

# Pomen fizične aktivnosti pri osebah z multiplo sklerozo

Anja Udovčič Pertot, dr. med., spec. FRM

Motnje gibanja so ena izmed najpogostejših posledic multiple skleroze.<sup>1</sup> Približno 50 % oseb z multiplo sklerozo bo po petnajstih letih od začetka bolezni potrebovalo oporo pri hoji (Flachenecker 1996). Motnje gibanja so posledica šibkosti mišic, tremorja, motenj koordinacije in ravnotežja, spastičnosti, motenj občutljivosti, vida in razpoloženja ter utrudljivosti. Z rehabilitacijskimi postopki poteka bolezni ne moremo spremeniti, lahko pa izboljšamo sposobnost gibanja, izvajanja dnevnih aktivnosti, kakovost življenja, preprečimo zaplete, povečamo neodvisnost in varnost pacienta. Na splošno dobro počutje oseb z multiplo sklerozo pa vpliva tudi fizična aktivnost, kamor prištevamo aktivni življenjski slog in redno telesno vadbo.

**Aktivni življenjski slog pomeni vsaj 30 min vsakodnevnih aktivnosti, ki so lahko gospodinjske, prostočasne ali povezane z delom in so zmerno do močno naporne, medtem ko telesna vadba pomeni obliko prostočasne fizične aktivnosti, ki se izvaja ponavljajoče daljše obdobje s specifičnim namenom (izboljšanje vzdržljivosti, fizične moči ali zdravja) in je ne prištevamo med rehabilitacijske postopke (Bouchard 1994).<sup>2</sup>**

Različne študije (Moltl 2012, Moltl 2017) so v preteklih letih pokazale, da se s telesno vadbo lahko zmanjša učinke zapletov (mišična šibkost, spastičnost, mišična utrudljivost, kontrakture), občutke stresa in ohranja samostojnost. Aerobni vadbeni program izboljša srčno-žilno vzdržljivost, izboljša kontrolo mehurja in črevesja, zmanjša utrujenost in depresijo, omogoča pozitivno naravnost in izboljša socialno vključenost.<sup>3,4</sup> Raziskave (Canning 2020) pa so tudi pokazale, da so osebe z multiplo sklerozo manj aktivne kot zdrave osebe, zato je zelo pomembno, da vsi zdravstveni delavci, ki vstopamo v stik z osebami z multiplo sklerozo, spodbujamo k aktivnemu življenjskemu slogu in redni telesni vadbi.<sup>5</sup>

Leta 2020 so bila s strani razširjene skupine strokovnjakov izdana priporočila za vadbo in vsakodnevne aktivnosti oseb z multiplo sklerozo v različnih fazah bolezni glede na oceno po Razširjeni lestvici stopnje prizadetosti (Expanded Disability Status Scale – EDSS) (Kalb 2020).<sup>6</sup>

Osebe z blago zmanjšanimi zmognostmi (EDSS 0 - 4.5), lahko po navadi nadaljujejo s telesno vadbo, s katero so se ukvarjali vedno, vendar morajo pri tem upoštevati utrudljivost in vadbo prilagoditi svojim sposobnostim. V začetku lahko vadba pri osebah, ki so zelo občutljive na povišane temperature, sproži prehodno poslabšanje simptomov, zato je pomembno, da vadba poteka v ustrezno ohlajenem prostoru, ob hladnejših delih dneva oziroma z uporabo različnih hladilnih metod (na primer hladilni jopič).<sup>6</sup>

Aerobna vadba, kot na primer hoja s pohodni palicami, kolesarjenje (v naravi ali na sobnem kolesu), tek/hitra hoja (v naravi ali na tekočem traku), plavanje ali ciklična ergometrija, se priporoča v začetku dvakrat do trikrat tedensko do 30 minut v zmernem tempu, kasneje pa se lahko pogostnost in intenzivnost vadbe stopnjuje do petkrat tedensko do 40 min.<sup>6</sup>

