BRANILEC VESOLJA

IZOBRAŽEVALNA BROŠURA ZA RAZTEZANJE

ZA OTROKE Z DUCHENNEOVO MIŠIČNO DISTROFIJO

Pozdravljen Branilec Vesolja!

Moje ime je kapitan Amadej in sem tukaj zato, da ti bom pomagal pri raztezanju. Z rednim raztezanjem ohranjaš gibljivost in tako lahko s prijatelji nadaljuješ z zabavnimi dogodivščinami.

Informacija za starše in skrbnike

- Brošura vsebuje informacije o tem, kako pravilno izvajati raztezne vaje, ki jih je fizioterapevt priporočil za vašega otroka.

- Nekatere vaje lahko izvaja otrok sam, vendar ves čas priporočamo nadzor. Pri nekaterih vajah je potrebno vaše aktivno sodelovanje.

- Brošura vsebuje različne raztezne vaje. Fizioterapevt vam bo svetoval kombinacijo, da boste imeli osebni program za vašega otroka.

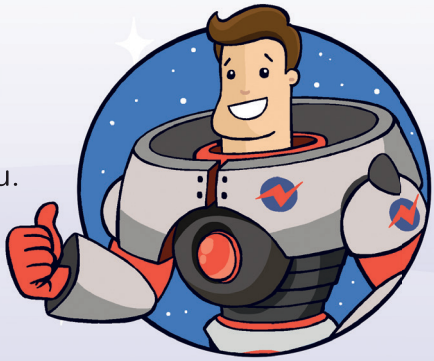
- Program raztezanja lahko izvajate doma. Potrebno je redno spremljanje s strani fizioterapevta, s čemer si zagotovite prilagajanje programa raztezanja glede na spreminjajoče se otrokove potrebe.

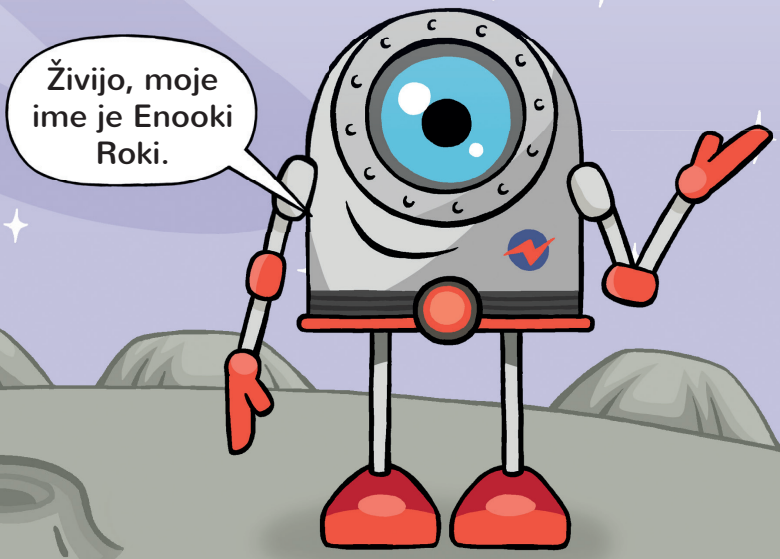
- Fizioterapevt lahko priporoči tudi druge raztezne vaje, ki niso zajete v tej brošuri.

- Če imate vi ali vaš otrok kakršnokoli vprašanje ali če potrebujete nasvet, se lahko vedno posvetujete s fizioterapevtom.

Enooki Roki se predstavi

Svojega prijatelja po imenu Enooki Roki sem prosil, da ti bo pomagal pri raztezanju. Pomagal ti bo z namigi in nasveti.



