PRIPOROČILA FIZIOTERAPEVTSKE STROKE V ČASU EPIDEMIJE KORONAVIRUSA

Fizioterapevtska stroka v času virusnega obolenja

Nagovor predsednika ZFS

Nagovor predsednika Združenja fizioterapevtov Slovenije v času epidemije koronavirusa za širšo javnost

Tudi fizioterapevti in vsi uporabniki naših storitev se trenutno skupaj soočamo z epidemiološko situacijo, povezano s COVID-19. V marcu je začel veljati odlok o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti, ki je predvidel prekinitev izvajanja večine preventivnih zdravstvenih storitev in rehabilitacije (kamor uvrščamo fizioterapevtske storitve). Večina fizioterapevtov v Sloveniji nas je predvidenih za delo po kriznem načrtu in izvajamo naloge, povezane z zajezitvijo in obvladovanjem epidemije COVID-19. V času vseh zaščitnih ukrepov, ki so jih predpisale številne institucije (Ministrstvo za zdravje, Nacionalni inštitut za javno zdravje, vlada RS idr.), je dobra telesna pripravljenost vseh prebivalcev Slovenije ključna za ohranjanje zdravja in kakovosti življenja. Po umiritvi zadev v zvezi z omenjeno epidemijo pa tako za poznejšo ekonomsko rast kot tudi za dolgoročni razvoj slovenske družbe. Dolgotrajno sedenje in znižana stopnja telesne dejavnosti lahko v teh tednih vodita do bolečin v križu, poslabšanja stanja kroničnih bolezni, zmanjšane splošne telesne pripravljenosti in drugih posledic nedejavnega življenjskega sloga. V ZFS se zavedamo negativnih posledic, ki jih imajo nastale kritične okoliščine na telesno in duševno zdravje večinske populacije kot ranljive skupine ljudi. V teh razmerah spremenjenih dnevnih rutin – omejevanje socialnih stikov, spremenjeni delovni in izobraževalni pogoji, omejene možnosti za udeležbo vodene skupinske vadbe in za preživljanje prostočasnih dejavnosti izven doma in tudi omejene dejavnosti, ki so povezane z obiski fizioterapije – smo v Strokovnem Združenju Fizioterapevtov Slovenije (ZFS) pripravljeni pomagati s številnimi nasveti in priporočili.

Fizioterapevti smo zdravstveni delavci in delamo na področju promocije zdravja, kot tudi na področju preprečevanja ter zdravljenja bolezni in poškodb. Sodobna fizioterapija se odziva na potrebe pacienta in družbe, njena praksa je podprta z znanstvenimi dokazi. Fizioterapevti smo ambasadorji telesne vadbe, zato vam v vseh življenjskih obdobjih znamo svetovati, kako razviti, ohranjati in ponovno vzpostaviti najboljše mogoče gibanje in delovanje telesnih funkcij.

Znotraj Strokovnega združenja fizioterapevtov Slovenije delujejo številne strokovne sekcije (Sekcija fizioterapevtov za krepitev zdravja, Sekcija za fizioterapijo v športu, Sekcija fizioterapevtov v geriatriji, Sekcija fizioterapevtov za zdravje žensk, Sekcija za nevrofizioterapijo in številne druge), katerih strokovnjaki so v skrbi za vaše zdravje tudi v teh kriznih časih epidemije koronavirusa pripravili številne uporabne nasvete od promocije zdravja pa vse do terapevtskih vaj, ki jih lahko individualno izvajate v domačem okolju.

Ne pozabite: Mi smo tu za vas! Ostanite zdravi in telesno dejavni!

Tine Kovačič

Dr. Tine Kovačič
predsednik ZFS

ZDRUŽENJE FIZIOTERAPEVTOV SLOVENIJE STROKOVNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA 3

Nagovor koordinatorke sekcij

Fizioterapevti se zavedamo, da so fizioterapevtske storitve verjetno večini težje dostopne, kar pa ne pomeni da nismo z mislimi z vami. Skrb za vaše zdravje je še vedno na prvem mestu, zato smo v naših sekcijah pripravili nekaj nasvetov, kaj lahko storite sami oziroma kako si pomagati v domačem okolju. Vsekakor pa smo tu in pripravljeni odgovoriti na vaša vprašanja.

Več informacij glede epidemije COVID-19 lahko poiščete tudi na spletnih straneh:

WCPT: https://www.wcpt.org/news/Novel-Coronavirus-2019-nCoV

WHO: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Ostanite zdravi!

Blanka Koščak Tivadar
koordinatorica sekcij

Sekcija za fizioterapijo v športu

5 nasvetov: kako ostati aktivni tudi v času epidemije?

V dneh, ko se je življenje pri večini ljudi obrnilo na glavo, marsikdo ne najde motivacije za vadbo, ker so fitnesi zaprli vrata in se v lastnem domu sam ne opogumi, da bi naredil nekaj za svoje telo. Po drugi strani si marsikdo želi domače telovadbe, a ne ve, kaj je prav in kaj narobe. Fizioterapevtske ambulante so po priporočilih pristojnih do nadaljnjega zaprte in sedaj je nastopil čas, ko mora vsak posameznik poskrbeti za preventivno delovanje. Možnosti je veliko, toliko, kot ljudi, ali celo še več. Da bi vam pomagali razgibati vsakdan in vas opogumili k aktivnosti, vam ponujamo nekaj idej.

1. **POZDRAV SONCU:** za dvig energije ob začetku dneva, prebujanje celega telesa in aktivacijo pljuč, srca in ožilja ter prebavnega sistema

2. **SPREHOD ALI TEK V NARAVI** (na neobljudenih poteh): vsak dan si privoščite 30-60 min gibanja na svežem zraku, v gozdu, na poljskih poteh,...

