W przypadku osób po 65. roku życia, także osób z niepełnosprawnościami czy chorobami przewlekłymi, należy zachować ostrożność i skonsultować się z lekarzem przed podjęciem ćwiczeń. U osób starszych aktywność fizyczna pomaga zapobiegać upadkom i urazom związanym z upadkami, a także pogorszeniu sprawności i zdrowia kości.

Podejmowanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak!

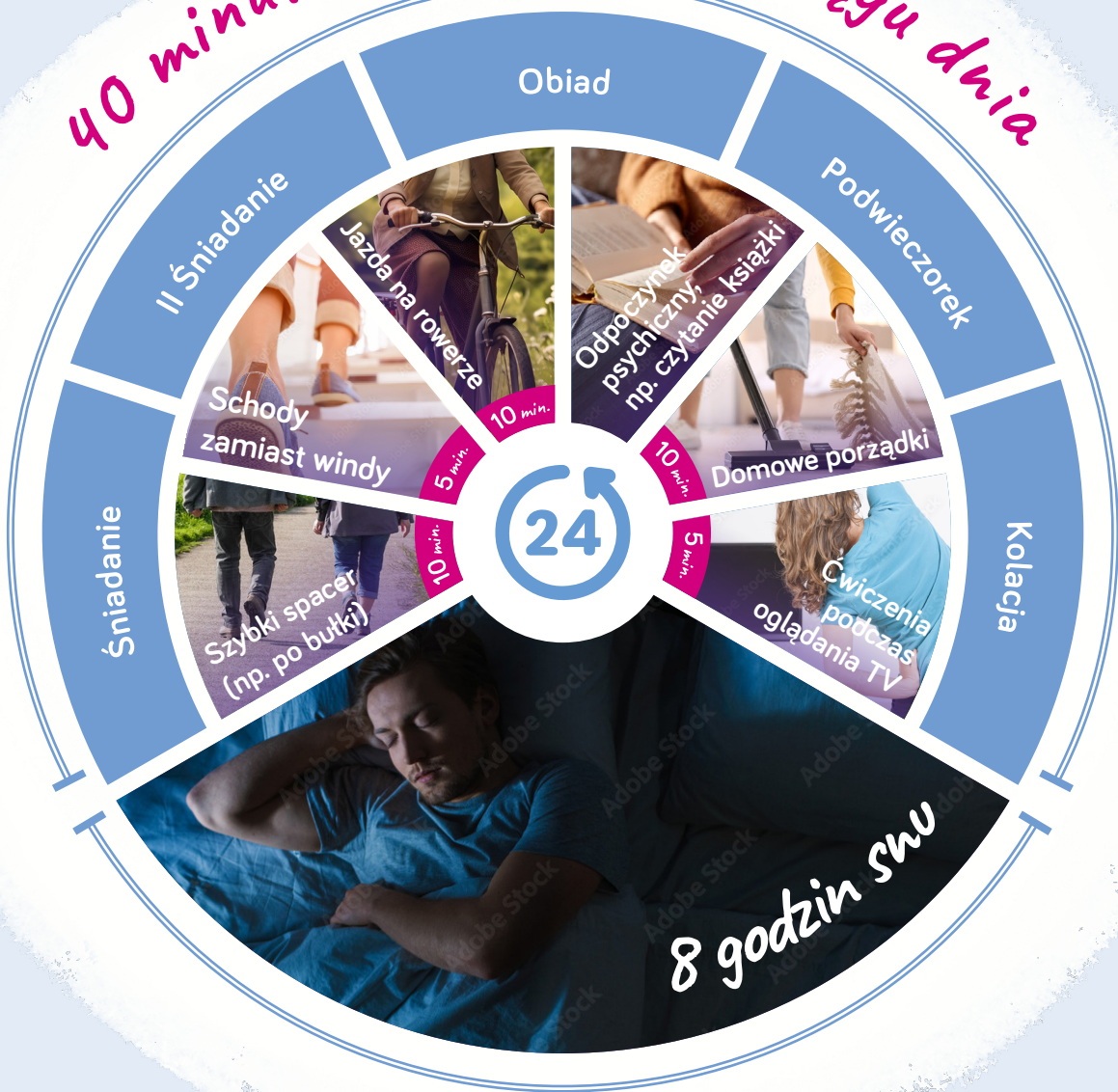


Nawet jeśli osoby starsze nie spełniają zaleceń, każda aktywność fizyczna będzie korzystna dla ich zdrowia.

Osoby starsze powinny zacząć od podejmowania niewielkich ilości aktywności fizycznej, a następnie wraz z czasem stopniowo zwiększać jej częstotliwość, intensywność i czas trwania.

Seniorzy powinni być tak aktywni fizycznie, jak pozwala na to ich sprawność ruchowa i dostosowywać swój poziom wysiłku związanego z aktywnością fizyczną do poziomu sprawności.

40 minut aktywności w ciągu dnia



Zmiana nawyków a proces starzenia

OCZEKIWANIE
NA OSŁABIE NIE

*Zmiana
perspektywy*

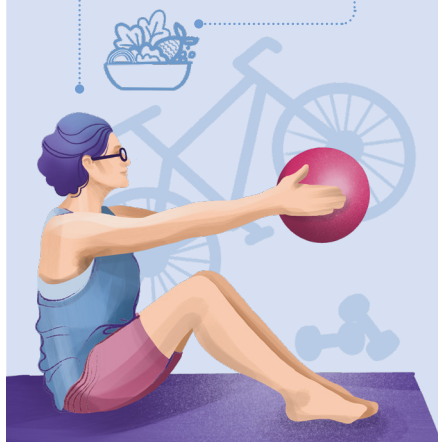
ŻYCIE W PEŁNI SIĘ

Siedzący tryb życia
Nieodpowiedni
sposób odżywiania



Codzienna aktywność
fizyczna

Regularne spożywanie
posiłków, zdrowa dieta



a z czasem...

Oslabienie, trudności w poruszaniu się,
zaburzenia równowagi,
utrata samodzielności na co dzień



a z czasem...

Codzienna aktywność
i niezależność



Wdrażanie nawyków dotyczących aktywności fizycznej. Co nas motywuje do działania? Co może być utrudnieniem?

WDRAŻANIE ZDROWYCH NAWYKÓW

Pobyt w szpitalu bywa bodźcem do zmiany codziennego funkcjonowania, w tym podejścia do aktywności fizycznej. Co zrobić jednak, by ten bodziec nie był tylko krótką mobilizacją działającą przez kilka dni czy tygodni? **Jeśli chcesz ćwiczyć regularnie - potrzebujesz zbudować nawyk.** Nawyk to coś więcej niż tylko samo zachowanie – np. wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Nawyk to wskazówka, czyli inaczej wyzwalacz danego zachowania i działanie, które wywołuje. Dzięki temu pożądane przez Ciebie działanie będzie miało większą tendencję do powtarzania się, gdy tylko pojawi się odpowiedni kontekst sytuacyjny, czyli właśnie wyzwalacz.

W praktyce ważne jest, jak opisywać i jak nie opisywać nawyku. Określenie go jako celu, np. będę codziennie o 10.00 wykonywał ćwiczenia, może być mało skuteczne. Taka deklaracja może nie zadziałać, bo odnosi się tylko do zachowania, nie ma tu mowy o „wyzwalaczu”. Ważną rolę wyzwalacza nawyku jest połączenie zachowania z naszym planem dnia. Wtedy łatwiej wdrożymy nowe działanie.

