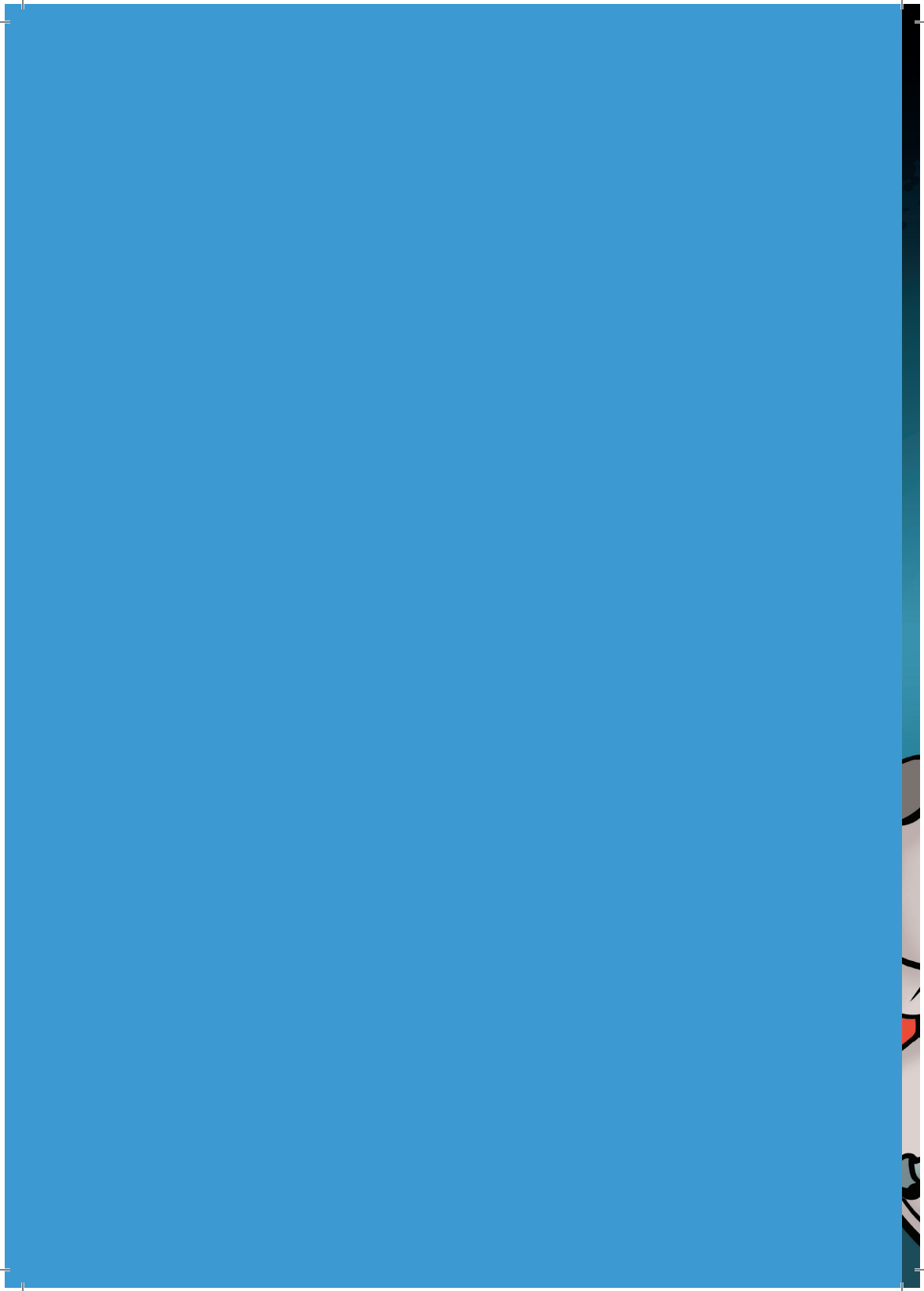


BRANILEC VESOLJA

IZOBRAŽEVALNA BROŠURA ZA RAZTEZANJE

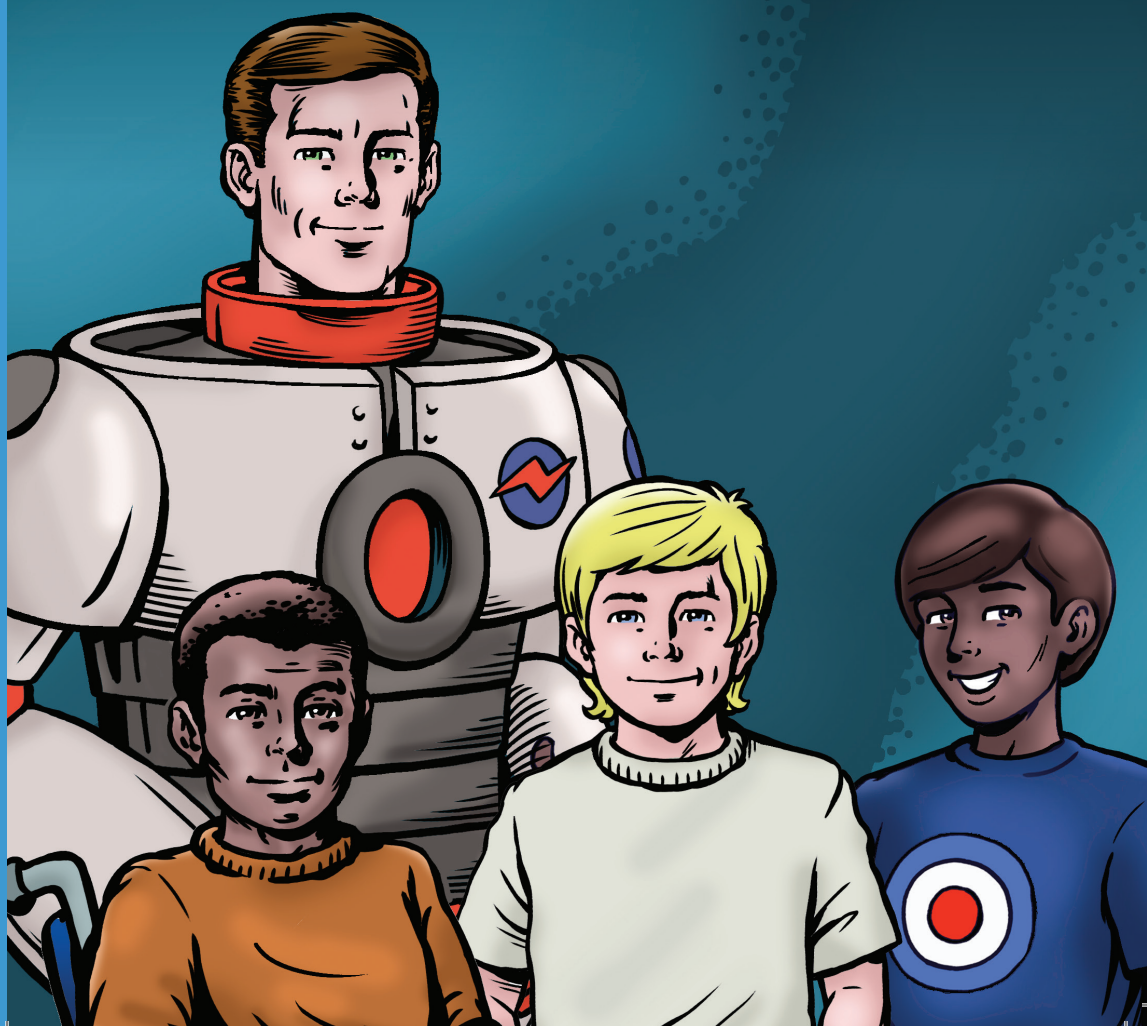
ZA OTROKE Z DUCHENNEOVO MIŠIČNO DISTROFIJO





POZDRAVLJEN BRANILEC VESOLJA!

MOJE IME JE ARMSTRONG IN SEM TUKAJ ZATO, DA TI BOM
POMAGAL PRI RAZTEZANJU. Z REDNIM RAZTEZANJEM OHRANJAŠ
GIBLJIVOST, KI TI OMOGOČA, DA LAHKO S PRIJATELJI NADALJUJEŠ
Z ZABAVNIMI DOGODIVŠČINAMI.



INFORMACIJE ZA STARŠE IN SKRBNIKE

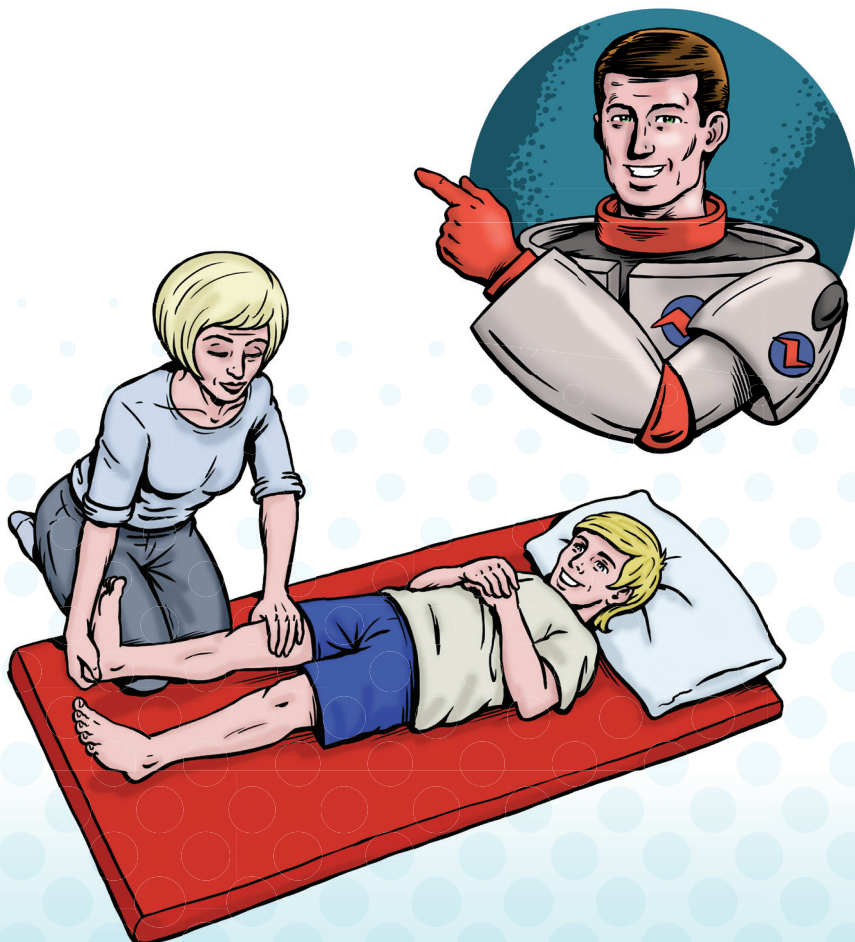
- BROŠURA VSEBUJE INFORMACIJE O TEM, KAKO PRAVILNO IZVAJATI RAZTEZNE VAJE, KI JIH JE FIZIOTERAPEVT PRIPOROČIL ZA VAŠEGA OTROKA.
