

Rehabilitační program pro nemocné se závratí a poruchou rovnováhy

doc. Mudr. Jaroslav Jeřábek, CSc., Mgr. Ondřej Čákr PhD.

Helen Cohem, Ed. D., Ph.D.

Neuro-otologické centrum 1. a 2. LF UK v Praze a FN Motol

Clayton Neurology Laboratory, Baylor College of medicine, Houston, Texas, USA

copyright © Jaroslav Jeřábek, brožura 2013 převedena do pdf 2022

Závratě a poruchy rovnováhy představují jeden z příznaků různých onemocnění. Většinou se jedná o subjektivně velice nepříjemné potíže, které výrazně ovlivňují každodenní život. Součástí léčebného procesu je rehabilitační cvičení. U řady pacientů je toto cvičení důležitější než podávané léky. Lidský organismus má totiž velkou schopnost se sám vyrovnat se závratěmi a poruchami rovnováhy **zapojením kompenzačních mechanismů**. Cílem rehabilitace závratí a poruch rovnováhy je právě tyto mechanismy aktivovat a podpořit. Předkládané rehabilitační cvičení je založené na výsledcích řady vědeckých studií, které jednoznačně prokázaly jeho účinnost. Při léčbě závratí a poruch rovnováhy je **vhodnější jakákoliv aktivita než klid**. Vhodnost rehabilitace musí být v každém individuálním případě posouzena na základě vyšetření funkce rovnovážného aparátu a zhodnocení celkového stavu pacienta. Po celou dobu rehabilitace je důležitý kontakt pacienta s fyzioterapeutem nebo lékařem. Správně prováděné cvičení nemůže vést ke zhoršení základního onemocnění. Pokud by Vám některý ze cviků nedělal dobře, můžete jej vynechat.

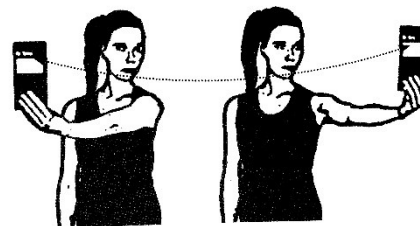
Uvedenou sestavu cviků provádějte 3-5krát každý den, podle svých časových možností. Vždy minimálně 10minut. Cvičení je nutno provádět opatrně a postupně zvyšovat jeho náročnost. Dbejte na to, aby nedošlo k pádu a možnému poranění (zpočátku cvičte v sedě nebo s oporou).

Během cvičení může dojít přechodně ke zvýraznění závratí, ale po jeho skončení by se měl stav upravit. Pokud by došlo k trvalému nárůstu potíží, kontaktujte svého lékaře.

Upozornění: Žádné z uvedených cvičení neprovádějte v situacích, kdy by mohlo dojít k nečekanému pádu nebo úrazu. O jejich provádění se vždy poradte s fyzioterapeutem nebo lékařem, který cvičení doporučil. Po zvládnutí těchto cvičení můžete pozvolna přistoupit ke složitějším pohybovým i sportovním aktivitám, zejména těm, na které jste byli zvyklí. Může Vás překvapit, že složitější a rychlejší pohyb v přirozeném prostředí provedete snadněji a jistěji.

Cvičení očních pohybů a koordinace pohybu hlavy a očí:

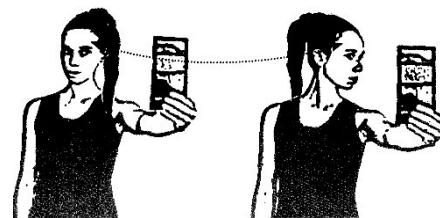
1. **Hlava zůstává v klidu, cvičíme plynulé sledovací pohyby oční.** Vezměte si kartičku s textem (např. pohlednici s textem) držte ji v natažené ruce. Pohybujte rukou ze strany na stranu (nehýbejte hlavou!) postupně zvyšujte rychlost pohybu, ale tak, abyste byli schopni text přečíst (nerozmazával se). Toto provádějte nejprve v horizontálním, pak ve vertikálním směru.



2. **Současný pohyb hlavy a textu.** Jako v předchozím cviku držíte kartičku s textem v natažené ruce a začnete s ní pohybovat, současně pohybuje hlavou tak, aby se oči nepohybovaly a pohyb hlavy byl shodný s pohybem paže. Opět postupně zvyšujte rychlost pohybu, ale nesmí dojít k rozmazání textu.