3. **OGREVANJE:** zelo pomemben del vsake aktivnosti, s pomočjo katerega dvignemo srčni utrip in telesno temperaturo ter telo pripravimo na napor v nadaljevanju

   Primer ogrevalnih vaj, ki jih lahko izvajate v poljubnem tempu, kakšno izmed njih tudi izpustite ali zamenjate s svojo najljubšo:
   https://www.youtube.com/watch?v=a2-esYPABv4

4. **RAZTEZANJE:** za hitrejšo in boljšo regeneracijo telesa, zmanjšanje mišične utrujenosti ter preventivno delovanje pred kroničnimi bolečinami po daljšem sprehodu ali teku

   Primer razteznih vaj večjih mišičnih skupin, ki so pri hoji in teku najbolj obremenjene. Razteg je potrebno doseči postopno in ga zadržati vsaj 30 sekund.
   https://www.youtube.com/watch?v=-YHkRsB2RpQ&fbclid=IwAR2IXw7Qdi0QKgfHqYDvDxwvi8FjDk0cCV_5eFHytKTDAEBAFr0YeebuTwg

5. **VAJE ZA MOČ:** so pomembne za lažje premagovanje vsakodnevnih opravil, preprečevanje mišično-skeletnih bolečin, vzdrževanje kostne gostote,... a le, če jih izvajamo redno (2x tedensko)

   Primera vaj za moč celega telesa, ki jih lahko izvajate doma, v svojem tempu in v težavnostni stopnji, ki ustreza vaši telesni pripravljenosti:
   https://www.youtube.com/watch?v=HVlpMHxUcEY
   https://www.youtube.com/watch?v=CbFHzwuHtSw

   Vadba doma za bolj trenirane posameznike: če ste navajeni zelo aktivnega življenja, imate veliko izkušenj na športnem področju in dobro tehniko ter bi si želeli popestriti vašo vadbeno rutino, lahko na tej povezavi poiščete različne oblike vadb.

   Vaje v video vsebinah so bile izbrane in pripravljene v sodelovanju s fizioterapevti Sekcije za fizioterapijo v športu ZFS.

Sekcija za respiratorno in kardiovaskularno terapijo

Respiratorni fizioterapevti se pridružujejo splošnim navodilom za bolnike z respiratornimi motnjami, ki so objavljena na spletnih straneh.

Pravila higiene kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf

Priporočila za preprečevanje okužb dihal in drugih podobnih obolenj v vrtcih in šolah: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_sole-vrtci.pdf

Video: relaxation and respiratory exercises

Sekcija za krepitev zdravja

5 nasvetov za zdravo življenje doma v času epidemije

1. **Vzpostavite vsakdanjo rutino, red in čistočo med bivanjem doma.** Poskusite organizirati delo od doma in delo za šolo, v kolikor imate otroke, v enakem časovnem obdobju kot je to bilo običajno za vas in zanje še pred epidemijo. Redno skrbite za red in čistočo v svojem gospodinjstvu ter osebno higieno vseh družinskih članov. Večkrat dnevno prezračite svoj dom. Pospravite omare in ostalo, če je potrebno ter se znebite nepotrebne navlake doma. Roke si umivajte vedno s toplo vodo in milom pred vsako jedjo in po njej, uporabi stranišča ali ko pridete od zunaj v svoj dom. Po potrebi tudi pogosteje. Kihajte in kašljajte v robček, ki ga takoj po uporabi odvrzite v zaprt koš za smeti ali v rokav ter si takoj po tem temeljito umijte roke. Ne pretiravajte z uporabo razkužil. Uporaba zaščitnih mask načeloma ni priporočljiva, saj ob neprofesionalni zaščitni maski in/ali neustrezni uporabi le-te lahko predstavlja celo tveganje za zdravje.

2. **Prehranjujte se redno (5x na dan) in pestro (uravnoteženo) ter ostanite hidrirani čez dan.** Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov. Pojejte veliko raznovrstnega sadja in zelenjave čez dan ter po možnosti svežega in lokalno pridelanega. Nadzorujte količine zaužitega mesa in mesnih izdelkov ter mleka in mlečnih izdelkov. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil, alkohola ter jejte manj slano hrano. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko neoporečno. Ne pozabite uživati v jedi. Postopno in preko celega dneva pijte dovolj tekočine predvsem vode, nesladkanih čajev in svežih sadnih in/ali zelenjavnih sokov. Po živila in ostale potrebščine kot so npr. zdravila se odpravite po potrebi, ohranjajte razdaljo z drugimi, ne dotikajte so ust, nosu in oči. Po vrnitvi domov, si obvezno temeljito umijte roke.

3. **Izogibajte se več urnemu neprekinjenemu sedenju in bodite vsak dan telesno dejavni.** Prekinjate sedenje na vsako uro ali dve, še bolje na vsakih 20 minut, če se le da. Če ste zdravi pojdite vsak dan ven na svež zrak in po možnosti v naravo. Če iz kakršnegakoli razloga ne morete ven, vadite doma oz. poskušajte ohranjati ali krepiti svojo telesno pripravljenost znotraj lastnega doma. Redna telesna vadba med drugim krepi tudi imunski sistem. V kolikor ste bolni bodite telesno dejavni, kolikor vam to dopušča vaše zdravstveno stanje. Ne dotikajte se po nepotrebnem ničesar, ko ste zunaj doma in ohranite varno razdaljo z drugimi ter si po vrnitvi v dom temeljito umijte roke. Odrasli bodite vsaj zmerno intenzivno telesno dejavni in to vsaj 150 minut na teden oziroma 30 minut večino dni v tednu. Priporoča se izvedba okrog 10.000 korakov na dan. Ne pozabite vsaj 2x na teden izvajati tudi vaje za krepitev večjih mišičnih skupin. Za starejše od 65 let pa je priporočljivo, da dodatno 3x na teden izvajajo še vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev. Otroci in mladostniki naj bodo vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni, mlajši od 5 let pa čim več oziroma vsaj 180 minut na dan. 3x na teden naj otroci in mladostniki izvajajo tudi vaje za krepitev mišic in kosti.