- NEKATERE VAJE LAHKO IZVAJA OTROK SAM, VENDAR VES ČAS PRIPOROČAMO NADZOR. PRI DOLOČENIH VAJAH JE POTREBNO VAŠE AKTIVNO SODELOVANJE.
- BROŠURA VSEBUJE RAZLIČNE VAJE ZA RAZTEZANJE. FIZIOTERAPEVT VAM BO SVETOVAL KOMBINACIJO VAJ, DA BOSTE IMELI OSEBNI PROGRAM ZA VAŠEGA OTROKA.
- PROGRAM RAZTEZANJA SE LAHKO IZVAJA DOMA. POTREBNO JE REDNO PREVERJANJE IZVAJANJA VAJ S FIZIOTERAPEVTOM S ČEMER SE ZAGOTVI PRILAGAJANJE PROGRAMA RAZTEZANJA GLEDE NA SPREMINJAJOČE SE OTROKOVE POTREBE.
- FIZIOTERAPEVT LAHKO PRIPOROČI TUDI DRUGE RAZTEZNE VAJE, KI V TEJ BROŠURI NISO ZAJETE.
- ČE IMATE VI ALI VAŠ OTROK KAKRŠNOKOLI VPRAŠANJE ALI POTREBUJETE NASVET SE LAHKO VEDNO POSVETUJETE S FIZIOTERAPEVTOM.