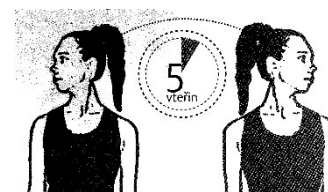
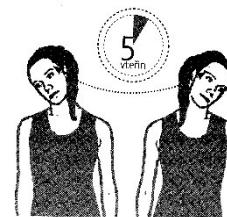
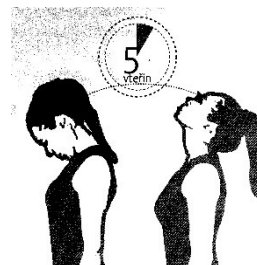


3. **Pohyb hlavy se čtením nepohyblivého textu.** V natažené ruce držíte kartičku s textem. V tomto cvičení natažená paže zůstává v klidu a začnete otáčet hlavou ze strany na stranu. Postupně zvyšujte rychlost pohybu. Po celou dobu musíte vidět text ostře. Toto cvičení opakuje ve vertikálním směru. (kývání hlavou).



Cvičení pohybů hlavy:

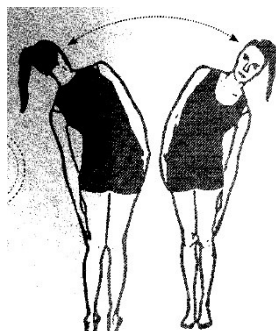
1. **Předkloňte** hlavu tak, aby se brada dotkla hrudníku. V předklonu držte hlavu po dobu 5 sekund a pak hlavu narovnejte. Pak **zakloňte** hlavu a podívejte se na strop. V záklonu držte hlavu 5 sekund a pak se vraťte do výchozí polohy.
2. **Ukloňte** hlavu na stranu a v maximálním úklonu k jedné straně držte hlavu po dobu 5 sekund. Pak hlavu narovnejte, proveďte úklon na druhou. Vraťte hlavu do střední polohy.
3. Totéž provádějte pro **rotace** hlavy. Otočte hlavu nejprve k jedné straně a v maximální rotaci držte hlavu 5 sekund, pak pomalu otočte hlavu na druhou stranu a opět vydržte 5 sekund.
 - a. (Cílem tohoto cvičení není zvětšit rozsah pohybů krční páteře, využívejte svůj přirozený rozsah, který používáte např. při „vrtění hlavou“.)



Cvičení trupu:

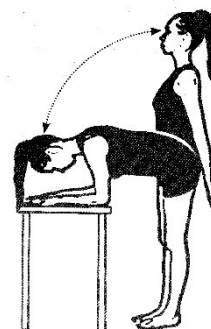
Sestava je podobná jako předchozí, ale cvičíme **vestoje**.

1. Při prvním cviku stojíme u stolu. Položte ruce na stůl a předkloňte se tak, aby předloktí ležela na stole od prstů až k loktům. Ohněte hlavu co možná nejvíce ke stolu. V **předklonu** vydržte po dobu 5 sekund pak se pozvolna narovnejte.



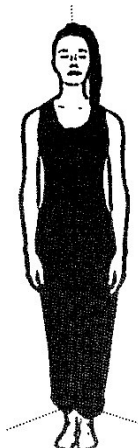
2. Zůstaňte stát čelem ke stolu a proveďte maximální **úklon trupem** k levé straně, vydržte 5 sekund, narovnejte se a proveďte úklon k pravé straně.

3. **Otočte trup** maximálně k levé straně, jako byste se chtěli podívat co nejdále za sebe. Vydržte 5 sekund, pozvolně se vraťte a otočte se maximálně doprava. V maximální rotaci vydržte opět po dobu 5 sekund.



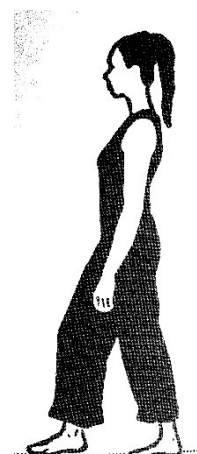
Následující cvičení jsou zaměřena na cvičení pohybové koordinace chůze a složitějších pohybů i při trvajících závratích. Je vhodné začít cvičit v prostředí, kde máte možnost se přidržet a vyvarovat se pádu, pokud by došlo ke ztrátě rovnováhy.