4. **Privoščite si dovolj kvalitetnega spanca glede na svoja leta starosti.** Za odrasle se priporoča 7+ ur spanja vsako noč, medtem ko za otroke bistveno več ur spanca oziroma glede na njihovo starost. Dojenčki potrebujejo 12 do 16 ur spanca, predšolski otroci stari od 1 do 2 leti med 11 in 14 ur, medtem ko tisti stari od 3 do 5 let od 10 do 13 ur, šolski otroci stari med 6 in 12 let od 9 do 12 ur, mladostniki stari med 13 in 18 let pa od 8 do 10 ur. Vstajajte vsak dan ob isti uri in ne hodite spat prepozno oziroma pojdite spat ravno tako ob isti uri. Prezračite prostor pred spanjem, popolnoma zatemnite prostor, izklopite vse zvoke in elektronske naprave v prostoru, kjer spite ter redno menjavajte posteljnino oz. vsaj 1x na teden. Žimnica in vzglavnik naj optimalno podpirata vašo hrbtenico in glavo oziroma ju ohranjata v fiziološkem položaju.

5. **Poskrbite za krepitev vašega duševnega zdravja in ohranjajte zdrave medosebne odnose.** V prostem času preberite knjigo, poglejte dober film, zaigrajte z družino kakšno družabno igro, pogovarjajte se z družinskimi člani ipd. Pokličite prek telefona ali prek spleta še druge svojce, sosede in prijatelje ter poklepetajte z njimi. Bodite strpni in prijazni eden do drugega. Znebite se morebitnih zamer do drugih. Redno spremljajte uradna državna obvestila o epidemiji v medijih in/ali na spletni strani NIJZ. Če potrebujete mir in tišino, si privoščite svojih »5 minut«. Redna relaksacija oziroma meditacija znižuje biološke dejavnike tveganja za nastanek kroničnih obolenj ter ugodno vpliva na duševno zdravje in dobro počutje posameznika.

Sekcija za zdravje žensk

Fizioterapevti, ki skrbimo za zdravje žensk tako v predporodnem in poporodnem obdobju se pridružujemo nasvetom objavljenih na NIJZ straneh: ***https://www.nijz.si/sl/nosecnost-in-porod-v-casu-sirjenja-okuzbe-s-covid-19***

V spodnjem linku lahno najdete priporočila za telesno dejavnost v nosečnosti z opozorilom, da v času epidemije ste telesno dejavni na prostem:
https://vestnik.szd.si/index.php/ZdravVest/article/view/1220/1005

V primeru težav z bolečinami v medeničnem obroču (na zadnji strani medenice in/ali sramne kosti), nehotenim uhajanjem urina, blata ali da ste opazili, da imate prekomeren razmik premih trebušnih mišic, lahko pokličete na 01/522 6248 vsak delovni dan med 7 in 8 uro. Po telefonu vam bodo fizioterapevti iz Ginekološke klinike v Ljubljani dali nasvete za zmanjšanje ali lajšanje tovrstnih težav.

Fizioterapevti specializirani za zdravje žensk, najpogosteje in tudi uspešno, lahko obravnavajo številne zdravstvene težave žensk, kot so: inkontinenca, nosečnost, medenična bolečina, osteoporoza in zdravje kosti, zdravje dojk, zdravje kardiovaskularnega sistema in drugih mišično skeletnih stanj.

V nadaljevanju vam pošiljamo priporočila za telesno dejavnost v posameznih obdobjih, informacije o šoli za starše ter možnost brezplačne mobilne aplikacije za vadbo mišic medeničnega dna.

Telesna dejavnost v nosečnosti

TERAPEVTSKE VAJE IN FIZIOTERAPEVTSKI NASVETI PO LAPAROSKOPSKI GINEKOLOŠKI OPERACIJI

Informacije o šoli za starše

Vadba mišic medeničnega dna UriVITA
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sixpix.root.helloapp

Sekcija za fizioterapijo živali

Skrb za živali v času pandemije - 5 nasvetov za varno ravnanje

Spodaj navedeni nasveti so povzeti po trenutno aktualnih priporočilih **Veterinarske fakultete** in **Veterinarske zbornice Slovenije**, ki sta jih pripravili za javnost.

1. **Ali se lahko domače živali okužijo s koronavirusom SARS-CoV-2?** Nimamo dokazov, da bi psi lahko širili virus ali zboleli zaradi okužbe s SARS-CoV-2. Trenutno širjenje SARS-CoV-2 je posledica prenosa virusa med ljudmi. Obstaja možnost, da lahko živali na dlaki prenašajo koronavirus, če se jih je dotikala okužena oseba, zato svetujemo, da psu na sprehodu preprečite kontakte z drugimi psi in ljudmi.

Več na: https://www.vf.uni-lj.si/novice/pojasnila-za-lastnike-ljubiteljskih-zivali-o-koronavirusu

2. **Skrb za čistočo domačih živali:**
Za pse, ki redno hodijo na sprehode, priporočamo, da se jim pred vstopom v stanovanje šape opere z detergentom/milom, ki ga skrbniki uporabljajo tudi za svoje roke ter razkužijo z razkužilom, ki vsebuje alkohol ali druge razkužilne pripravke.
Več na: https://www.vf.uni-lj.si/novice/koronavirus-razkuzevanje-okolice

3. **Navodila skrbnikom psov in mačk pri obisku klinik za male živali:** Navodila za skrbnike psov in mačk, ki morajo zaradi bolezni svojega ljubljenčka obiskati veterinarsko kliniko ali ambulanto v času izbruha COVID-19: https://www.kmz.si/sl/ blog/10-novice/441-koronavirus-navodila-lastnikom-psov-in-mack

4. **Navodila fizioterapevtom za živali v času izbruha COVID 19:**
Namen varnostnih ukrepov je predvsem zaščita zaposlenih pred okužbami zaradi stikov z ljudmi, saj trenutno ni dokazov, da se hišni ljubljenčki lahko okužijo ali prenašajo nov koronavirus. Veljajo identični ukrepi kot so predpisani za veterinarje:
https:// www.kmz.si/sl/blog/10-novice/442-koronavirus-navodila-veterinarjem.