ZAKAJ JE POMEMBNO RAZTEZANJE?

RAZTEZANJE JE POMEMBNO, KER POMAGA OHRANJATI TVOJE MIŠICE IN SKLEPE GIBLJIVE. TO TI POMAGA, DA SE LAŽJE GIBAŠ NAOKOLI.

DEJSTVO

KO MIŠICE OSLABIJO, IZGUBIJO SVOJO ELASTIČNOST. SKLEPI LAHKO POSTANEJO TRDI IN NEGIBLJIVI.



DNEVNI IZZIV ZA RAZTEZANJE

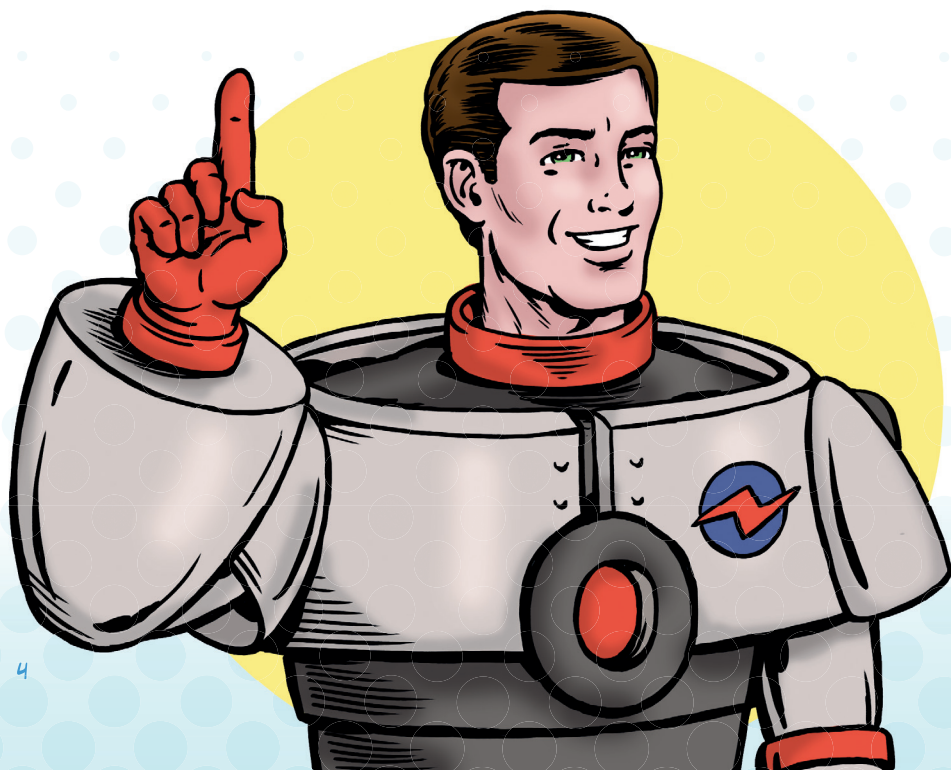
FIZIOTERAPEVT TI BO POKAZAL, KATERA RAZTEZANJA BOŠ IZVAJAL. BROŠURA VSEBUJE INFORMACIJE, KI JIH POTREBUJEŠ, DA LAHKO OPRAVIŠ SVOJ DNEVNI IZZIV RAZTEZANJA.

NAVODILA ZA RAZTEZANJA

TE SPOMNIJO, KAKO PRAVILNO IZVAJATI RAZTEZANJE. ZAPOMNI SI, PRI NEKATERIH VAJAH BOŠ POTREBOVAL POMOČ.