Zrób to w oparciu o dwa kroki:

Krok 1

Przeanalizuj swój rytm dnia. Zobacz, w którym momencie dnia najłatwiej będzie Ci wdrożyć nowy nawyk. Może dołączysz go do innych Twoich rutynowych działań albo zastąpisz jakiś obecny nawyk? Gdy dostosujesz nowe zachowanie do Twojego rytmu dnia – będziesz bardziej skuteczny w działaniu.

Krok 2

Opisz go poprzez formułę typu:

Gdy (powiązanie z jakąś codzienną czynnością) ..., od razu...

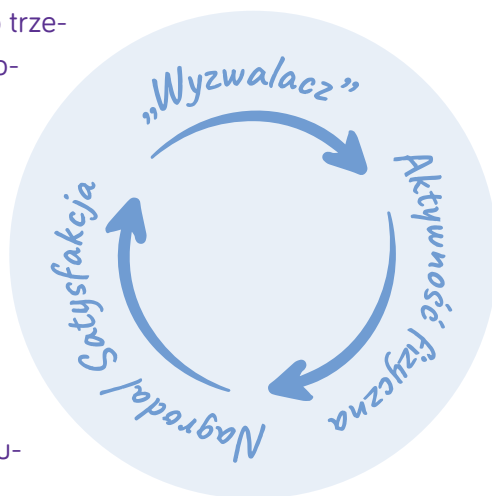
np: *Gdy skończę przygotowywać obiad, od razu zacznę ćwiczyć.*

ciąg dalszy Kroku 2

Taki opis pomaga pamiętać o nawyku, gdyż jest on skojarzony z codzienną rutyną, która w naturalny sposób o nim będzie Ci przypominać.

Zapisz tę formułę i zawieś w widocznym miejscu w Twoim mieszkaniu, by stała się „przypominajką”.

Autorzy piszący o nawykach mówią jeszcze o trzeciej kwestii (obok wyzwalacza nawyku i zachowania), czyli nagrodzie i/lub satysfakcji. Niektórzy polecają nagrody zewnętrzne, np. jak wykonam zestaw ćwiczeń zaparzę sobie moją ulubioną zieloną herbatę. Inni z kolei stawiają na wewnętrzną motywację, czyli satysfakcję z tego, że zrobiliśmy to! Można też np. pochwalić się swoim bliskim sukcesem. Nagroda/satysfakcja pomaga wzmocnić nawyk, czyli przekłada się na większą regularność ćwiczeń.



6 WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH MOTYWACJI DO DZIAŁANIA

Łatwiej działamy, gdy mamy świadomość tego, co nas motywuje. Poniżej praktyczne wskazówki:

1 *Wybierz aktywność fizyczną, którą lubisz* Zadaj sobie pytanie, jaka forma ćwiczeń Ci najbardziej odpowiada. Jeśli nie wiesz – wypróbuj różne aktywności i wybierz te, które sprawiają Ci przyjemność.

To też kwestia: czy wolisz ćwiczyć samodzielnie czy w grupie? Wiele osób zwraca uwagę, że łatwiej rozpocząć ćwiczenia, gdy ktoś nam towarzyszy. To daje pozytywną motywację!

Jeśli – ze względu na chorobę – masz wyznaczony zestaw ćwiczeń i niekoniecznie możesz je zmieniać – zadбай o przyjazny kontekst, np. możesz słuchać muzyki ćwicząc, czy stworzyć przyjazny nastrój w inny, ulubiony przez Ciebie sposób.

2 *Zacznij od „małych dawek”.* Jeżeli chcesz zbudować nawyk codziennej aktywności, zacznij np. od wykonania 1-2 zestawów ćwiczeń. To już pozwala budować nawyk, który stopniowo możesz pogłębiać dodając nowe ćwiczenia. Poza tym, gdy już wykonasz swoje minimum – często okaże się, że masz ochotę na coś więcej – czyli możesz powtórzyć ćwiczenia lub dodać nowe. Z kolei gdy masz nienajlepszy dzień, to wykonanie planu minimum da Ci satysfakcję.

3 *Bądź dla siebie wyrozumiały.* Ostatnio często pisze się o *samowspółczuciu*. Okazuje się bowiem, że często mamy dużo współczucia dla innych. Rozumiemy ich zmęczenie czy to, że nie zawsze wszystko idzie im zgodnie z planem. Inaczej jest, gdy sami np. nie wykonamy zaplanowanej porcji ćwiczeń. Wtedy bardzo krytycznie to oceniamy, jesteśmy dla siebie surowym sędzią. W efekcie może nastąpić zniechęcenie.

Rada: traktuj siebie tak, jakby to był Twój przyjaciel – z dużą dozą wyrozumiałości i współczucia dla niego. Z pozytywnym przekazem na przyszłość: jutro spróbujesz ponownie!

4 *Ciesz się nawet z małych osiągnięć!* Każdy dzień, w którym ćwiczysz to realna korzyść. Szczególnie, gdy wcześniej tego nie robiłeś. Doceniaj to!

5 *Pamiętaj też, że normalnym jest to, że jednego dnia czy też przez kilka dni nie wykonasz ćwiczeń.* To zdarza się nie tylko Tobie - innym również. Jest to wpisane w budowanie nowego nawyku. Ważne, by nie traktować tego jako porażki czy wręcz powodu, by zaprzestać ćwiczeń.


6 *Daj sobie czas na wyrobienie nowego nawyku.* Pamiętaj o tym, że nie zbudujesz rutyny od razu. Czas zależy od tego, jak skomplikowany jest dany nawyk. Jednak zazwyczaj warto dać sobie przynajmniej miesiąc, a najlepiej dwa i dopiero potem oceniać sytuację. Jeśli dalej coś „nie gra”, może warto przemyśleć inny typ aktywności fizycznej.

LĘK PRZED AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

Po pierwsze: to normalne, że możesz mieć obawy. Szczególnie, gdy nowy nawyk wynika nie tylko z motywacji wewnętrznej: chcę zmienić swój styl życia na bardziej zdrowy, ale też wpływają na niego zewnętrzne czynniki: np. sugestie medyków. Wtedy naturalnym elementem może być lęk. Może on wynikać np. z tego, że przeczytasz w Internecie różne opinie na temat aktywności fizycznej po pobycie w szpitalu, czy też Twoi bliscy uznają, że „za wcześnie na ćwiczenia”, itd. W efekcie sam już nie wiesz co o tym myśleć.

To, co możesz zrobić, to spisać wszystkie swoje obawy i wątpliwości i skonsultować je z lekarzem/pielęgniarką/fizjoterapeutą, czyli osobami, które biorą udział w Twoim procesie leczenia. Dzięki temu łatwiej zbudujesz motywację wewnętrzną. A to ona pomaga budować skuteczne nawyki.

Po drugie – szczególnie, gdy wcześniej nie byłeś aktywny fizycznie - dopytaj medyków, czego możesz się spodziewać. Jakie reakcje Twojego organizmu są naturalne, a co warto zgłaszać/omówić. To zapewni Ci większe poczucie bezpieczeństwa.