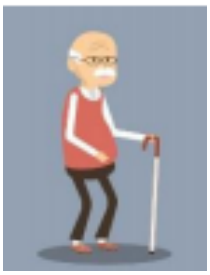
5. **Kaj naj z domačimi živalmi stori oseba, ki je v samoizolaciji?**
Osebam, ki so v domači karanteni oziroma samoizolaciji svetujemo, da živali obdržijo pri sebi. Živali naj se zunaj ne gibljejo brez nadzora skrbnika. Bodite kreativni in najdite drugačne načine za zaposlitev vašega ljubljenčka.
Več na: https://www.vzb.si/aktualno/novice/aktualne-novice-vprasanja-kaj-naj-z- domacimi-zivalmi-stori-oseba-ki-je-v-samoizolaciji

Imejte radi svoje štirinožne prijatelje. Kljub temu, da ne razumejo kaj se dogaja, skozi naše obnašanje čutijo, da je nekaj drugače in se nanj tudi odzivajo. Bodite mirni, upoštevajte izdane ukrepe, ustrezno poskrbite zanje in zase ter ostanite zdravi!

Sekcija fizioterapevtov v geriatriji

Gibanje je temeljni element zdravega življenjskega sloga in nujno za zdravje vsakega posameznika, tudi starejših oseb.

Gibanje je temeljni element zdravega življenjskega sloga in nujno za zdravje vsakega posameznika, tudi starejših oseb. Predvsem je pomembna redna telesna dejavnost, ki starejši osebi po 65.letu starosti omogoča ohranjanje premičnosti, ta pa je eden od glavnih pogojev za ohranjanje telesnih in duševnih funkcij. Ker trenutno živimo v zelo čudnem času, ko se po vsem svetu zelo hitro širi novi virus Korona COVID-19 in smo ljudje v večini prisiljeni biti doma, je še posebej pomembno, da starejši ostanejo telesno aktivni. Zato smo vam pripravili nabor vaj, ki jih lahko izvajate doma. Priporočamo, da jih izvajate vsak dan. Če izvajanje priporočene količine vaj zaradi zdravstvenih težav ni možno, bodite telesno dejavni le toliko, kolikor to dopuščajo vaše zdravstveno stanje in zmožnosti.



- Poskusite se vsak dan odpraviti na sprehod, če lahko.
- Hodite, kolikor menite, da zmorete.
- Ne pozabite s seboj vzeti pripomoček (palico ali hoduljo), v kolikor ga uporabljate!
- Ne pozabite držati vsaj dva metra razdalje med vami in drugimi ljudmi.

DVIG NA PRSTE STOJE

Stoje se držite za stol ali kuhinjski pult. Dvignite se čim višje na prste. Zadržite težo nekaj sekund in nato spustite telo nazaj v začetni položaj. Ponovite 10-15-krat.
Vajo lahko izvajate tudi sede na stolu.

DVIG NA PETE STOJE
Stoje se držite za stol ali kuhinjski pult. Dvignite se čim višje na pete. Zadržite težo nekaj sekund in nato spustite telo nazaj v začetni položaj. Ponovite 10-15-krat.

Vstajanje s stola

Sedite pokončno in vzravnano, nekoliko bližje robu stola. Kolena razmaknite v širino bokov. Težo telesa prenesite na stopala, predvsem na pete, in počasi vstanite. To skušajte izvesti brez pomoči rok.
Z vzravnano hrbtenico se rahlo nagnite naprej. Pazite, da kolena ostanejo stabilna in v liniji s stopali. Počasi upognite kolena in kolke ter sedite v začetni položaj. Ponovite 10-krat.

Stoja na eni nogi

Stopite k stolu, lahko tudi k steni ali drugemu stabilnemu predmetu, ki se ga lahko ob izgubi ravnotežja oprimete. Pazite na pokončno vzravnano držo. Dvignite desno nogo, kolikor gre, in poskušajte stati na levi nogi vsaj 10 sekund. Teža naj bo razporejena po celotnem levem stopalu. Vrnite se v začetni položaj in ponovite vajo še trikrat. Ko izvedete vse ponovitve, naredite vajo z drugo nogo. Pozor! Na eni nogi lažje stojimo obuti kakor bosi.

Počep ob stolu

Postavite se ob stol. Poravnajte telesno držo. Upognite kolena in naredite počep. Z vzravnano hrbtenico se rahlo nagnite naprej. Kolena ne smejo segati čez konico prstov na nogah. Stopala naj ostanejo plosko na tleh. Vrnite se v začetni položaj in ponovite vajo 10-15-krat.

Dvig iztegnjene noge na stran

Stojte ob stolu. Pazite na pokončno vzravnano držo. Počasi dvignite desno nogo na stran, kolikor gre, ne da bi pri tem zasukali boke. Prsti te noge naj gledajo naravnost, ne navzgor proti stropu. Zadržite nekaj sekund, spustite se v začetni položaj in ponovite 10-krat. Nato naredite vajo še z levo nogo.

Dvig noge sede

Sedite pokončno in vzravnano. S hrbtom se naslonite na naslonjalo, tako da hrbet ostane vzravnan. Dvignite eno nogo do vodoravnega položaja in jo za trenutek zadržite. Ob tem ostane druga noga pokrčena, s stopalom plosko na tleh. Če je treba, se lahko med izvajanjem vaje z rokama držite za rob stola. Ponovite 10-15-krat za vsako nogo.