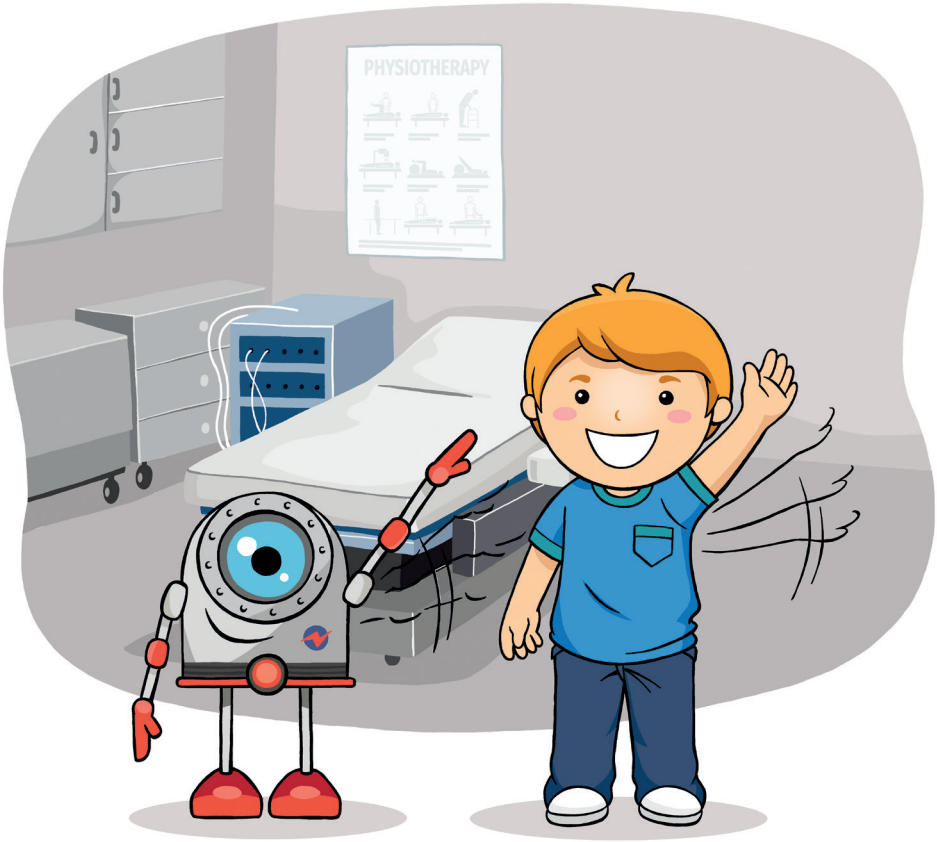


Zakaj je raztezanje pomembno?

Raztezanje je pomembno, ker pomaga ohranjati tvoje mišice in sklepe gibljive. To ti pomaga, da se lažje giblješ naokoli.

DEJSTVO

Ko mišice oslabijo, izgubijo elastičnost. Tvoje noge in roke lahko zaradi tega postanejo okorele.



Dnevni izziv za raztezanje

Fizioterapevt ti bo pokazal, katere raztezne vaje boš izvajal. Brošura vsebuje informacije, ki jih potrebuješ, da lahko opraviš svoj dnevni izziv raztezanja.

Navodila za raztezanje

te spomnijo, kako pravilno izvajati raztezne vaje.
Zapomni si, pri nekaterih vajah boš potreboval pomoč.

Dnevnik raztezanja

Naredi kljukico v tabeli, ko končaš raztezanje.

Tvoj osebni program fizioterapije

- Raztezne vaje v tej brošuri so del programa, ki ti ga je priporočil fizioterapevt.
- Lahko ti priporoči tudi druge vaje za raztezanje, ki niso opisane v tej brošuri.
- Če imaš kakršnokoli vprašanje glede razteznih vaj, vedno vprašaj fizioterapevta.

