

UVOLNĚNÍ SPODNÍ ČÁSTI TĚLA



Pokrčíme prsty na obou nohách, přitáhneme obě špičky, obě kolena zatlačíme do podložky a stáhneme hýždě (půlky hýždí sevřeme k sobě). Zkusíme všechny svaly rovnoměrně zapojit (nemusí to být velkou silou) a vnímat jejich mírné napětí. Chvilí vydržíme a s výdechem uvolníme. Nohy necháme volně spadnout do stran. Zopakujeme 3x.



UVOLNĚNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA



Sevřeme obě ruce do pěstí a pokrčíme paže v loktech. Lokty lehce tlačíme do podložky. Ramena vytáhneme k uším. Vnímáme mírné napětí ve svalech horní poloviny těla. Chvilí držíme a volně dýcháme. Poté s výdechem povolíme. Zopakujeme 3x.



UVOLNĚNÍ OBLIČEJE



Silně zavřeme oči. Našpulíme rty. Zároveň zkusíme nakrčit nos. Můžeme k sobě stisknout čelisti. Držíme a vnímáme napětí. Poté uvolníme a můžeme procítit rozdíl mezi napětím a uvolněním. Zopakujeme 3x.

Můžeme se také libovolně zašklebit. Škleb chvíli držet, poté povolit a vnímat uvolnění.




UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA



Pro uvolnění celého těla zaktivujeme všechny svaly na těle. Pokrčíme prsty na levé i pravé noze, přitáhneme obě špičky, protlačíme kolena dolů k podložce, stáhneme hýždě. Obě ruce sevřeme do pěstí, pokrčíme lokty a tlačíme je do podložky, ramena vytáhneme směrem k uším. Přidáme sevření očí, našpulení rtů, stisk čelistí, nakrčení nosu a čela. Držíme všechny svaly chvíli zatnuté, vnímáme napětí. Pak s výdechem všechny svaly povolíme, a vnímáme svalové uvolnění celého těla. Zopakujeme 3x.



 Instrukční video je k dispozici na www.rs-help.cz, dále na www.msrehab.cz i na webových stránkách řady patientských organizací.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.
Futura Business Park Bld F
Sokolovská 685/136f
186 00 Praha 8, Česká republika

tel.: +420 220 382 111
e-mail: prague.info@roche.com
www.roche.cz

CZ/NONP/1117/0025



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



3. DÍL RELAXACE

Správná relaxace může pomoci lépe zvládat únavu, která často RS provází. Díky schopnosti relaxovat se přetížené svaly lépe zregenerují, mohou lépe fungovat a méně se unaví.



Kateřina
Relaps remitentní RS
Praha

JAK ZAČÍT

IDEÁLNÍ POLOHA PRO UVOLNĚNÍ JE VLEŽE NA ZÁDECH. POSTUPNĚ SI V MYSLI PROJDEME CELÉ TĚLO A NAUČÍME SE IZOLOVANĚ ZAPNOU A UVOLNIT VŠECHNY SVALY TAK, ABY VÝSLEDKEM BYLO CO NEJDOKONALEJŠÍ UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA.



Všechny cviky zopakujeme třikrát!



VÝCHOZÍ POLOHA

- VLEŽE NA ZÁDECH
- ZÁKLON HLAVY TAK, ABY KE STROPU SMĚROVAL NOS, NE BRADA
- NOHY I PAŽE NATAŽENÉ PODÉL TĚLA
- PÁTEŘ NAPŘÍMENÁ
- OBĚ RAMENA VE STEJNÉ ROVINĚ OD UŠÍ
- PRO LEPŠÍ UVOLNĚNÍ ZAVŘEME OČI



Celková relaxace by měla trvat 20 minut, ale můžete relaxovat i déle.

UVOLNĚNÍ NOHY

Skrčíme prsty na pravé noze. Podržíme v této poloze a vnímáme napětí v prstech. Při cviku volně dýcháme. Uvolníme. Zopakujeme 3x.



UVOLNĚNÍ ŠPIČKY

Ležíme volně na zádech. Skrčíme prsty na pravé noze a špičku pravé nohy se skrčenými prsty přitáhneme k tělu. Patou zatlačíme do podložky. Chvilku držíme. Volně dýcháme, nezadržujeme dech, uvědomujeme si napětí ve svalech, které přitahují špičku. Následně svaly uvolníme. Zopakujeme 3x.



Každé svalové uvolnění by mělo trvat 2x déle než předchozí stah svalů.

UVOLNĚNÍ STEHNA

Soustředíme se na svaly na stehně. Začínáme pokrčením prstů. Přitáhneme špičku a protlačíme koleno pravé nohy do podložky. Držíme svaly aktivní, dýcháme a vnímáme napětí ve svalech pravé nohy. Po chvíli s výdechem uvolníme. Vnímáme, jak jsou svaly lehké a uvolněné. Zopakujeme 3x na každé noze.



Vnímáme uvolněné svaly. Dopřejeme si toto uvolnění, užijeme si ho.

UVOLNĚNÍ RUKY

Pravá ruka leží volně podél těla dlaní nahoru nebo dolů. Pokrčíme si prsty pravé ruky a zavřeme ruku v pěst. Vnímáme napětí v prstech a v dlani. Uvolníme. Necháme doznít uvolnění. Zopakujeme 3x.



UVOLNĚNÍ PAŽE

Přidáme svaly kolem lokte. Sevřeme pravou ruku do pěsti, pokrčíme paži v lokti a tlačíme loktem do podložky. Poté povolíme a vnímáme uvolnění. Zopakujeme 3x na každé ruce.

Tlak nemusí být velký, ale vnímáme napětí ve svalech.



Relaxační cvičení provádíme v klidném prostředí.