Več nasvetov si lahko ogledate spodaj.

Infection Prevention and Control (IPC) guidance for long-term care facilities in the context of COVID-19: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331508/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-eng.pdf

IPTOP (**International Association of Physical Therapists working with Older People**) have compiled this resource to help you with promoting physical activity and exercise with older adults during the COVID-19 pandemic and beyond.

Make Movement your Mission	https://www.facebook.com/groups/138533120904126/ Daily from Mon 23rd March at 8am, 12pm, 4pm (UK time)
Age and Opportunity	https://m.facebook.com/AgeandOpportunity/ See page for dates and time
Siel Blue Ireland	https://www.facebook.com/SielBleuIreland/ Facebook live at 11am and YouTube for Care homes at 2pm (Ireland time)

Online videos or exercise information	
NHS inform website	https://www.nhsinform.scot/healthy-living/preventing-falls/keeping-well/strength-and-balance-exercises
10 today	https://10today.co.uk/tune-in/ 10 minutes of exercise daily
Farseeing videos	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZbX08kMbpqdRYvDrSgMkK6FPNK82IVDq From the Farseeing EU project
NHS strength exercises	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/
Seated exercise options	https://www.nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/
The super six	https://www.cambridgeshireandpeterboroughccg.nhs.uk/easysiteweb/getresource.axd?assetid=15965&type=0&servicetype=1 6 simple exercises for strength and balance
CSP animation of the super six exercises	https://vimeo.com/232010084

Up and about booklet	http://www.healthscotland.com/uploads/documents/23464-Up%20and%20about-Taking%20positive%20steps%20to%20avoid%20trip%20and%20falls-April%202019-English.pdf
The 'I can' exercise calendar	https://media3.laterlifetraining.co.uk/wp-content/uploads/2020/03/LLT-Calendar-2020-Final.pdf
Exercises for those with osteoporosis	https://theros.org.uk/information-and-support/living-with-osteoporosis/exercise-and-physical-activity-for-osteoporosis
Exercises for those with osteoporosis	https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/
Zu Hause trainieren	https://www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren In German, Italian or French
Go for Life	https://go4life.nia.nih.gov/
ExWell Medical	https://www.exwell.ie/resources
Be Fit for Life	https://twitter.com/ESCC255/status/1240010667748401152/photo/1
Finding Balance	Resistance band exercises https://findingbalancealberta.ca/wp-content/uploads/Resistance-Band-Exercises-DIGITAL2.pdf
Tallaght University Hospital	COVID19 aware exercises https://www.tuh.ie/Emergency-Services/Adult-Emergency-Department/COVID-19-Exercises-to-keep-you-moving.pdf

Apps	For phones or tablets	
Otago exercise progamme		Falls prevention / strength and balance programme

Sekcija v osnovnem zdravstvenem varstvu

Danes, ko se zaradi trenutnega stanja vsi spopadamo z novim načinom bivanja, so bolj kot kdajkoli pomembni pristni človeški stiki.

Zelo pomemben dejavnik človekovega zadovoljstva so kvalitetni stiki z drugimi ljudmi. Če odnosi obstajajo, imamo občutek, da se z vsemi okoliščinami lažje spopadamo.
Ko pa ti odnosi niso možni, lahko v času napredne tehnologije posegamo tudi po drugačnih načinih komuniciranja. Ostanimo doma in bodimo odgovorni, a ne pozabimo na našo človečnost.
Če družabnih stikov nimamo, se počutimo osamljene, izčrpane. V teh situacijah se lahko pojavijo glavoboli, prebavne motnje, utrujenost, nespečnost. Poleg tega imamo lahko težave s koncentracijo, tesnobo, jezo. Pomembno je, da skrbimo za svoje zdravje. Poleg ohranjanja socialnih stikov, pa poskrbimo tudi zase in svoje zdravje. Izkoristimo čas za veliko gibanja na prostem, za redno telesno dejavnost, za zdravo prehrano in dobro ravnovesje med delom, sprostitvijo in počitkom. Predvsem pa se zavedajmo, da je zdravje vrednota.

#ostanidoma #skupajnarazen, #stayhome #staysafe #stayhealthy!

Sekcija za nevrofizioterapijo

Vsakodnevno gibanje in izvajanje aktivnosti, kjer uključujemo celotno telo (tudi slabšo stran telesa) je izjemno pomembno za osebe, ki so preživeli možgansko poškodbo.

Bodisi gre za osebe po možganski kapi, pridobljeni možganski poškodbi, osebe s parkisonizmom ali osebe s Parkinsovo boleznijo, osebe z multiplo sklerozo ali drugimi oblikami nevrološkega obolenja.

Nivo zahtev in aktivnosti je potrebno prilagoditi vsakemu posamezniku zato je izjemno pomembno, da ne izvajate vseh vaj ki so prikazane, ampak le tiste, ki jih zmorete. Če imate doma sorodnika, ki vam lahko pomaga pri izvedbi teh vaj, ga prosite za pomoč saj je izjemno pomembno, da jih izvajate v največji možni kvaliteti.

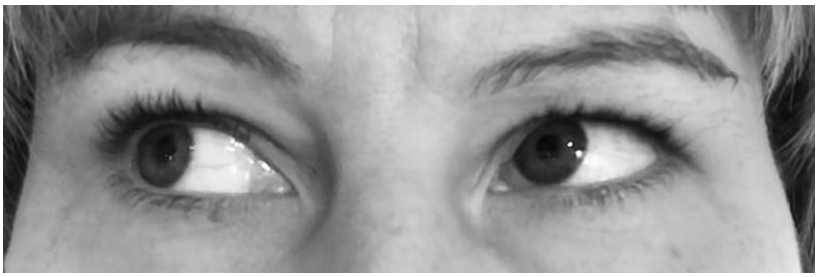
Domači program je navadno sestavljen iz vsaj 30 minutnega programa pasivnega in/ali aktivnega razgibavanja ter izvajanja vsakodnevnih aktivnosti, ki so usmerjene v uporabo slabše strani - tako roke kot noge. Sledite navodilom, ki ste jih dobili od svojega terapevta.