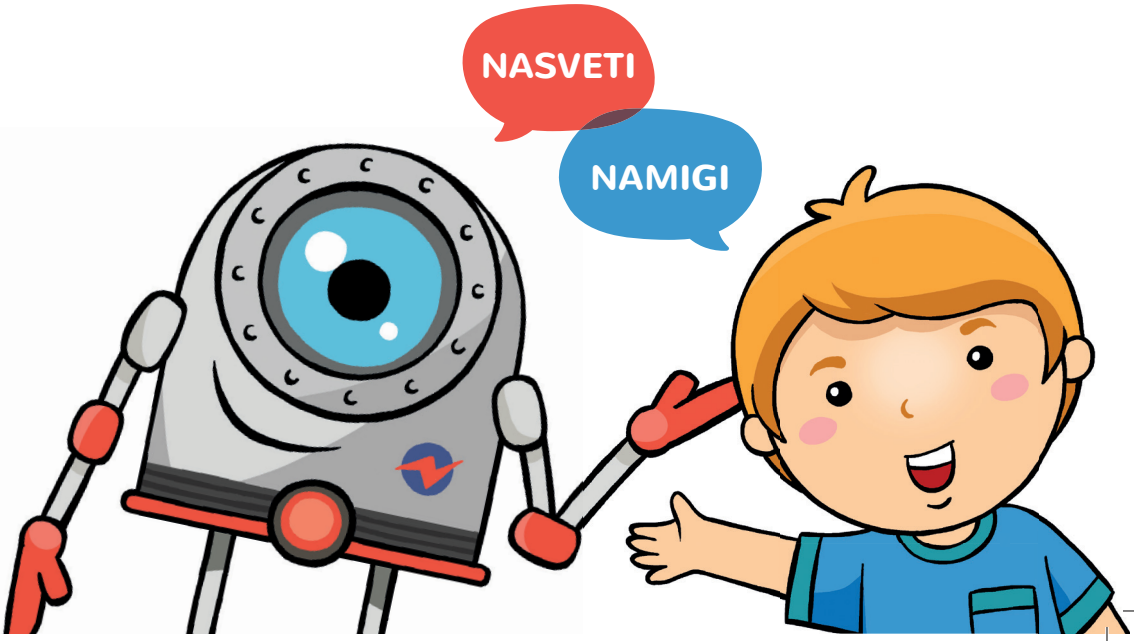
Top namigi

1. Ogrete mišice lažje raztezamo in hkrati je raztezanje tudi bolj prijetno. Mišice si lahko ogreješ s hojo ali z dviganjem in spuščanjem rok in nog. Če ti je težko, prosi za pomoč.

2. Občutek v mišicah je lahko med raztezanjem drugačen, vendar ne sme biti boleč! Če boli, prenehaj in povej odraslemu, ki bo sprostil razteg, tako da ne bo bolelo.

3. Fizioterapevt ti bo pokazal do kam greš z raztegom – pazi da ne greš preko meje.

4. Da raztezanje ne bo dolgočasno, lahko vmes bereš knjigo ali igraš igrico.



Pasivno raztezanje stopala in gležnja

Navodila za raztezanje daj odraslemu, ki ti bo pri tem pomagal.

- Začnite tako, da otrok sedi ali leži na hrbtu z iztegnjenimi nogami.
- Z dlanjo ene roke primite peto in jo potegnite proti sebi - kot da bi želeli podaljšati nogo.
- S podlahtjo ali z drugo roko potisnite stopalo naprej kolikor gre proti kolenu.
- Zadržite 10–20 sekund.
- Ponovite 5 krat na vsaki nogi.