Możesz spisać swoje obawy i wątpliwości i skonsultować je z lekarzem, pielęgniarką lub fizjoterapeutą.



Ćwiczenia



Ćwiczenie 1

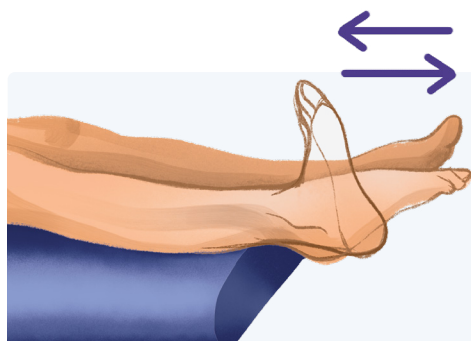
Ćwiczenie aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, nogi wyprostowane.

Następnie:

- Wykonuj ruchy samymi stopami do siebie i od siebie.
- Wykonuj naprzemiennie po 10 razy na każdą stopę, wykonaj 3 serie odpoczywając między nimi 30 sekund.



Ćwiczenie 2

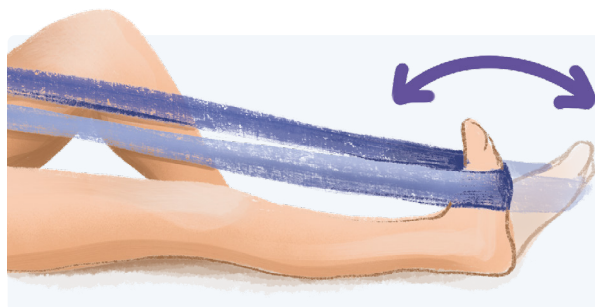
Ćwiczenie wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, nogi wyprostowane LUB siedzenie na krześle lub w fotelu (należy wygodnie usiąść).

Następnie:

- Trzymając w ręku gumę oporową włóż ją pod stopę i trzymaj rękoma za oba końce gumy.
- Wykonuj ruchy zgięcia podeszwowego stopy (przesuń stopę z gumą oporującą w dół).
- Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń, a po tygodniu jeżeli będziesz miał więcej siły, dotóż kolejną serię 10 powtórzeń – razem 3 serie od 2 tygodnia wykonywania tego ćwiczenia.



Ćwiczenie 3

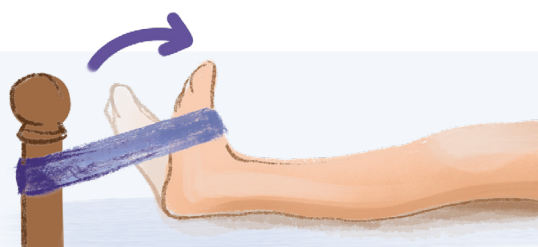
Ćwiczenie wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach z nogami wyprostowanymi.

Następnie:

- **W tym ćwiczeniu dobrze byłoby, aby druga osoba wspomogła osobę ćwiczącą.**
- Zakładamy gumę oporową od strony grzbietowej (górnej) stopy, osoba pomagająca rozciąga gumę i przytrzymuje ją. Osoba wykonująca ćwiczenie porusza stopą tak aby przyciągnąć rozciągniętą gumę wraz z ruchem stopy.
- Wykonaj 2 serie po 10 powtórzeń, a po tygodniu jeżeli będziesz miał więcej siły, dotóż kolejną serię 10 powtórzeń, czyli razem 3 serie od 2 tygodnia wykonywania tego ćwiczenia.



Ćwiczenie 4

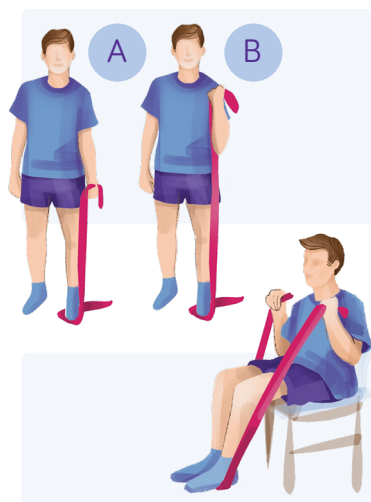
Zróżnicowana wieloskładnikowa aktywność, ale też wzmacniająca

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie, stanie lub leżenie na plecach ze zgiętymi nogami.

Następnie:

- Włóż gumę oporową pod stopy tak, abyś mógł ją ustabilizować nogami, końce gumy trzymaj w rękach.
- Zegnij łokcie/ łokieć rozciągając gumę, przytrzymaj tę pozycję kilka sekund (przynajmniej 3 sekundy licząc na głos powoli „1,2,3”. Wskazane by było, żebyś był w stanie utrzymać rozciągniętą gumę przez 5-6 sekund).
- To ćwiczenie można również wykonać za pomocą hantli 0,5–2 kg, a dla osób bardziej zaawansowanych 3–5 kg. Jeżeli nie masz gumy oporowej lub hantli, możesz wykonać to za pomocą butelek z wodą 0,5–1,5 l.



Ćwiczenie 5

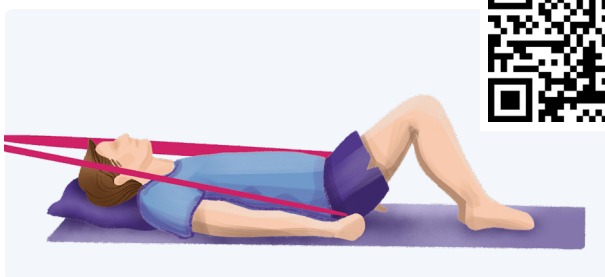
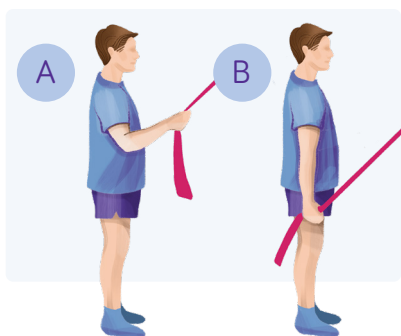
Ćwiczenie wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie, stanie lub leżenie na plecach ze zgiętymi nogami. W tym ćwiczeniu dobrze byłoby, aby druga osoba wspomogła osobę ćwiczącą lub należy zaczepić stabilnie gumy o krzesło, poręcz, rurkę rozporową.

Następnie:

- Trzymając gumę w rękach przy zgiętych łokciach, rozciągasz gumę i prostujesz łokieć/ łokcie. Przytrzymaj tę pozycję kilka sekund (przynajmniej 3 sekundy licząc na głos powoli „1,2,3”. Wskazane by było, żebyś był w stanie utrzymać rozciągniętą gumę przez 5-6 sekund).