Izjemno pomembna je tudi hidracija telesa, primerna in uravnovešena prehrana z veliko *omega 3 maščobnimi kislinami, B kompleks vitamini ter beljakovinami*, saj te prehrana spodbuja nevroplastičnost in nevrogenezo v možganih. Vendar pa je potrebno upoštevati navodila vašega zdravnika, če vam je zaradi drugi spremljajočih obolenj ali stanj predpisal drugačno prehrambeno dieto.

1. VAJE ZA VESTIBULARNI SISTEM

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno. Roki naj prosto počivata na vaših stegnih - roki naj ne bosta aktivni.

- Samo z očmi potujte po prostoru/odkrivajte prostor levo in desno ter navzgor in navzdol. Pomembno je, da res potujeta samo zrkli, glava ostaja nepremična. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti. V primeru vrtoglavice, vajo prekinit



GIBANJE ZRKEL BREZ PREMIKA GLAVE VIR: LASTNA SLIKA CFL

- Sedaj se zazrite v eno točko/predmet pred vami, ga ves čas gledate medtem ko počasi obračate samo glavo levo, desno, navzgor in navzdol. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti. V primeru vrtoglavice, vajo prekinite!

PREMIKANJE GLAVE S STABILNIMI ZRKLI, VIR: LASTNA SLIKA CFL

V primeru, da ne morete sedeti, lahkoto vajo izvajate v ležečem ali pol sedečem položaju.

2. VAJE ZA TRUP

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- V rokah držite predmet (ni nujno, da je prijem v slabši roki z dlanjo če ne morete, lahko držite s pestjo), drsite s predmetom po stegnih in se z njim poizkušajte dotakniti tal. Ko boste prenašali težo naprej bodite pozorni, da stopala ostanejo na tleh in da slabša noga ne drsi nazaj. Če ne morete priti do tal, si pred stopala nastavite pručko in se poizkušajte s predmetom dotakniti pručke. Nato se vrnite v začetni položaj. Tukaj bodite pozorni, da se poravnavate iz ledvenega dela navzgor in ne z glavo. Glava se poravna zadnja! Vajo delajte

počasi in vsaj dve minuti.

- Aktivno sedite na trdnem sedišču (ramena nad kolki, glava poravnana s trupom), roki sprostite ob telo. Zelo pomembno je, da poizkušate SPROSTITI (ne potiskati) svojo slabšo roko. Na levo in desno stran sedeža si postavite škatlo/pručko. S sproščeno roko se poizkušajte dotakniti najprej predmeta na desni strani, se poravnajte v izhodiščni položaj

in nato se z roko poizkušajte dotakniti predmeta na levi strani telesa. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Aktivno sedite na trdnem sedišču (ramena nad kolki, glava poravnana s trupom), roki naj sproščeno počivajo na stegnih. Z zgornjim delom telesa se obrnite v levo stran, se vrnite v izhodiščni položaj in nato zgornji del telesa obrnite v desno stran. Glava in pogled naj sledita gibanju telesa. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

3. VAJE ZA ZGORNJI UD

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- V rokah držite predmet (ni nujno, da je prijem v slabši roki z dlanjo če ne morete, lahko držite s pestjo), drsite s predmetom po stegnih in se z njim poizkušajte dotakniti tal. Ko boste prenašali težo naprej bodite pozorni, da stopala ostanejo na tleh in da slabša noga ne drsi nazaj. Če ne morete priti do tal, si pred stopala nastavite pručko in se poizkušajte s predmetom dotakniti pručke. Predmet potisnite naprej, nazaj v izhodiščni položaj, v levo stran, v desno stran. Ponovite vsaj 10-krat v eno, drugo in tretjo smer. Nato se vrnite v zihodiščni položaj. V primeru, da se pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Ponovite vajo od prej vendar se sedaj dvignite v izhodiščni položaj tako, da poizkušate roki obdržati iztegnjeni predse. Nikar ne tiščite roki visoko, saj lahko to pozvroči bolečino v ramenskem sklepu. V primeru, da se pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Sedite na stolu enako kot prej, vendar naj bo stol pred mizo. V rokah držite predmet enako kot Pri prejšnjih vajah, vendar naj bosta roki na mizi. Uporabite lahko tudi krpo ali brisačo. Potiskajte predmet naprej po mizi naprej, nato nazaj. Nato ga potisnite v diagonali naprej na desno stran, nazaj v izhodiščni položaj, nato v diagonali v levo ter nazaj v izhodiščni položaj. Lahko tudi rišete osmice ali kroge po mizi s predmetom. Pomembno je, da poizkušate ohraniti *dolgo slabšo roko. Vi imate nadzor nad dolžino roke!* V primeru, da se

pojavi bolečina v ramenskem sklepu, vajo takoj prekinite. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.
- Isto vajo kot zgoraj lahko izvajate tudi v stoje ob mizi ali ob kuhinjskim pultom.