Raztezanje stopala in gležnja ob steni

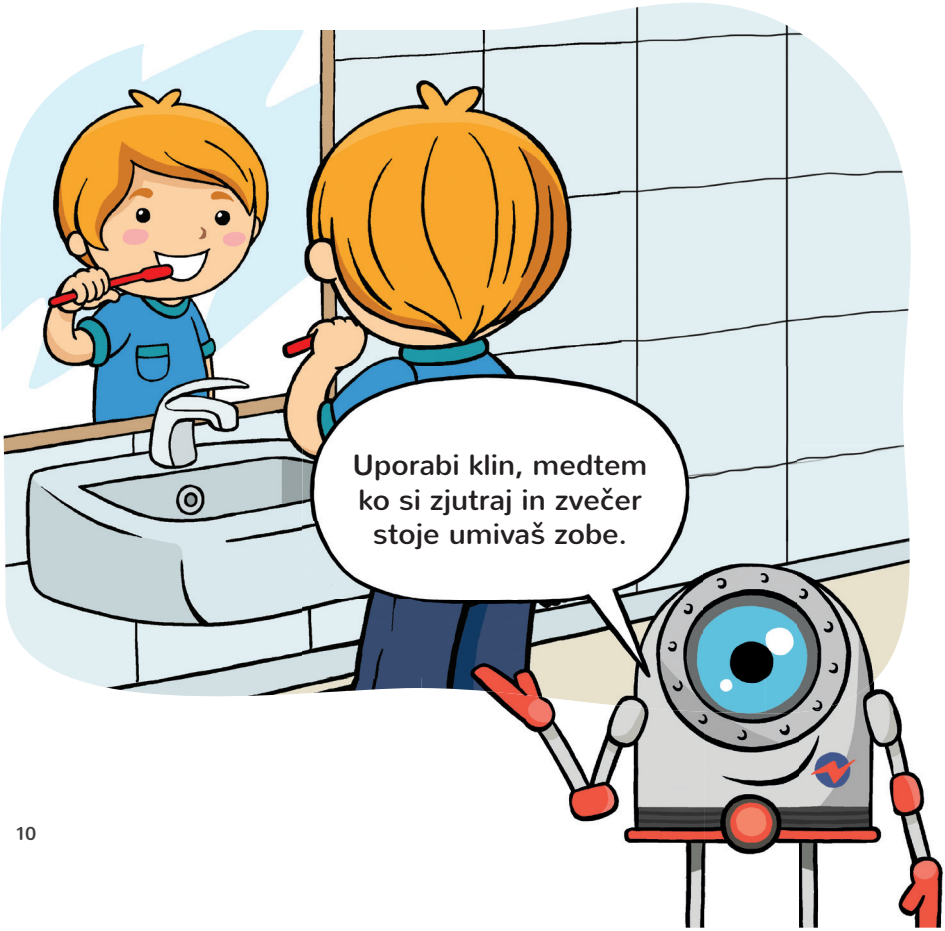
- Stoj obrnjen proti steni in naredi korak naprej.
- Roki položi na steno.
- Zadnjo nogo iztegni, prsti so usmerjeni proti steni, peta je na tleh.
- Nasloni se na steno tako, da medenico zadržiš v nevtralnem položaju, dokler ne začutiš raztega na iztegnjeni nogi.
- Počasi preštej do 20, nato sprosti.
- Ponovi 5 krat na vsaki nogi. Nogi vsakič zamenjaj.

Raztezanje stopala in gležnja na klinu

- S stojo na klinu raztezaš stopalo in gleženj.
- Prepričaj se, da te medtem, ko uporabljaš klin opazuje odrasla oseba.