DNEVNIK RAZTEZANJA

KO ZAKLJUČIŠ Z RAZTEZANJEM, NAREDI KLJUKICO V TABELI.



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 NASVETI

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.

3

FIZIOTERAPEVT TI BO POKAZAL DO KAM GREŠ LAHKO Z RAZTEGOM - PAZI, DA NE GREŠ PREKO MEJE.

4

DA RAZTEZANJE NE BO DOLGOČASNO, LAHKO VMES BEREŠ KNJIGO ALI IGRAŠ IGRICO.

5

POSLUŠANJE GLASBE JE PRAV TAKO DOBER NAČIN ZA SPROSTITEV MED RAZTEZANJEM. VSAKA SKUPINA RAZTEZNIH VAJ NAJ BI TRAJALA 3 MINUTE - PRIBLIŽNO TOLIKO KOT ENA PESEM.

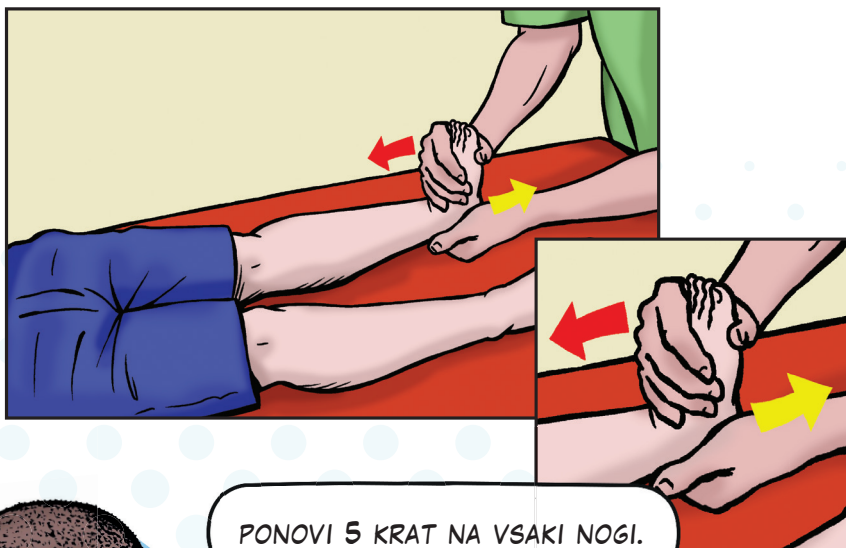
NASVETI TI BODO POMAGALI
PRI RAZTEZAJU.



PASIVNO RAZTEZANJE STOPALA IN GLEZNJA

NAVODILA ZA RAZTEZANJE DAJ ODRASLEMU, KI TI BO PRI TEM POMAGAL.

- OTROK SEDI ALI LEŽI NA HRBTU Z IZTEGNJENIMI NOGAMI.
- Z DLANJO ENE ROKE PRIMI PETO IN JO POTEJNI PROTI SEBI - KOT DA BI ŽELEL PODALJŠATI NOGO.
- S PODLAHTJO ALI Z DRUGO ROKO POTISNI STOPALO NAPREJ KOLIKOR GRE PROTI KOLENU.
- ZADRŽI 10-20 SEKUND.

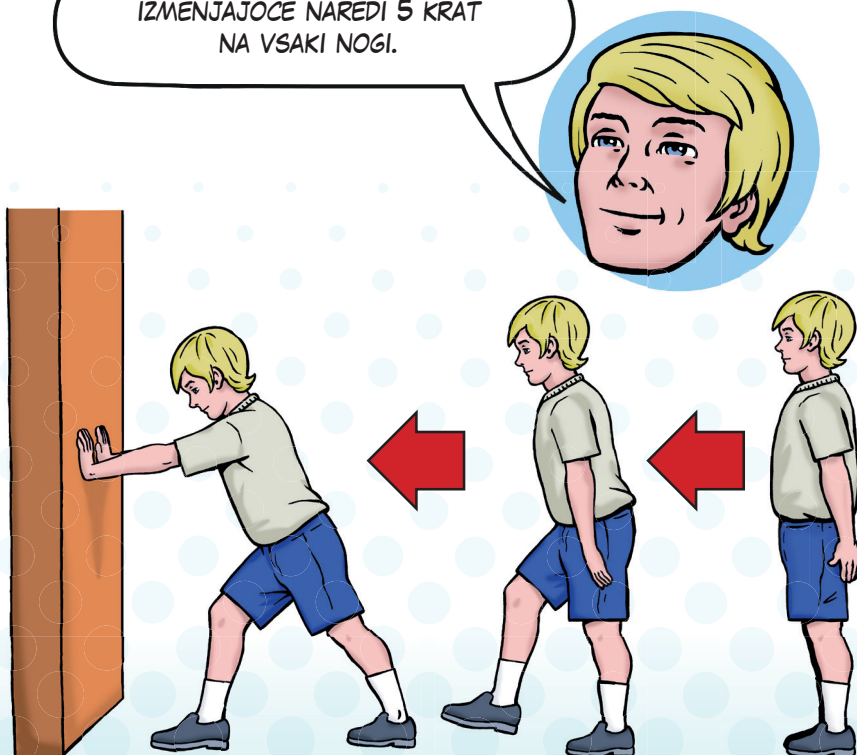


PONOVI 5 KRAT NA VSAKI NOGI.