4. VAJE ZA ROKO

- Na kanalu YouTube lahko najdete pasivne, pasivno aktivne in aktivno asistirane vaje za razgibavanje zapestja, roke in podlahti. Pomembno je, da najprej pasivno, ne z veliko silo razgibate sklepe prstov, dlani in zapestja, nato pa poizkušate aktivno prevzeti nadzor nad položajem v slabši roki. Prav tako je pomembno, da ne *preraztegujete sklepe*, ki povezujejo prste z dlanjo!

https://www.youtube.com/watch?time_continue=556&v=i0JYsLyJEnE&feature=emb_title

- Ko sta vaša roka in dlan sproščeni, poizkušajte voditi svojo slabšo roko do kozarca, ki je pred vami na mizi, ga primete (ne uporabljajte preveliko sile, ampak ga poizkušajte samo nežno prijeti). Lahko ga potiskate po mizi naprej, nazaj, levo, desno. Če imate dovolj nadzora v dlani in prstih, poizkusite kozarec malo dvigniti od podlage tako, da vaš komolec še vedno ostane na mizi. Nato ga nežno spustite nazaj na podlago. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

5. VAJE ZA SPODNJI UD

Sedite na trdnem stolu ali v invalidskem vozički, če se le da, se ne naslanjajte na naslonjalo (premaknite se po sedežu naprej). Pomembno je, da je vaše sedenje res aktivno in varno.

- Slabšo nogo prekrižajte čez koleno boljše noge, s svojo boljšo roko primite prste in jih pasivno razgibajte. Pomembno je, da gibate tudi palec ter da poizkušate razgibati prste v največji možni smeri. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Ko imate prste potisnjene navzgor, počasi popuščajte aktivnost v vaši roki in poizkušajte zadržati prste navzgor. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdite nadzor nad prsti! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Ko imate prste potisnjene navzdol, počasi popuščajte aktivnost v vaši roki in poizkušajte zadržati prste navzgor. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdite nadzor nad prsti! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Enako ponovite z gležnjem! Najprej ga potiskajte navzgor, navzdol, v levo in desno. Nato poizkusite zadržati položaj v gležnju enako kot pri prstih. Če gre gleženj v neprimeren položaj, takoj prevzamite več kontrole s strani vaše boljše roke. Tudi če vam ne uspe prvič, ne odnehate in najdite nadzor nad gležnjem! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostaneite aktivni! Boljšo nogo dvignite v kolku tako, da dvignete koleno proti trupu. Nato isto ponovite s slabšo nogo. Pri tej vaji je pomembno, da vaša slabša noga ostane stabilna na tleh kadar dvignete boljšo nogo ter da se gibanje izvaja v vaši nogi in ne v trupu. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostaneite aktivni! Pod slabšo nogo lahko položite brisačo ali časopis, da zmanjšate trenje. Nogo potisnite naprej tako, da poizkušate potiskati peto naprej - naredite dolgo nogo. Nato vrnite nogo v izhodiščni položaj tako, da z peto drsite po tleh. Če zmorete poizkusite nogo potisniti še bolj nazaj. Bodite pozorni, da izvajate vajo z mišicami okoli kolena in ne iz trupa ali kolka! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Sedite na stolu, stopali sta na tleh. V trupu ostaneite aktivni! Boljšo nogo potisnite naprej tako, da poizkušate potiskati peto naprej - naredite dolgo nogo. Nato vrnite nogo v izhodiščni položaj tako, da z peto drsite po tleh. Pri tej vaji je pomembno, da vaša slabša noga ostane stabilna na tleh ter da se gibanje izvaja v vaši nogi in ne v trupu. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Vstajanje in vsedanje na stol vsaj dve minuti. Če potrebujete roko za vstajanje, jo dajte med nogi in se odrinite od sedeža. Če pa zmorete vstajati prez pomoči rok, bodite pozorni, da vsajate iz nog - nogi sta aktivni!!! Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

- Stojite ob steni, rahlo naslonjeni na steno (če potrebujete), izmenično korakajte na mestu. Korakanje naj bo počasno, izmenično, v ritmu, nogi dvignite la malo nad tlemi. Vajo delajte počasi in vsaj dve minuti.

IDEJE ZA VSAKODNEVNE ATIVNOSTI, KI JIH IZVAJATE S SLABŠO ROKO:

- Prižiganje luči s slabšo roko (ni nujno, da zmorete odpreti prste) - lahko tudi nežno asistirate z boljšo roko); nadzorujte ramo!
- Odpiranje vrat s slabšo roko (ni nujno, da zmorete odpreti prste) - lahko tudi nežno asistirate z boljšo roko); nadzorujte ramo!
- Pitje samo s slabšo roko - če zmorete, oziroma z obema rokama (boljša roka le asistira).
- Uporaba vilice za hranjenje s slabšo roko.
- Brisanje mize s slabšo roko ali asistiranje boljše roke pri tej aktivnosti.
- Povleči stol stran od mize s slabšo roko, če zmorete.
- Sesanje ali pometanje stanovanja tako, da držite metlo ali ročaj sesalca z obema rokama.
- Pospravljanje posobe iz pomivalnega stroja sočasno z uporabo obeh rok - priporočam, da začnete z večjimi posodami, ki niso pretežke.
- Umivanje zob z električno ščetko ali samo s slabšo roko ali pa sočasno z obema rokama.
- Umivanje obraza z obema rokama tako, da se nagnete nad umivalnik.
- REDNO umivanje in razkuževanje obeh rok! Naj desna roka umiva levo roko in nato leva roka desno roko! Naj se gibata obe roki v največji možni meri!

“Učenje z izvajanjem aktivnosti!” spodbuja nevroplastičnost in motorično učenje! Ostanite zdravi in aktivni.

Sekcija naravnih zdravilišč

5 pozitivnih nasvetov, kaj lahko naredimo v naravi, v okolici doma

Trenutna situacija v Sloveniji in po svetu nas je soočila z dejstvom, da moramo nekaj časa preživeti v svojem domu, gibamo pa se lahko samo v okolju z najožjimi družinskimi člani. V tem času je zelo pomembno, da upoštevamo vsa priporočila, vendar kljub temu poskrbimo za aktivnosti na svežem zraku. Z zaostritvijo ukrepov se tudi naš prostor za rekreacijo zmanjšuje, zato je potrebno izkoristiti vsak delček prostora, kjer se lahko nekoliko naužijemo svežega zraka in sonca. Predstavljamo vam par idej, kako izkoristiti prostor, ki nam je na voljo za aktivnosti.