Pomembna pa je tudi vadba za krepitev glavnih mišičnih skupin zgornjih, spodnjih udov in trupa, ki se lahko izvaja z različnimi utežmi, elastičnimi trakovi, na fitnes napravah ali z uporabo lastne teže. Vadba za krepitev se izvaja dvakrat do trikrat tedensko v sklopih 10-15 vaj, kjer vsako vajo izvedemo od 8 – 15 -krat. Priporočljivo je, da se vadba izvaja pod nadzorom, saj je tako varnejša in pravilnejša.<sup>6</sup>

Pri osebah z multiplo sklerozo, kjer je eden od simptomov spastičnost, pa je priporočljivo vsakodnevno izvajati tudi aktivnosti za ohranjanje prožnosti mišic, kamor prištevamo jogo in raztezne vaje. Za te aktivnosti je značilno, da se jih izvaja počasi in se vsak položaj zadrži od 30 – 60 sekund.<sup>6</sup>

Tudi osebe z multiplo sklerozo, ki imajo več težav pri gibanju (EDSS 5.0 – 6.5), se lahko vključujejo v vadbene aktivnosti, vendar je pri tem pogosto potrebno prilagoditi način vadbe ali okolje zaradi preprečevanja padcev. Vadba mora biti še bolj individualno prilagojena posameznikovim potrebam, zmognostim in željam. Zaradi izrazitejših motenj koordinacije in ravnotežja se priporoča uporaba ročnega kolesa, tricikla ali hoja ob opori. Vadbo za krepitev mišic pa predstavlja že hoja po stopnicah, spreminjanje položaja iz sedečega v stoječ ali poseganje po predmetih.<sup>6</sup>

Ob dodatnem napredovanju bolezni osebe z multiplo sklerozo ne zmorejo več hoje (EDSS > 7.0) in so zato vezane na uporabo invalidskih vozičkov. Vadba mora biti še bolj individualizirana, pri izvedbi je potrebno upoštevati povečano utrudljivost in zato vaje izvajati krajši čas, do 20 min, in, če je potrebno, z vmesnimi počitki. Pri vadbi je potrebno posebno pozornost nameniti dihalnim vajam, saj so, zaradi zmanjšane aktivnosti in pogosto slabše drže pri sedenju, pljuča slabše predihana. Dihalne vaje pomenijo predvsem zavestno izmenjavanje globokih vdihov in izdihov, kar lahko dodatno kombiniramo z izvajanjem vaj za ohranjanje obsega gibljivosti zgornjih udov in moči mišic trupa. Za krepitev mišic zgornjih udov se priporoča uporaba ročnega kolesa ali izvajanje vaj z lažjimi utežmi ali elastičnimi trakovi, za krepitev mišic spodnjih udov pa so učinkovite funkcionalne aktivnosti, kot so vstajanje in sedanje, stoja ob opori ali uporaba naprave, ki omogoča sedeče kolesarjenje. Tudi pri taki vadbi se lahko postopno podaljšuje čas vadbe, povečuje intenzivnost ali zmanjšuje količina pomoči, ki jo oseba za izvedbo aktivnosti potrebuje. Nekatere izmed aktivnosti lahko oseba z multiplo sklerozo varno izvaja sama, pri nekaterih pa potrebuje pomoč asistenta (raztezne vaje, vadba premeščanja ali za izboljšanje gibljivosti), ki je lahko družinski član ali skrbnik. Dobro je, če asistent prejme ustrezna navodila s strani fizioterapevta, kar precej zmanjša strah pred izvajanjem tovrstnih aktivnosti skupaj z osebo z multiplo sklerozo.<sup>6</sup>

Vadba pri osebah z močno napredovalo obliko multiple skleroze je namenjena ohranjanju kakovosti življenja, zmanjšanju posledic zapletov in izboljšanju vzdržljivosti. Vadba je kratkotrajna (10 – 15 minut), lahko zahteva vmesne počitke in vedno več asistenc druge osebe.<sup>6</sup>