Ćwiczenie 6

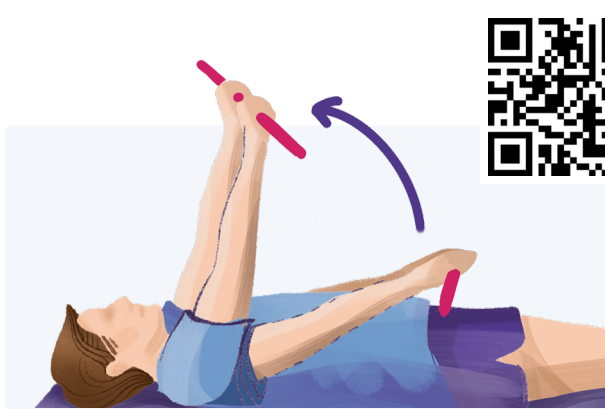
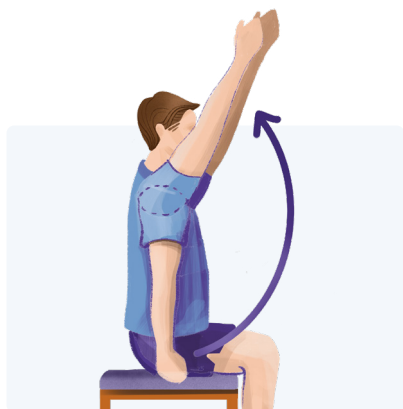
Ćwiczenie aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie, stanie lub leżenie ze zgiętymi nogami.

Następnie:

- Unieś obie ręce do góry (przynajmniej 90 stopni), zrób wdech nosem i opuść ręce wykonując jednocześnie wydech ustami. Postaraj się aby wydech był 2 razy wolniejszy niż wdech.
- Wykonaj to ćwiczenie 6-8 razy. Staraj się, aby po 2-3 ćwiczeniach angażujących grupy mięśniowe, wykonać takie ćwiczenie oddechowe.



Ćwiczenie 7

Zróznicowana wieloskładnikowa aktywność, ale też wzmacniająca

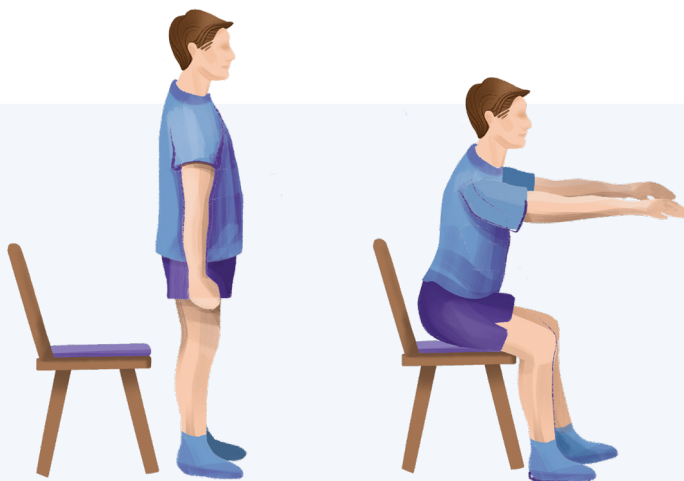
Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle.

Następnie:

- Wskazane byłoby, aby ręce były ustawione przed sobą (w zgięciu 90 stopni) lub skrzyżowane przed sobą. Jeżeli nie jesteś w stanie utrzymać tak rąk, to ustaw je luźno w dół i nie opieraj się o krzesło.
- Wstań z krzesła i usiądź z powrotem.
- Wykonaj 10-15 razy wstawanie i siadanie. Po jednej serii odpocznij 30 sekund, potem wykonaj jedną serię ćwiczeń oddechowych, a następnie powtórz ćwiczenia wstawania z krzesła.
- Jeżeli jesteś w stanie wykonać 2 serie z samą przerwą 30 sekundową, zrób 2 serie, a potem odpocznij i zrób ćwiczenia oddechowe i powtórz ponownie 2 serie tego ćwiczenia.

A



B



Ćwiczenie 8

Ćwiczenie aerobowe

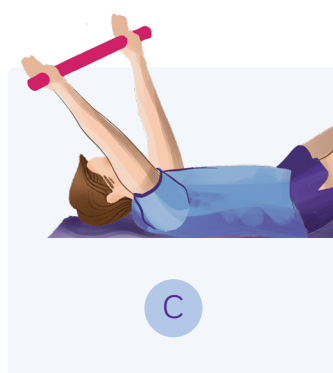
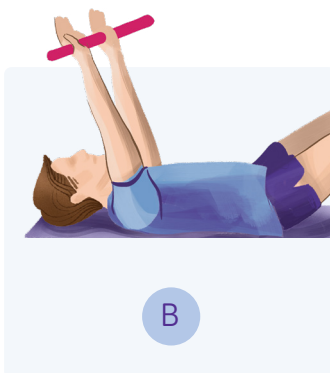
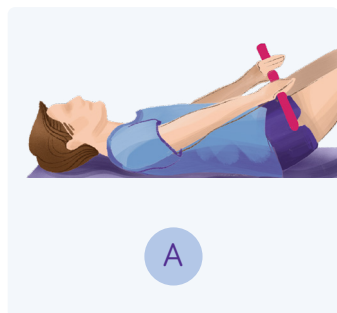


Pozycja wyjściowa:

Siedzenie/ stanie/ leżenie na plecach ze zgiętymi nogami.

Następnie:

- Trzymając kijek gimnastyczny (można do tego użyć również kijka od szczotki) wykonuj ruchy okrężne do przodu (kółeczka) wykonując duże kąta, wykonaj ruchy zarówno do przodu jak i do siebie. Ilość powtórzeń 10 w jedną stronę i 10 w drugą stronę.



Ćwiczenie 9

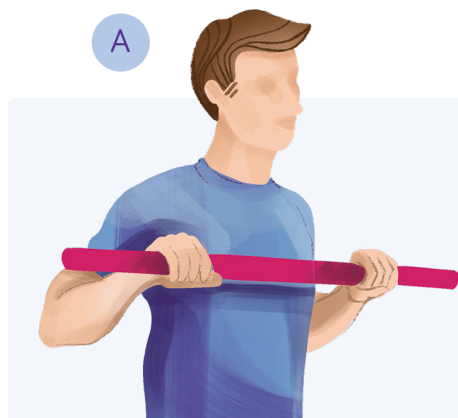
Ćwiczenie aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie lub stanie lub leżenie na plecach ze zgiętymi nogami.

Następnie:

- Trzymając kijek gimnastyczny przed sobą, ręce zgięte do 90 stopni, przyciągnij kijek do klatki piersiowej, przytrzymaj 2-3 sekundy i wyprostuj.



Ćwiczenie 10 *Ćwiczenie aerobowe*

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle lub stanie, trzymając kijek w rękach.

Następnie:

- Unoszenie rąk do góry, trzymając kijek oburącz, po podniesieniu do góry utrzymaj kijek 2-3 sekundy, a potem opuść i połóż na udach.
- Wykonaj 10 powtórzeń w jednej serii, zalecane, aby wykonać 2-3 serie z odpoczynkami między seriami (30 sekund lub 1 minutę, w zależności jak mocno jesteś zaawansowany i ile masz sił do robienia ćwiczeń).