RAZTEZANJE STOPALA IN GLEŽNJA OB STENI

- OBRNI SE PROTI STENI IN NAREDI KORAK NAPREJ.
- ROKI POLOŽIŠ NA STENO.
- ZADNJO NOGO IZTEGNEŠ, PRSTI SO USMERJENI PROTI STENI, PETA JE NA TLEH.
- NASLONI SE PROTI STENI TAKO, DA MEDENICO ZADRŽIŠ V NEVTRALNEM POLOŽAJU, DOKLER NE ZAČUTIŠ RAZTEGA NA IZTEGNJENI NOGI.
- POČASI PREŠTEJ DO 20, NATO SPROSTI.

IZMENJAJOČE NAREDI 5 KRAT
NA VSAKI NOGI.

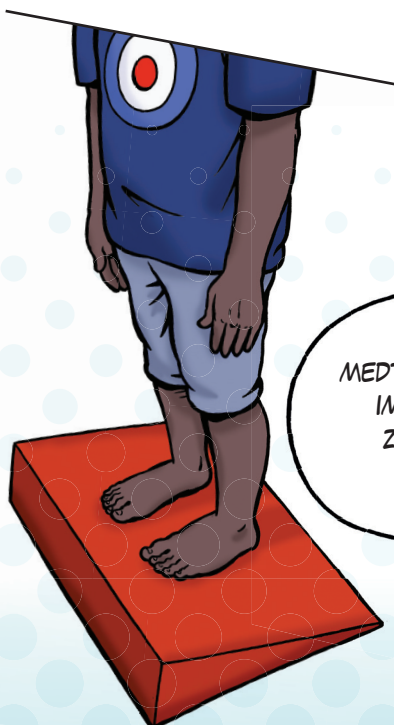


RAZTEZANJE STOPALA IN GLEŽNJA NA KLINU

- S STOJO NA KLINU RAZTEZAŠ STOPALO IN GLEŽENJ.
- POSKUSI STATI NA KLINU 15-20 MINUT, MEDTEM KO GLEDAŠ TV, IGRAŠ IGRICO ALI BEREŠ KNJIGO.

NAMIG

UPORABI KLIN,
MEDTEM KO SI
ZJUTRAJ IN ZVEČER
STOJE UMIVAŠ ZOBE.



MEDTEM KO SE RAZTEZAŠ,
IMAŠ LAHKO NEKOGA
ZRAVEN, DA Z NJIM
KLEPETAŠ.



RAZTEZANJE STOPALA IN GLEZNJA NA STOPNICAH

ZAČNI OBRNJEV PROTI STOPNIŠČU.

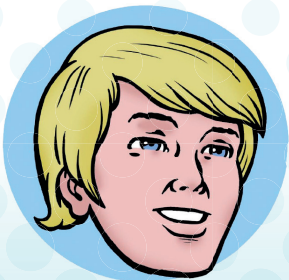


POSKRBI, DA BO PRI TEJ VAJI NEKDO ZRAVEN

- STOPI NA SPODNJO STOPNICO IN SE PRIMI OGRAJE.
- SPUSTI STOPALA NAZAJ TAKO, DA BOSTA PETI VISELI ČEZ ROB STOPNICE.



- SPUSTI PETI DOL, KOLIKOR LAHKO.
- MEDENICO DRŽIŠ V NEVTRALNEM POLOŽAJU, TRUP JE PORAVNAN.
- PREŠTEJ DO 10, NATO NEŽNO DVIGNI PETE GOR.



PONOVI 5 KRAT.

PASIVNO RAZTEZANJE KOLKA

NAVODILA ZA RAZTEZANJE DAJ ODRASLEMU, KI TI BO PRI TEM POMAGAL.

ZAČETNI POLOŽAJ JE
LEŽE NA TREBUHU.

- ENO ROKO POLOŽITE NA OTROKOVO ZADNJICO IN PRITISNITE NAVZDOL, DA ZADRŽITE MEDENICO NA MESTU.



- OTROK NAJ POKRČI KOLENO.
- 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.

ZAČETNI POLOŽAJ JE LEŽE NA TREBUHU.

- POSTAVITE SE NA NASPROTNO STRAN KOT BOSTE RAZTEZALI.
- ENO ROKO POLOŽITE NA OTROKOVO ZADNJICO IN PRITISNITE NAVZDOL, DA ZADRŽITE MEDENICO NA MESTU.

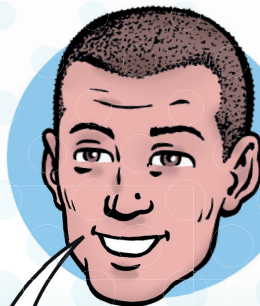
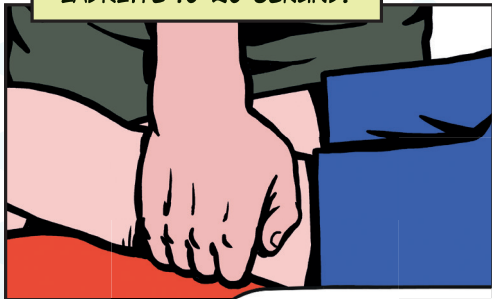


Z DRUGO ROKO PRIMETE ZA SPODNJI DEL STEGNA IN DVIGNITE NOGO GOR...



...POTEM JO PRITEGNETE K SEBI, PREKO SREDINE PROTI DRUGI NOGI.

ZADRŽITE 10-20 SEKUND.



PONOVITE 5 KRAT
NA VSAKI NOGI.