NAMIG

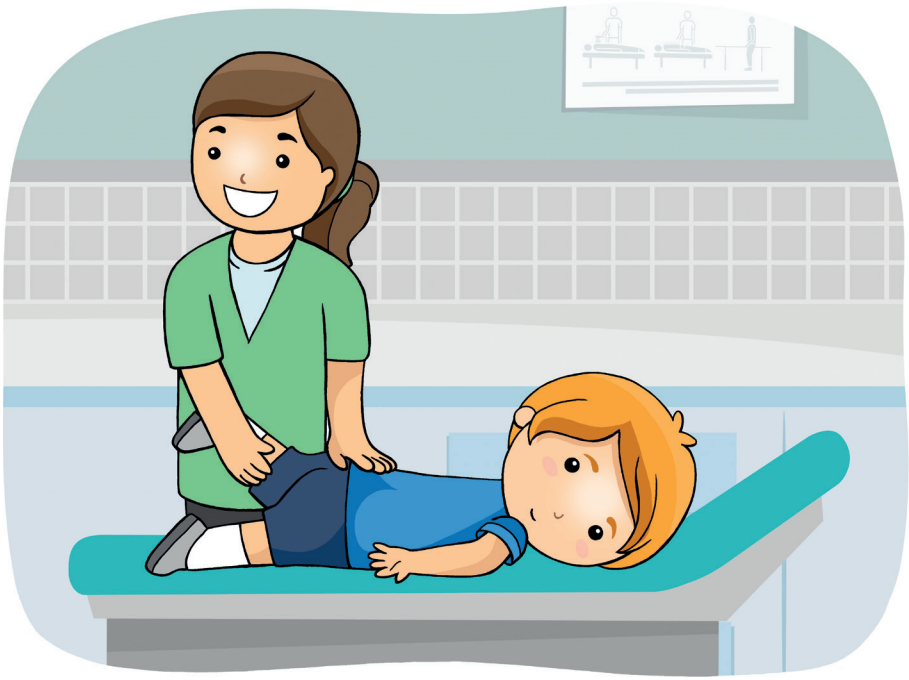
Če pri tem stojiš pri mizi in se 15–20 minut igraš, je to lahko dober način, da se med raztezanjem zabavaš!



Pasivno raztezanje kolka

Navodila za raztezanje daj odraslemu, ki ti bo pri tem pomagal.

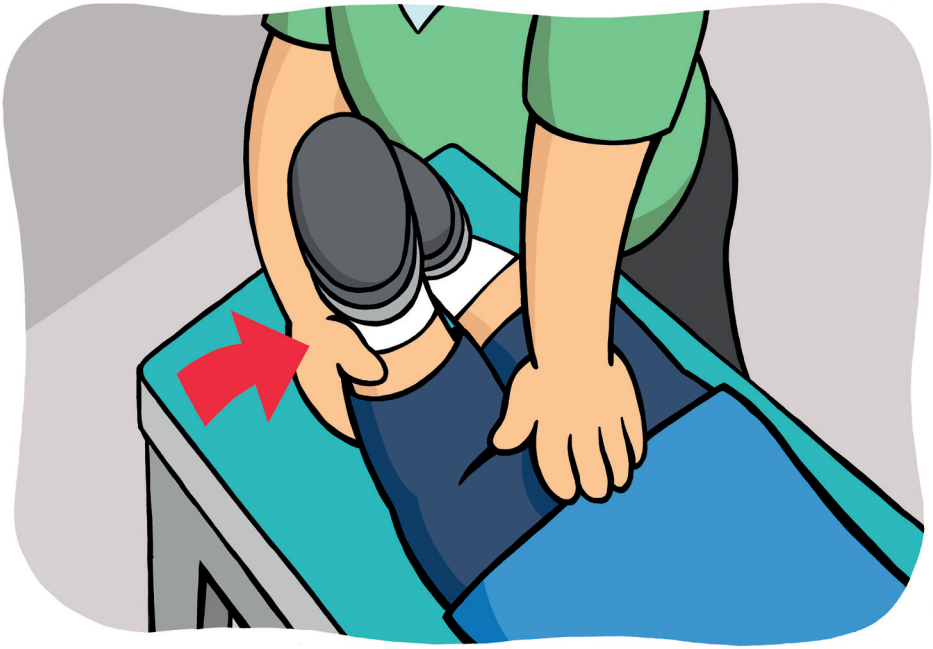
- Otrok leži na trebuhu.
- Eno roko položite na otrokovo zadnjico in pritisnite navzdol, da zadržite medenico na mestu.
- Z drugo roko primete zgornji del goleni in dvignite, da boste raztezali sprednji del stegna
- Zadržite 10–20 sekund.
- Ponovite 5 krat na vsaki nogi.