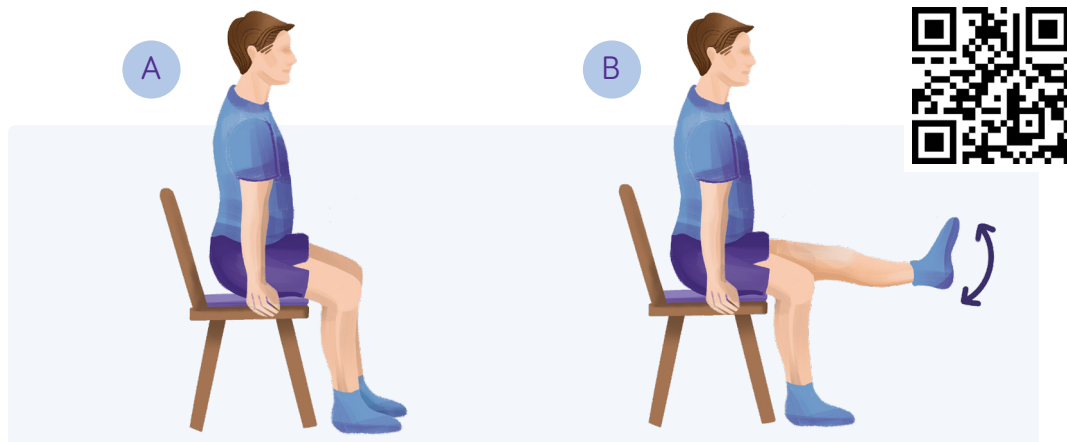
Ćwiczenie 11 *Ćwiczenie aerobowe*

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie lub leżenie na plecach.

Następnie:

- Prostuj kolana naprzemiennie, jeżeli nie jesteś w stanie do końca wyprostować zrób na tyle na ile możesz, aż poczujesz ciągnięcie pod kolaniem.
- Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą kończynę (raz jedna noga, raz druga noga).
- Wykonaj 2-3 serie z przerwą pomiędzy seriami 30 sekund lub 1 minutę, jeżeli nie masz odpowiednio dużo siły.
- Pamiętaj - rób tyle ćwiczeń, ile jesteś w stanie wykonać.



Ćwiczenie 12 *Ćwiczenie aerobowe*

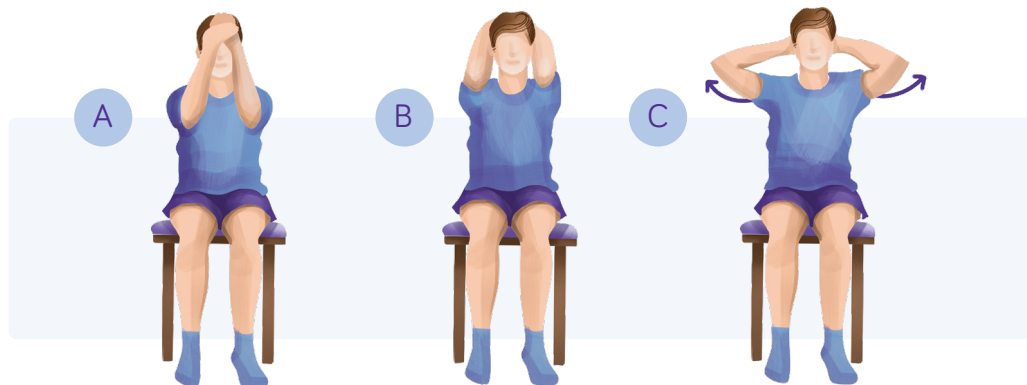


Pozycja wyjściowa:

Stanie lub siedzenie na krześle.

Następnie:

- Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych i ramiennych do 90 stopni, złączone ze sobą.
- Wykonaj ruch odwiedzenia obu kończyn (ruch na zewnątrz), utrzymaj pozycję 2-3 sekundy.
- Wykonaj 8-10 powtórzeń w jednej serii, wykonaj 2-3 serie. Przerwa między seriami to 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 13

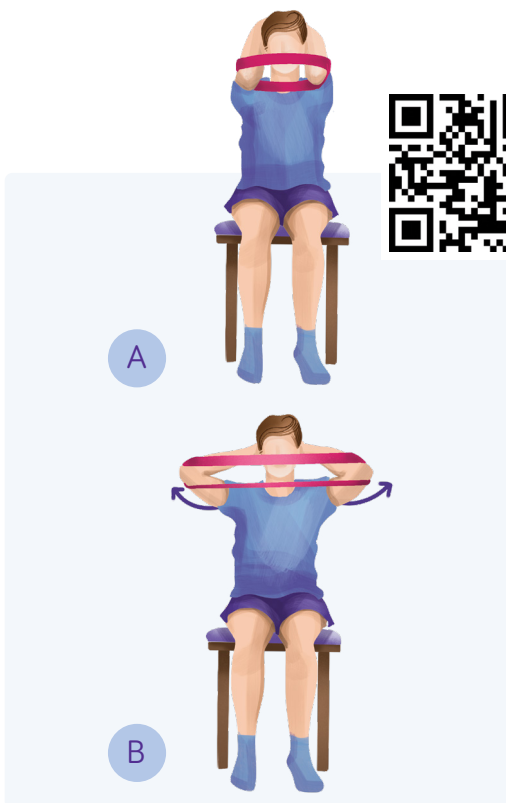
Ćwiczenie wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle.

Następnie:

- Kończyny górne zgięte w stawach łokciowych i splecione na karku, łokcie złączone. Wokół łokcia guma oporowa.
- Rozciągnij gumę wykonując ruch ramionami na zewnątrz (ruch w płaszczyźnie horyzontalnej).
- Wykonaj 8-10 powtórzeń w jednej serii, 2-3 serie z przerwą pomiędzy seriami 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 14

Ćwiczenie wzmacniające

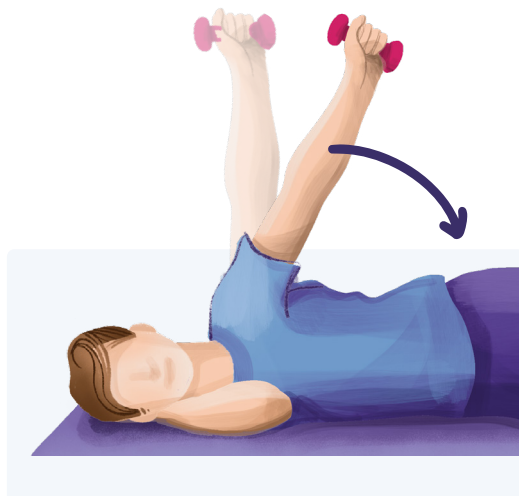


Pozycja wyjściowa:

Leżenie na boku, nogi ugięte (kolana i biodra do 70-90 stopni). Rękę po stronie, na której leżysz ułóż pod głową ze zgięciem łokcia. **Pamiętaj:** musisz leżeć na boku i pozycja musi być wygodna.