1. Uredite si svoj balkon ali teraso tako, da bo postal prijeten kraj za sproščanje in preživljanje časa na prostem. Odstranite vse stvari, ki jih ne potrebujete, počistite in ga prijetno okrasite. Namestite kakšno malo mizico s stolom, da se lahko sprostite in uživate v sončnih žarkih, popijete limonado ali preberete kakšno knjigo. https://www.youtube.com/watch?v=h6cnd_dR15s

2. V naravi, na terasi, na balkonu ali ob odprtem oknu večkrat dnevno izvajajte dihalne vaje. Pomembno je, da zjutraj ko vstanete, stopite na zrak ali na široko odprete okno ter večkrat globoko vdihnete in izdihnete. Po končanih dihalnih vajah si vzemite pet minut, zaprite oči in prisluhnite zvokom narave, kar vas bo sprostilo. https://www.youtube.com/watch?v=okj-I9HFrB4

3. Na terasi ali balkonu si uredite telovadni kotiček. Če imate na voljo sobno kolo ali kak drug trenažer, si ga postavite na prosto in izvajajte vadbo na svežem zraku. V primeru, da te možnosti nimate, si telovadni kotiček pripravite ob oknu, kjer se lahko nadihate in ujamete kak sončni žarek. Izvajate lahko še druge oblike vadb, kot je hoja na mestu, tek na mestu, uporabite lahko pručko in izvajate hojo. Pomagate si lahko tudi s spletom, kjer najdete še več idej o gibanju in vajah na prostem.

4. V kolikor imate možnost, se podajte v naravo. Starši čas izolacije izkoristite za športne dejavnosti na prostem, kjer se izogibajte stikom z ostalimi. Sami ali z otroki odidite v gozd ali travnik na sprehod, nabirajte spomladanska zdravilna zelišča, opazujte naravo, iščite skriti zaklad, orientirajte se s pomočjo kompasa,spuščajte zmaja, ipd. Tekači lahko tečete, vendar pazite na ustrezno varnostno razdaljo – najmanj dva metra. Najbolje je, da poiščete poti za tek ob travnikih in v gozdu. Pri tem pazite, da se ne poškodujete. Ob prihodu domov si razkužite roke, slecite oblačila ter jih operite. https://www.youtube.com/watch?v=WmGjxU3Ggko

5. V tem obdobju se pričnejo vrtnarska opravila. Pri vrtnarjenju lahko pomagajo vsi družinski člani. Tisti, ki veščin vrtnarjenja nimate, poiščite informacije na spletu ali v knjigah in tako v letošnjem letu uredite svoje gredice. Če nimate vrta, se lotite vrtnarjenja na balkonu, kjer lahko sami izdelate okrasna korita in v njih posadite zelišča. Polepšala vam bodo izgled vašega balkona in še zelo uporabna bodo v vaši kuhinji: https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=xYgyAyVG0hw&feature=emb_logo. Poleg tega si lahko preberete tudi uporabno gradivo v angleščini na povezavi: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf.

Sekcija za manualno terapijo

5 nasvetov - Kaj lahko storite sami, če se pojavi bolečina v hrbtenici?

Bolečina je neprijetno čutno in čustveno izkustvo dejanske ali potencialne poškodbe tkiva. Doleti nas v najbolj neprimernih trenutkih in ne izbira ne časa, ne kraja. Mehanizem bolečine je kompleksen pojav, ki se navadno začne s poškodbo tkiva od koder informacija o nevarnosti potuje v centralni živčni sistem in v možgane. Ti aktivirajo vse naše sisteme (motorični, čutni, vegetativni, imunski, hormonski, itd) in sodijo o tem, kako velika je nevarnost. Njihovo delovanje bi lahko primerjali z računalniškim omrežjem.

Trenutne pandemične razmere so dramatično spremenile naše aktivnosti, vedenje, razmišljanje in čustvovanje, kar vpliva na doživljanje bolečine. Veliko ljudi je že doživelo bolečino v hrbtenici, kar je popolnoma normalen pojav. V večini primerov hitro in sama izgine, pogosto pa se spet ponovi. Čeprav je bolečina lahko zelo močna, ne pomeni, da se v ozadju skriva težko obolenje.

Vsak od nas si na svoj način poišče pomoč: obišče zdravnika, specialista, fizioterapevta, gre na sprehod, ostane v postelji ali, v najslabšem primeru, ne spremeni ničesar.

Pripravili smo vam nekaj priporočil, ki vam lahko pomagajo obvarovati svojo težavo ali preprečiti neprijetno doživetje bolečine:

1. **Več se gibajte**. Zdaj je čas, da pridobite ali ponovno vzpostavite kakšno dobro navado. Oblikujte interventni urnik in vanj vključite gibanje. Ponovno začnite izvajati vaje, ki ste se jih nekoč naučili pri fizioterapevtu in so vam pomagale.
2. Zelo dobra izbira je **hoja**, če vas vaje dolgočasijo ali ste našli kakšen drug razlog, da ste z njimi prenehali
3. **Poskrbite za primerno delovno okolje in ravnajte preudarno**. Drugačne aktivnosti, kot so pospravljanje stanovanja, urejanje vrtov, ki smo se jih vsi lotili v teh dneh ali na drugi strani več sedenja pri branju ali gledanju TV-ja, lahko povzročijo bolečine v hrbtenici.
4. Z aktivnostjo začnite **postopno in počasi** dvigujte intenzivnost, prisluhnite odzivom vašega telesa na novo aktivnost.
5. Poskrbite za svoje **duševno zdravje**.

Razmere se bodo umirile in iz njih bomo odšli hvaležni, bolj izkušeni in močnejši.
Ostanite doma! Ostanite zdravi! (P)ostanite fit!