Pasivno raztezanje odmikalk kolka

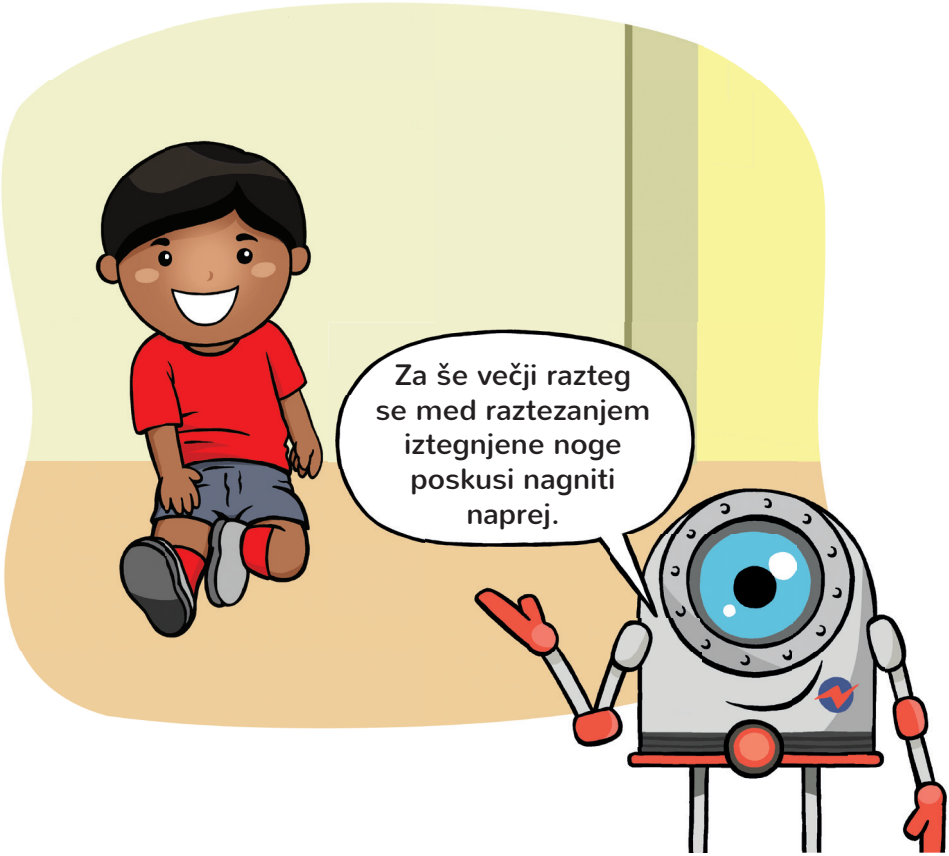
Navodila za raztezanje daj odraslemu, ki ti bo pri tem pomagal.

- Otrok leži na trebuhu.
- Eno roko položite na otrokovo zadnjico in pritisnite navzdol, da zadržite medenico na mestu.
- Z drugo roko primete zgornji del goleni.
- Z drugo roko primete za spodnji del stegna in dvignite nogo gor, potem jo pritegnite k sebi preko sredine proti drugi nogi.
- Zadržite 10–20 sekund.
- Ponovite 5 krat na vsaki nogi.



Raztezanje kolena

- Usedi se na tla s poravnanim hrbtom se nasloni ob steno.
- Iztegni eno nogo pred sabo – koleno iztegni kolikor lahko, prsti nog so pri tem usmerjeni proti stropu.
- Drugo nogo pokrči tako, da se s stopalom dotakneš zgornjega dela iztegnjene noge.
- Zadrži ta položaj in počasi preštej do 20.
- Ponovi še z drugo nogo.
- Ponovi 5 krat na vsaki nogi.



Dnevnik raztezanja

Izpolni zgornjo vrstico z imeni tvojega raztezanja

Ime raztezanja				
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

Če potrebuješ dodatne strani, lahko fotokopiraš to stran.

Dnevnik raztezanja

Izpolni zgornjo vrstico z imeni tvojega raztezanja

Ime raztezanja				
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

Če potrebuješ dodatne strani, lahko fotokopiraš to stran.