DRUGI NAČIN RAZTEZANJA ODMIKALK KOLKA

- PROSITE OTROKA NAJ SE ULEŽE NA BOK, SPODNJA NOGA NAJ BO POKRČENA, ZGORNJA NOGA NAJ BO IZTEGNJENA.
- Z ENO ROKO IN KOLENOM STABILIZIRAJTE KOLKE.
- NEŽNO PREMAKNITE ZGORNJO NOGO NAZAJ KOLIKOR JE MOŽNO.
- Z DRUGO ROKO MALO NAD KOLENOM ČVRSTO PRITISNITE NAVZDOL.



PONOVITE 5 KRAT
NA VSAKI NOGI.



PASIVNO RAZTEZANJE KOLENA

NAVODILA ZA RAZTEZANJE DAJ ODRASLEMU, KI TI BO PRI TEM POMAGAL.

ZAČETNI POLOŽAJ OTROKA JE LEŽE NA HRBTU.

- DVIGNITE NOGO OD PODLAGE, DOKLER NI POD PRAVIM KOTOM GLEDE NA POSTELJO.
- OTROKA PROSITE, DA IZTEGNE KOLENO.



- ZADRŽITE 10-20 SEKUND.



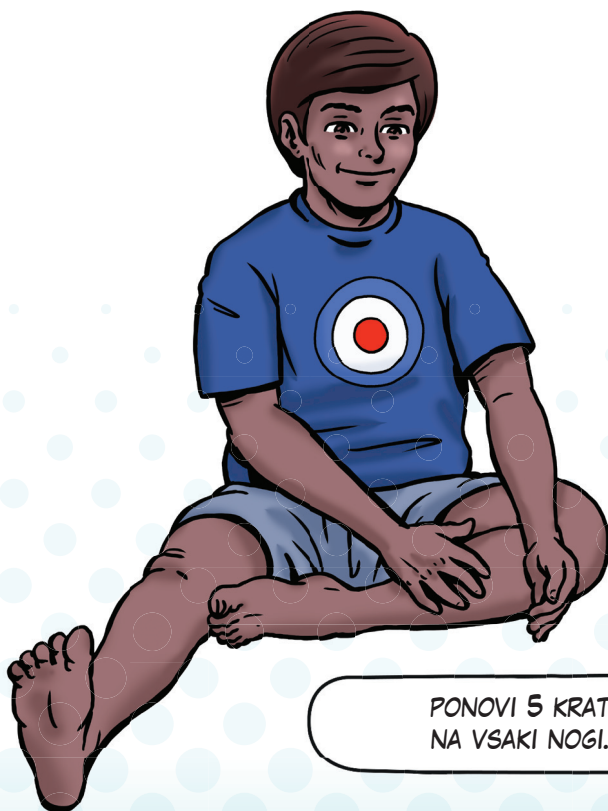
PONOVI 5 KRAT
NA VSAKI NOGI.



TO RAZTEZANJE JE USMERJENO NA ZADNJE STEGENSKÉ MIŠICE. TE MIŠICE POMAGAJO PRI STOJI, ZATO JIH LAHKO RAZTEZAMO SAMO, ČE SO ZELO SKRAJŠANE.

RAZTEZANJE KOLENA

- USEDI SE NA TLA, Z VZRAVNANIM HRBTOM SE NASLONI OB STENO.
- IZTEGNI ENO NOGO PRED SABO - KOLENO IZTEGNI KOLIKOR LAHKO, PRSTI NOG SO USMERJENI PROTI STROPU.
- DRUGO NOGO POKRČI TAKO, DA SE S STOPALOM DOTAKNEŠ ZGORNJEGA DELA IZTEGNJENE NOGE.
- TA POLOŽAJ ZADRŽI IN POČASI PREŠTEJ DO 20.
- PONOVI ŠE Z DRUGO NOGO.



NAMIG

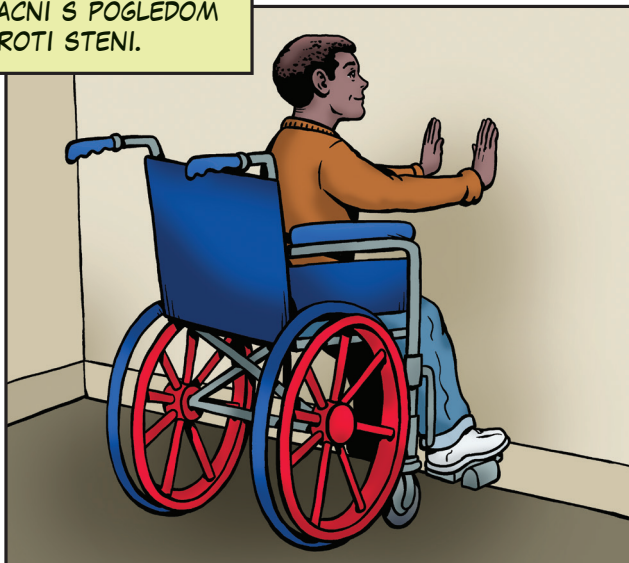
DA BI BIL RAZTEG
ŠE VEČJI SE MED
RAZTEZANJEM
IZTEGNJENE NOGE
POSKUSI NAGNITI
NAPREJ.

PONOVI 5 KRAT
NA VSAKI NOGI.



RAZTEZANJE ZAPESTJA IN ROKE

ZAČNI S POGLEDOM
PROTI STENI.