Następnie:

- Trzymając w ręku ciężarek (hantel) do 2 kg (lub mniejszą wagę, może być również butelka 0,5 l / 1 l / 1,5 l). Unosisz rękę wyprostowaną, przytrzymaj 2-3 sekundy i opuść z powrotem na biodro.
- Wykonaj 8-10 powtórzeń w jednej serii, wykonaj 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 15

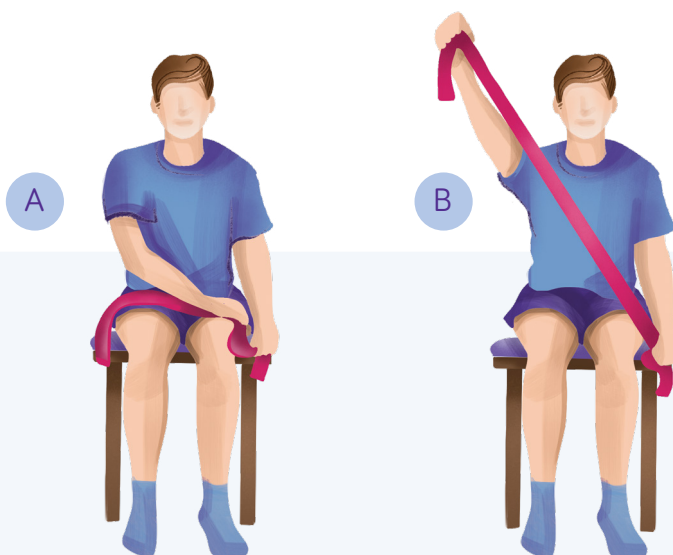
Ćwiczenie aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie/ stanie lub leżenie na plecach.

Następnie:

- Trzymaj oburącz gumę oporową. Połóż ręce na udach, rozciągnij gumę wykonując ruch jak przy wyciąganiu miecza z pochwy, czyli ruch po skosie w górę, ruch wykonujemy od przeciwległego biodra.
- Wykonaj 8-10 powtórzeń w jednej serii, wykonaj 2-3 serie z przerwami między seriami 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 16

Zróżnicowana wieloskładnikowa aktywność, ale w formie aerobowej

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle, piłka miękka wielkości piłki siatkowej / nożnej pod stopą.

Następnie:

- Wkładasz piłkę pod stopę i próbujesz przesunąć/ toczyć piłkę prostując kolano i wracasz do pozycji wyjściowej (zgięcia do ok. 90 stopni).
- Wykonaj 10 powtórzeń na każdą kończynę w jednej serii, wykonaj 2-3 serie z przerwami 30 sekund.
- Pamiętaj, żeby nie naciskać piłki stopą z całej siły, tak, żeby nie było dużego drgania kolana/nogi. Oznaczać to będzie, że zbyt mocno naciskasz na piłkę.



Ćwiczenie 17

Ćwiczenie wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle lub leżenie na plecach.

Następnie:

- Piłka ustawiona jest między udami, stopy są ustawione na szerokości kolan.
- Wciskasz piłkę między uda, trzymasz pozycję 5-10 sekund wykonując równocześnie wydech lub licząc do 5-10 na głos.
- **Pamiętaj: nie rób ćwiczenia na bezdechu.**
- Wykonaj 10 powtórzeń w serii, wykonaj 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 18

Zróżnicowana wieloskładnikowa aktywność, ale w formie wzmacniającej

Pozycja wyjściowa:

Siedzenie na krześle.

Następnie:

- Ustawiamy dysk sensomotoryczny pod stopą i wciskamy stopę w dysk.
- Wykonuj 10 powtórzeń na każdą nogę.
- **Pamiętaj:** nie wciskaj z całej siły stopy i staraj się utrzymać pozycję ciała stabilną bez pochylania tułowia w przód.
- Wykonaj 2-3 serie z przerwą 30 sek. - 1 min.



Ćwiczenie 19

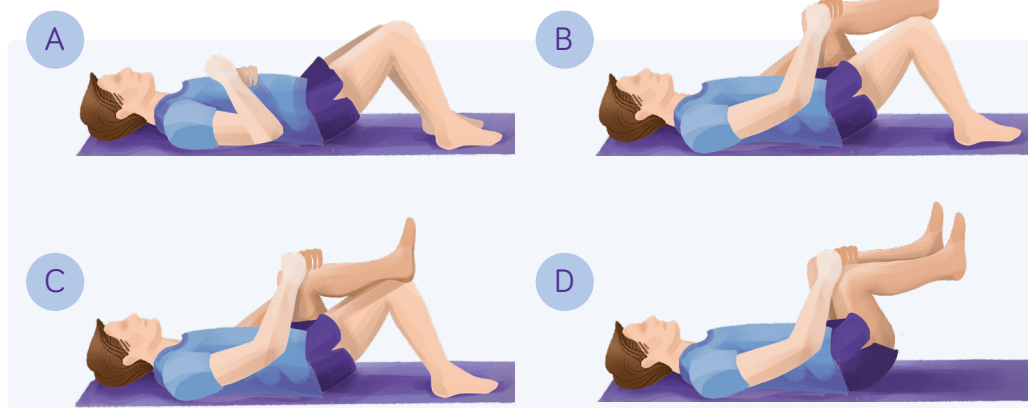
Ćwiczenie rozciągające/aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, kolana zgięte w stawach kolanowych i biodrowych.

Następnie:

- Przyciągnij naprzemiennie kolano do klatki piersiowej, przytrzymaj 3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej (ze zgiętymi nogami).
- W czasie trzymania nogi przy klatce piersiowej wykonaj wydech ustami.
- Wykonaj 8 powtórzeń na każdą kończynę.
- W tym ćwiczeniu możesz także przyciągnąć drugą nogę do klatki piersiowej i utrzymać 2-3 sekundy nogi w tej pozycji wykonując równoczesny wydech ustami.
- **UWAGA:** to ćwiczenie jest przeciwwskazane dla pacjentów po endoprotezoplastyce stawu biodrowego i u osób po zabiegu operacyjnym w obrębie miednicy mniejszej i brzucha do momentu, kiedy nie zagoi się blizna pooperacyjna.



Ćwiczenie 20 *Ćwiczenie aerobowe*

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach ze zgiętymi nogami w kolanach i biodrach ręce wzdłuż tułowia.

Następnie:

- Unieś biodra do góry, przytrzymaj 3-5 sekund w tej pozycji, równocześnie wykonując wydech ustami lub licząc na głos do 3-5 w powolnym tempie.
- Wykonaj to ćwiczenie 8-10 razy, 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min. po każdej serii.



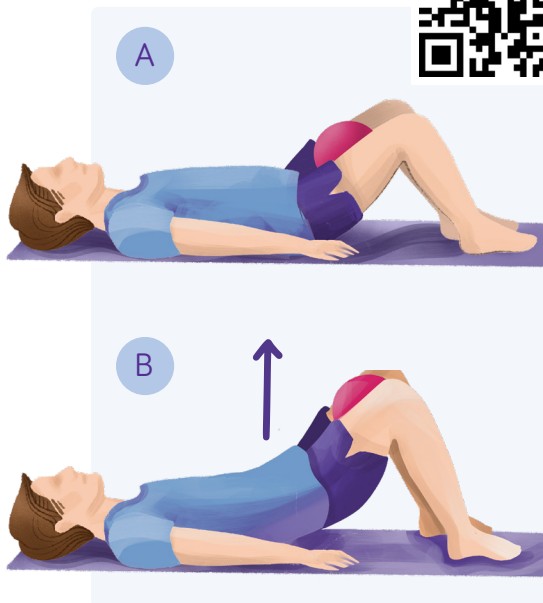
Ćwiczenie 21 *Ćwiczenie wzmacniające*

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach ze zgiętymi nogami w kolanach i biodrach, ręce wzdłuż tułowia, piłka między udami.