Pri spodbujanju aktivnega življenjskega sloga pa ne smemo pozabiti na vsakodnevne aktivnosti, ki so lahko del službenih ali gospodinjskih opravil ali prostočasnih aktivnosti. Osebe z multiplo sklerozo z blagimi motnjami gibanja lahko večinoma nadaljujejo s hobiji, s katerimi so se ukvarjali že prej, vendar morajo občasno aktivnosti prilagoditi sposobnostim in trenutnemu počutju. Pozitivno spodbudo k aktivnemu življenjskemu slogu lahko pomenijo aktivnosti v okviru različnih športnih društev ali Združenja multiple skleroze Slovenije, ki deluje preko več podružnic in članom omogoča vključevanje v različne športne aktivnosti. Samonadzor pa lahko osebe z multiplo sklerozo izvajajo tudi z uporabo različnih števecv korakov ali športnih ur. Tedensko se priporoča vsaj 150 min aktivnosti, dnevno pa vsaj 7.500 korakov. Ob napredovanju bolezni je potrebnih vedno več prilagoditev, spodbuja se tudi uporaba pripomočkov za gibanje, ki omogočijo več in varnejše izvajanje zelenih aktivnosti. Pomembno je, da oseba z multiplo sklerozo ohranja samostojnost pri vseh dnevnih aktivnostih, ki jih zmore, za čeprav pri tem potrebuje več časa in prilagoditve.<sup>6</sup>

Največje ovire za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga pri osebah z multiplo sklerozo predstavljajo slaba dostopnost vadbenih prostorov, omejena podpora s strani svojcev/skrbnikov, odvisnost od pomoči, povečana utrudljivost, socialni stres in socioekonomski dejavniki. Potrebno je tudi upoštevati, da je pri osebah z multiplo sklerozo povečano tveganje za razvoj depresije, pogost pa je tudi strah, frustracije in nizka samopodoba.<sup>4,5,6</sup>

Najustreznejšo spodbudo za vključevanje v vadbo bi osebi z multiplo sklerozo pomenili varno in gibalno oviranim prijazno okolje, kjer bi bilo poskrbljeno za primerno temperaturo in nazorna navodila za vadbo. Pomembno je tudi, da si vadeči postavi realne in dosegljive cilje, si ob vadbi dovoli počitek in uporablja tehnike za zmanjšanje utrudljivosti. Pozitivno spodbudo sproži tudi občutek uresničitve postavljenega cilja, varnosti pri vadbi in dobrega spopadanja z boleznijo. Oseba z multiplo sklerozo se mora tudi naučiti boljšega razporejanja časa in postavljanja prioritete.<sup>4,5,6</sup>

## Viri:

1. Flachenecker P.: Course of illness and prognosis of multiple sclerosis. 1: The natural illness course, Nervenarzt 1996 Jun;67(6):435-43.
2. Bouchard, C.: Physical activity, fitness, and health: The model and key concepts. International proceedings and consensus statement 1994 (pp. 77-88). Human Kinetics Publishers.
3. Moltl R.W.: The benefits of exercise training in multiple sclerosis, Nat Rev Neurol 2012 Sep;8(9):487-97. doi: 10.1038/nrneurol.2012.136. Epub 2012 Jul 24
4. Moltl R.W.: Exercise in patients with multiple sclerosis, Lancet Neurol 2017 Oct;16(10):848-856. doi: 10.1016/S1474-4422(17)30281-8. Epub 2017 Sep 12.
5. Canning K.L.: Benefits of Adhering to the Canadian Physical Activity Guidelines for Adults with Multiple Sclerosis Beyond Aerobic Fitness and Strength, Int J MS Care Jan-Feb 2020;22(1):15-21. doi: 10.7224/1537-2073.2018-061.
6. Kalb R.: Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course, Mult Scler 2020 Oct;26(12):1459-1469. doi: 10.1177/1352458520915629. Epub 2020 Apr 23.