- IZTEGNI ROKI PREDSE IN RAZŠIRI PRSTE.
- ROKI PRITISNI OB STENO IN POSKUŠAJ ZADRŽATI RAVNE PRSTE OB STENO, KOLIKOR JE MOGOČE.
- IZTEGNI KOMOLCE.
- POČASI PREŠTEJ DO 10, NATO SPROSTI ROKI.

NAMIG

ZAČNI TAKO, DA DLANI
POSTAVIŠ VIŠJE, NATO JIH
SPUSTI NIŽJE, DA POVEČAŠ
RAZTEG.

PONOVI 5 KRAT.

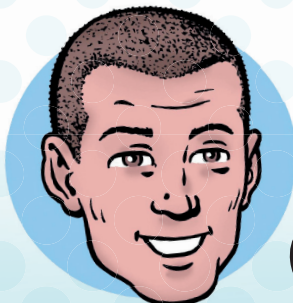
PASIVNO RAZTEZANJE KOMOLCA, ZAPESTJA IN PRSTOV

NAVODILA ZA RAZTEZANJE DAJ ODRASLEMU, KI TI BO PRI TEM POMAGAL.

OTROK LEŽI NA HRBTU,
DLANI SO OBRNJENE NAVZGOR.



- IZTEGNITE KOMOLEC.
- PRI IZTEGNJENEM KOMOLCU POTISNITE ZAPESTJE NAZAJ IN ZADRŽITE IZTEGNJENE PRSTE.
- ZADRŽITE 10-20 SEKUND.



PONOVI 5 KRAT NA VSAKI ROKI.

RAZTEZANJE HRBTENICE

- PREPRIČAJ SE, DA SI PRIPET.
- IZTEGNI ROKI NAD GLAVO.
- SKLONI SE TAKO, DA SE DOTAKNEŠ PRSTOV NA NOGI.
- VRNI SE NAZAJ V SEDEČI POLOŽAJ.
- PONOVI 5 KRAT.



- NAGNI SE NA DESNO STRAN, KOT DA BI SE NAGNIL ČEZ, ČE BI NEKAJ POBRAL ALI POBOŽAL HIŠNEGA LJUBLJENČKA
- VRNI SE NAZAJ IN SE NAGNI ŠE V LEVO STRAN.
- PONOVI 5 KRAT V VSAKO STRAN.

OBRAČANJE TRUPA

- PREPRIČAJ SE, DA SI PRIPET.
- PREKRIŽAJ ROKI NA PRSNEM KOŠU.
- OBRNI SVOJE TELO V DESNO KOLIKOR LAHKO.
- VRNI SE NA SREDINO, NATO SE OBRNI ŠE V LEVO KOLIKOR LAHKO.



PONOVI 5 KRAT
V VSAKO SMER.



DNEVNIK RAZTEZANJA

IZPOLNI ZGORNJO VRSTICO Z IMENI TVOJEGA RAZTEZANJA.

IME RAZTEZANJA					
PONEDELJEK					
TOREK					
SREDA					
ČETRTEK					
PETEK					
SOBOTA					
NEDELJA					

SI KONČAL Z
RAZTEZANJEM?
LAHKO NAREDIŠ
KLJUKICO V TABELO!

ČE POTREBUJEŠ DODATNE STRANI,
LAHKO FOTOKOPIRAŠ TO STRAN.



DNEVNIK RAZTEZANJA

IŽPOLNI ZGORNJO VRSTICO Z IMENI TVOJEGA RAZTEZANJA.

IME RAZTEZANJA					
PONEDELJEK					
TOREK					
SREDA					
ČETRTEK					
PETEK					
SOBOTA					
NEDELJA					

SI KONČAL Z
RAZTEZANJEM?
LAHKO NAREDIŠ
KLJUKICO V TABELO!

ČE POTREBUJEŠ DODATNE STRANI,
LAHKO FOTOKOPIRAŠ TO STRAN.



DNEVNIK RAZTEZANJA

IZPOLNI ZGORNJO VRSTICO Z IMENI TVOJEGA RAZTEZANJA.