Następnie:

- Unieś biodra do góry, ściskając piłkę między udami przytrzymaj 3-5 sekund w tej pozycji równocześnie wykonując wydech ustami lub licząc na głos do 3-5 w powolnym tempie.
- Wykonaj to ćwiczenie 8-10 razy, 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min. po każdej serii.



Ćwiczenie 22 *Ćwiczenie wzmacniające*

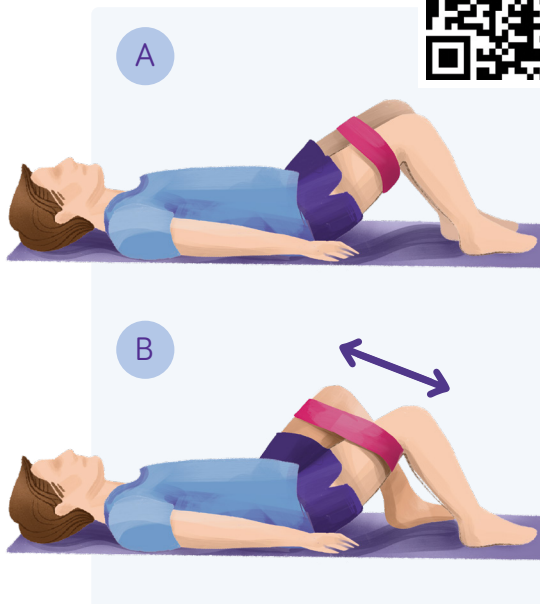


Pozycja wyjściowa:

Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w kolanach i biodrach do 90 stopni, stopy oparte na podłodze na szerokości stóp.

Następnie:

- Gumę oporową nałoż naokoło kolan, wykonaj ruch odwiedzenia nóg jednocześnie dwoma nogami.
- Wykonaj 8-10 powtórzeń, 2-3 serie z przerwą 30 sek.–1 min. po każdej serii.



Ćwiczenie 23 *Ćwiczenie aerobowe*



Pozycja wyjściowa:

Stanie, przytrzymaj się o coś, np.: stań przy stole.

Następnie:

- Wespnij się na palce stóp, utrzymaj pozycję 3-5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej, stania.
- Wykonaj ćwiczenie 8-10 razy, w 2-3 seriach z przerwą 30 sek.–1 min. po każdej serii.



Ćwiczenie 24 *Ćwiczenie aerobowe*



Pozycja wyjściowa:

Stanie, możesz się przytrzymać czegoś, żeby nie stracić równowagi.

Następnie:

- Marsz w miejscu 10-20 kroków w jednej serii, wykonaj 2-3 serie marszu.



Ćwiczenie 25

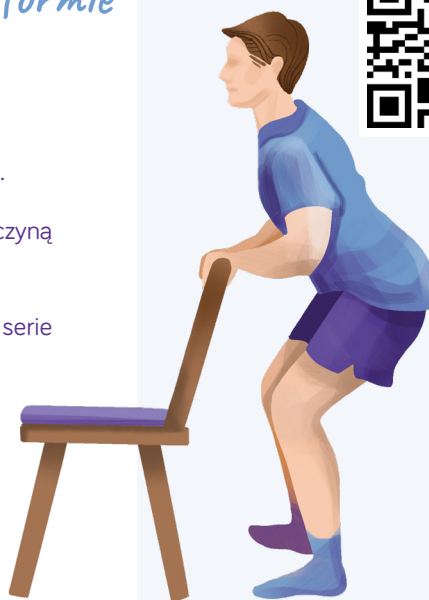
Zróżnicowana wieloskładnikowa aktywność, ale w formie aerobowej

Pozycja wyjściowa:

Stanie.

Następnie:

- Przytrzymaj się czegoś, aby mieć stabilną pozycję.
- Wykonaj ruchy okrężne na zewnątrz ze zgiętą kończyną dolną w stawie biodrowym i kolanowym.
- Wykonaj po 8-10 powtórzeń w jednej serii, 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min.



Ćwiczenie 26

Zróżnicowana wieloskładnikowa aktywność

Pozycja wyjściowa:

Stanie.

Następnie:

- Przytrzymaj się czegoś, aby mieć stabilną pozycję.
- Wykonaj ruchy okrężne na zewnątrz ze zgiętą kończyną dolną w stawie biodrowym i kolanowym.
- Wykonaj po 8-10 powtórzeń w jednej serii, 2-3 serie z przerwą 30 sek.-1 min.

A



B



C



Ćwiczenie 27

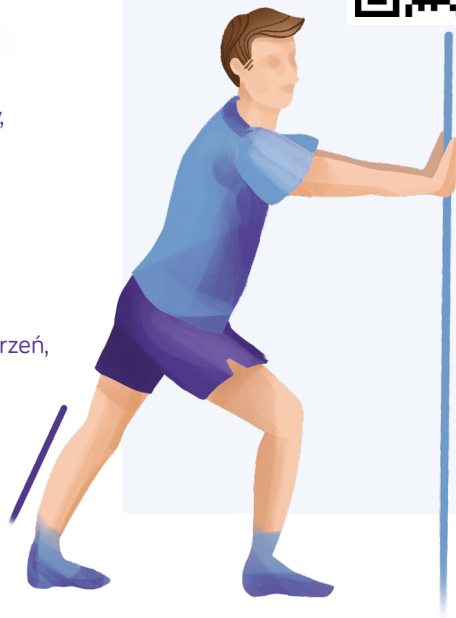
Ćwiczenie rozciągające

Pozycja wyjściowa:

Stanie blisko ściany.

Następnie:

- Rozciąganie mięśni łydek. Jedna noga blisko ściany, druga wyprostowana, pięta pozostaje na podłodze i dociska w podłogę.
- Przytrzymaj pozycję na rozciągnięciu łydki 10-20 sekund, licząc jednocześnie do 10-20.
- Powtórz ćwiczenie na każdą kończynę po 10 powtórzeń, wykonaj 2 serie z przerwą 30 sek. - 1 min.



Ćwiczenie 28

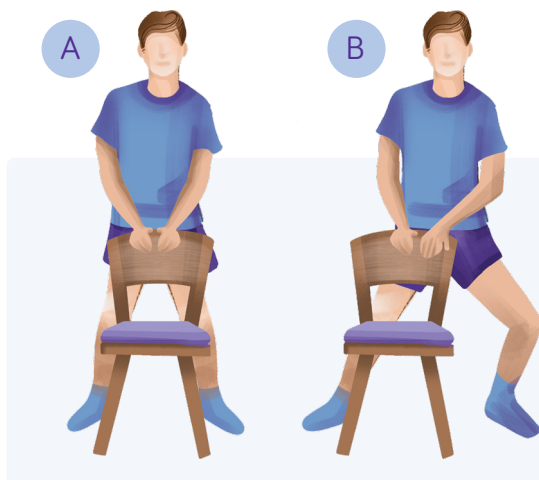
Zróznicowana wieloskładnikowa aktywność, w formie aerobowej

Pozycja wyjściowa:

Stanie, nogi szeroko ustawione, szerzej niż biodra (ok. 45-50 cm szerokości).

Następnie:

- Przenieś ciężar ciała z jednej nogi na drugą, przytrzymaj 2-3 sekundy przeniesienie ciężaru ciała na jedną nogę, wykonaj ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.
- Wykonaj 3 serie tego ćwiczenia z odpoczynkami 30 sekund między seriami.