Dnevnik raztezanja

Izpolni zgornjo vrstico z imeni tvojega raztezanja

Ime raztezanja				
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

Če potrebuješ dodatne strani, lahko fotokopiraš to stran.

Dnevnik raztezanja

Izpolni zgornjo vrstico z imeni tvojega raztezanja

Ime raztezanja				
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

Če potrebuješ dodatne strani, lahko fotokopiraš to stran.

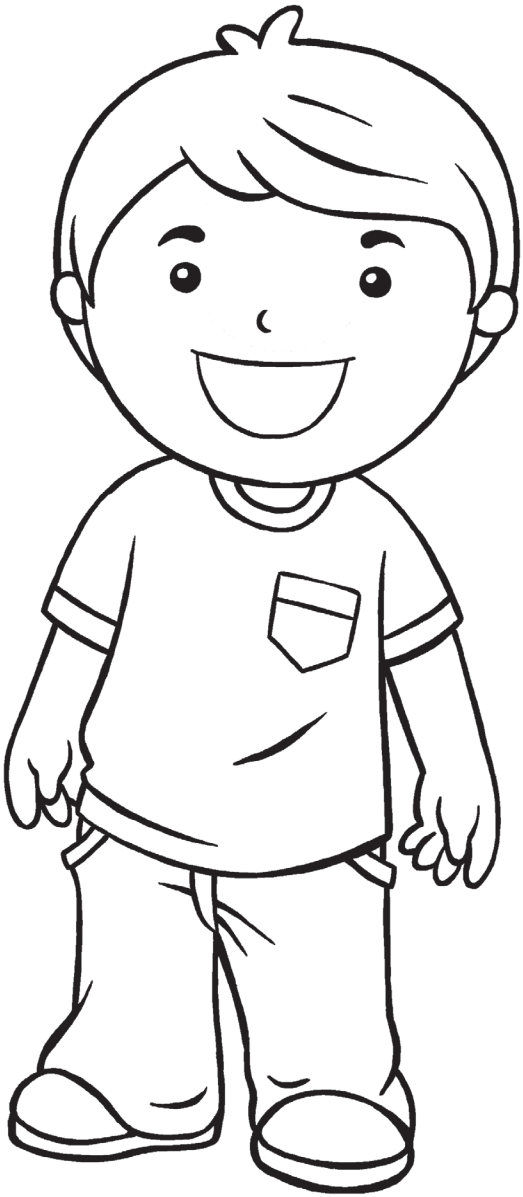
Dnevnik raztezanja

Izpolni zgornjo vrstico z imeni tvojega raztezanja

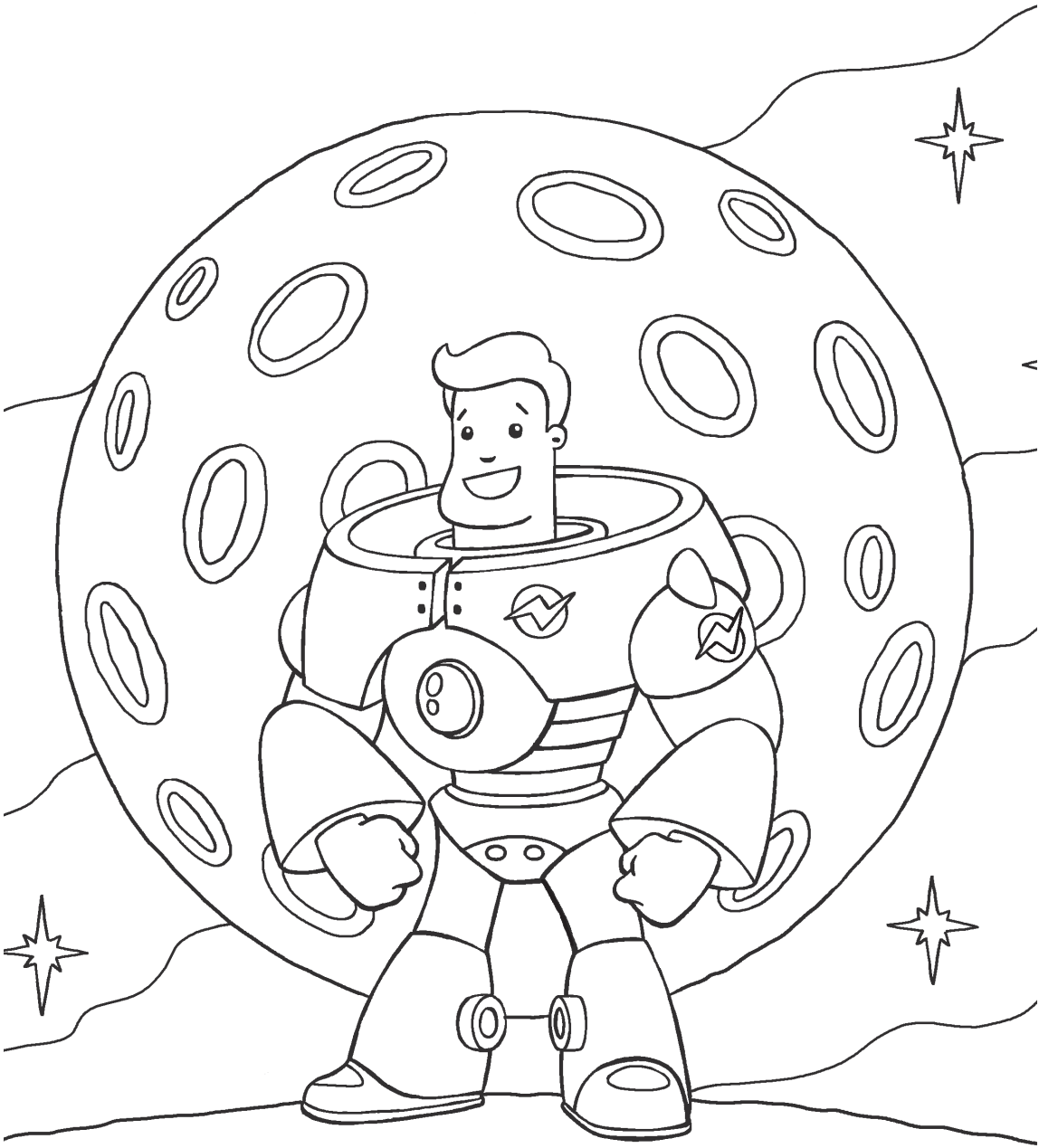
Ime raztezanja				
PONEDELJEK				
TOREK				
SREDA				
ČETRTEK				
PETEK				
SOBOTA				
NEDELJA				

Če potrebuješ dodatne strani, lahko fotokopiraš to stran.

Pobarvaj Ota



Pobarvaj kapitana Amadeja



Izdajo brošure je omogočilo podjetje PTC Therapeutics

Brošura je nastala v sodelovanju z Lindsey Pallant, specialistko za klinično fizioterapijo, članico pediatrične nevromuskularne ekipe iz Leedsa (Velika Britanija). Brošuro so prebrali člani Združenja pooblaščenih pediatričnih fizioterapevtov in njihova nevromuskularna komisija. Podjetje PTC Therapeutics je zagotovilo finančno podporo pri nastajanju brošure. Prevod brošure v slovenski jezik je omogočilo podjetje Medis d.o.o. v sodelovanju z Alenko Piskar, dipl. fizioterapevtko iz UKC Ljubljana in člani Društva distrofikov Slovenije.

Brošura je namenjena otrokom z Duchennovo mišično distrofijo.

Junij 2019 | ATA/DMD/UK/18/0021

Pripravljeno: junij 2019 | SI-DMD-0619-002 | Medis, d.o.o., Brnčičeva ulica 1, SI-1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija, T: +386 1 589 69 00, E: medis@medis.si, www.medis.si