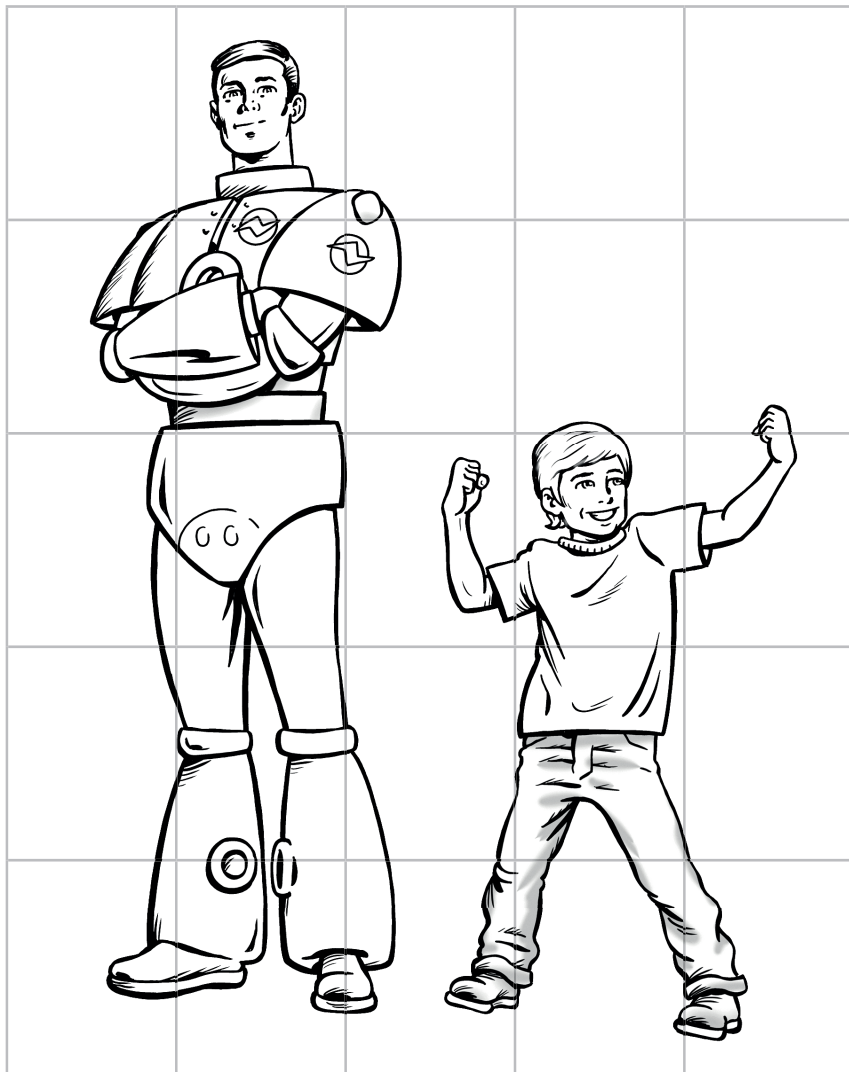
IME RAZTEZANJA					
PONEDELJEK					
TOREK					
SREDA					
ČETRTEK					
PETEK					
SOBOTA					
NEDELJA					

SI KONČAL Z
RAZTEZANJEM?
LAHKO NAREDIŠ
KLJUKICO V TABELO!

ČE POTREBUJEŠ DODATNE STRANI,
LAHKO FOTOKOPIRAŠ TO STRAN.

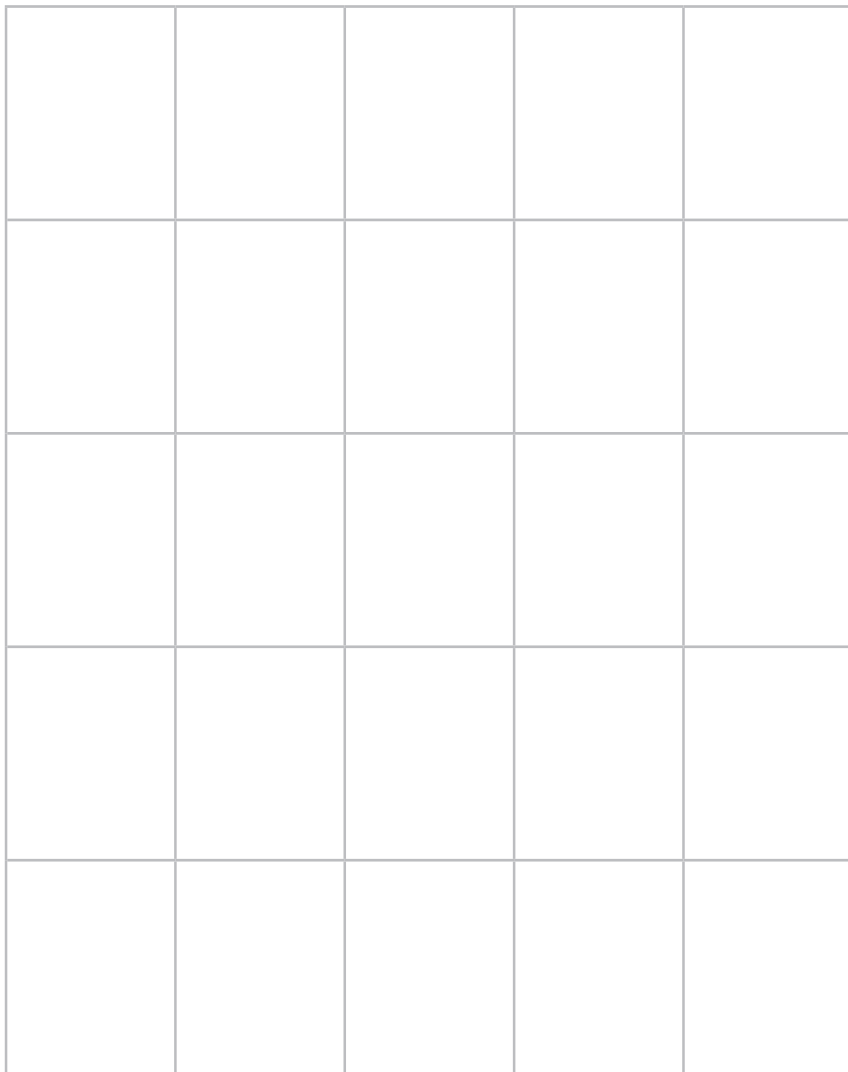


NARIŠI ALEKSANDRA IN ARMSTRONGA!



NAUČI SE NARISATI ALEKSANDRA IN ARMSTRONGA!
PRERIŠI TO RISBO NA NASLEDNJO STRAN S POMOČJO MREŽE.

NARIŠI ALEKSANDRA IN ARMSTRONGA!





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/18/0022

Pripravljeno: junij 2019 | SI-DMD-0619-001 | 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