Ćwiczenie 29

Zróznicowana wieloskładnikowa aktywność

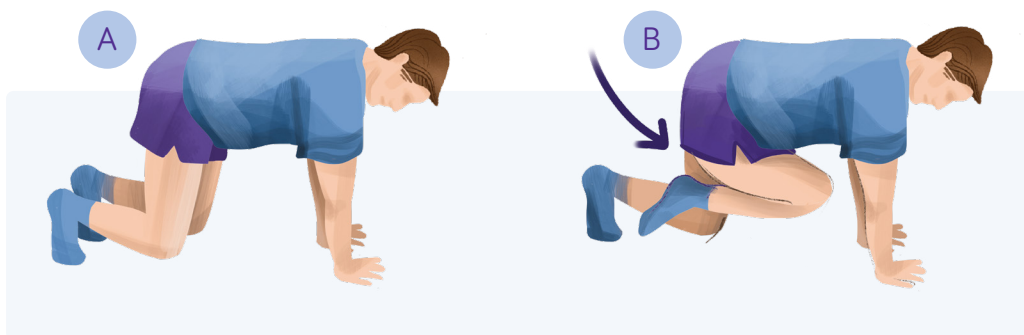


Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty, opierasz się na rękach i kolanach.

Następnie:

- Przyciągnij jedną nogę do klatki piersiowej, przytrzymaj 2-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą kończynę.
- Wykonaj 2 serie tego ćwiczenia z przerwą 30 sekund po każdej serii.



Ćwiczenie 30

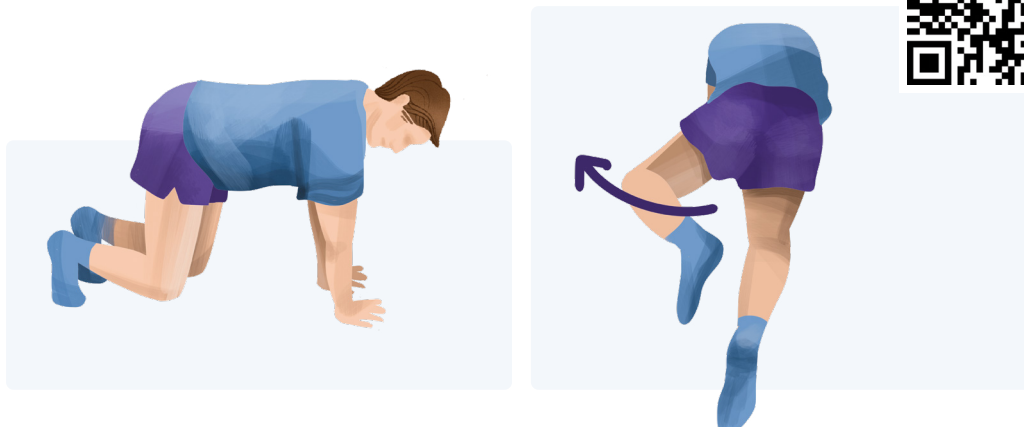
Ćwiczenie aerobowe

Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty, opierasz się na rękach i kolanach.

Następnie:

- Wykonaj ruch nogi bokiem w górę, przytrzymaj pozycję 2-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj po 6 powtórzeń na każdą kończynę.
- Wykonaj 2 serie tego ćwiczenia z przerwą 30 sekund po każdej serii.



Ćwiczenie 31 *Ćwiczenie rozciągające*

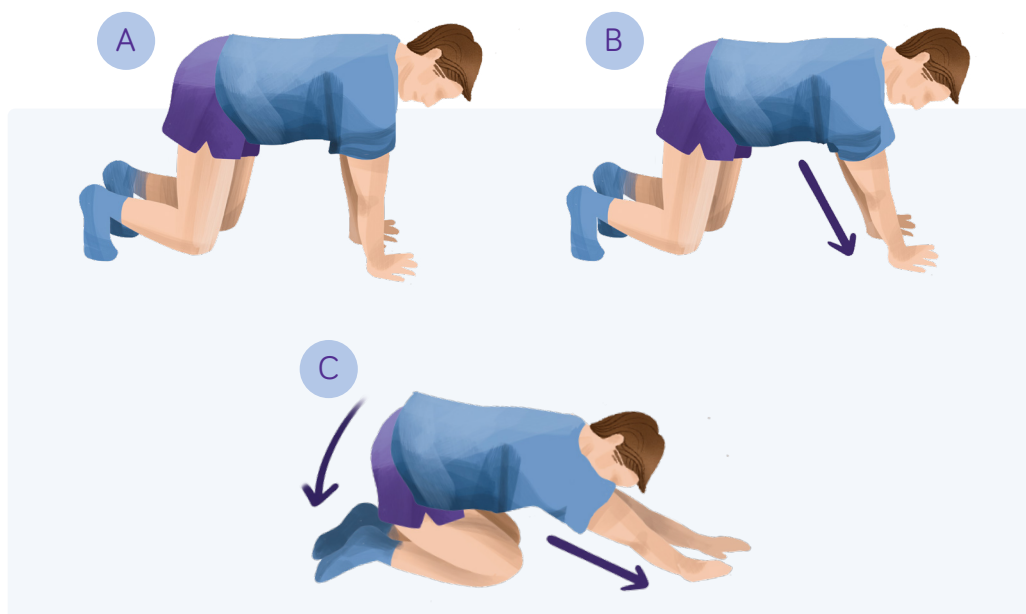


Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty, opierasz się na rękach i kolanach.

Następnie:

- Wykonaj siad japoński – siadasz na piętach, a rękami próbujesz się wyciągnąć jak najdalej, utrzymaj tę pozycję 8-10 sekund, wykonaj 10 powtórzeń w jednej serii.
- Zrób 2 serie tego ćwiczenia z przerwą między seriami 30 sekund.



Opracowanie:

dr n. o zdr. Karen Shahnazaryan - fizjoterapeuta,
Zakład Rehabilitacji Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego
Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

mgr Krzysztof Parysek - fizjoterapeuta,
Uniwersyteckie Centrum Kliniczne im prof. K. Gibińskiego w Katowicach

mgr Dorota Uliasz - psycholog

mgr Anna Sobolewska-Wawro - dietetyk


Maciej Starachowski - lekarz rodzinny

Ilustracje:

Kasia „Masala” Wojciechowska

NUTRICIA Nutridrink Protein



Stosowanie:
2x  **dziennie**
przez min. 14 dni*
o ile lekarz lub dietetyk
nie zaleci inaczej

**Odżywia i dzięki temu
wspiera leczenie
i rekonwalescencję**



*Wsparcie żywieniowe powinno być zalecone przez lekarza w takiej ilości i na tak długo jak pacjent tego potrzebuje (najlepiej przez cały okres trwania leczenia i rekonwalescencji po chorobie).

Nutridrink Protein to żywność specjalnego przeznaczenia medycznego. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu i ryzyku niedożywienia związanym z chorobą, szczególnie u pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem białkowym. **Stosować pod nadzorem lekarza.**

Nutricia Polska Sp. z o.o., ul. Bobrowiecka 8, 00-728 Warszawa