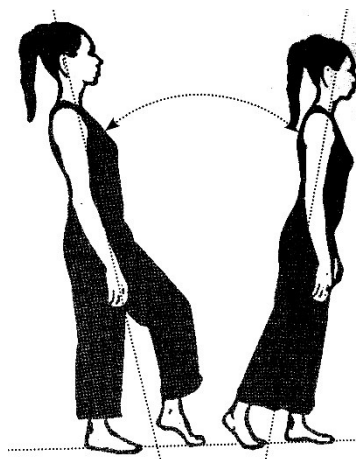
Cvičení pohybové koordinace:



1. **Postavte** se do rohu a opřete se o stěny. Přinožte obě nohy tak, aby se dotýkaly vzájemně kotníky. Paže nechte volně viset podél těla. Zavřete oči a soustřeďte se na udržování rovnováhy po dobu 1 minuty. Stejný cvik provádějte vestoje na gumové podložce (molitan, pěnová guma). Opět nejprve při otevřených a později při zavřených očích.

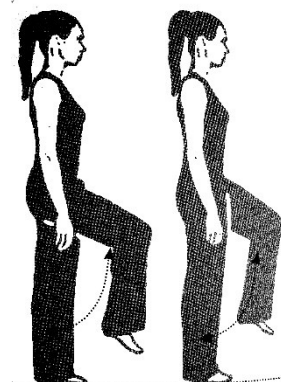
2. **Postavte** se tak, aby jedna noha byla před druhou, **jako byste se zastavili uprostřed kroku**. Nohy mějte od sebe tak, abyste neměli problémy s rovnováhou. Nyní se snažte docílit co největšího přiblížení přední nohy k ose pohybu (ke střední čáře), jako byste stáli na provaze. V této poloze vydržte 30 sekund při zavřených očích. Jak při otevřených, tak při zavřených očích se snažte koncentrovat na udržení stability a na její vnímání. Pak vyměňte nohy a celé cvičení opakujte.



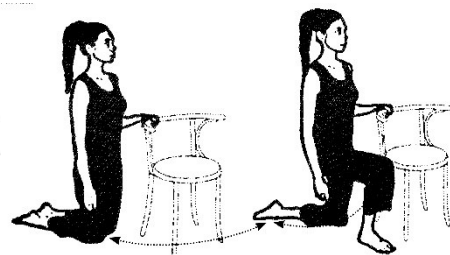


3. Výchozí poloha pro tento cvik je stejná jako v předchozím cviku. Jedna noha je vykročena před druhou. **Základna postoje je co nejvíce zúžena.** Nejprve při **otevřených** očích přenášejte těžiště (váhu těla) na přední a zadní nohu, pak **zavřete** oči a provádějte vždy alespoň 15 sekund. Nakonec vyměňte polohu nohou a celé cvičení opakujte.

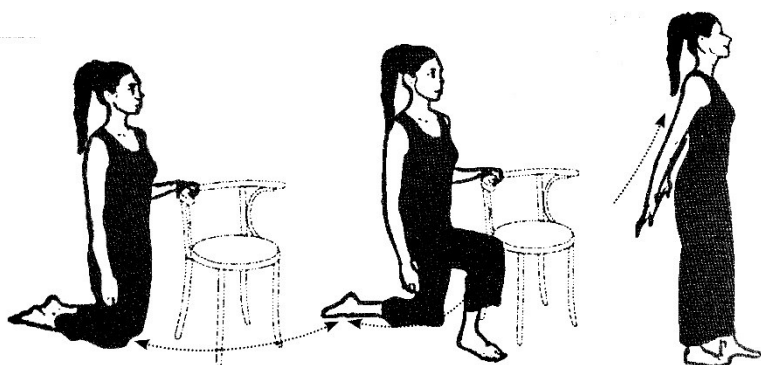
4. Pohodlně se postavte, nohy by neměly být příliš rozkročeny. **Pomalu pochodujte na místě** (co nejpomaleji). Pochodujte po dobu 30 sekund a soustřeďte se na udržování rovnováhy na pravé a levé noze. Nyní zkuste provést totéž při zavřených očích.



5. Klekněte si u židle, držte se opěradla jednou rukou, v kleče se zvedněte a postavte se na pravou pokrčenou nohu a postupně nohy vystřídejte. Vždy klečíte na jedné noze. Provádějte cvičení prostě tak, abyste byli schopni vystřídat nohy, aniž potřebujete oporu židle.



6. Výchozí poloha pro tento cvik je stejná jako u předchozího. Postupně se z kleku na obou kolenou zvedněte do stoje. Nejprve s oporou židle a později bez opory. Pokud někdo stojí u vás, zkuste tento cvik provést se zavřenýma očima.



7. Postavte se na špičky, udělejte několik kroků po špičkách a postavte se na celá chodidla. Pak opět opakujte chůzi po špičkách celkem 4x až 6x.

8. Zkoušejte chůzi po různém povrchu, kromě normální podlahy též po trávě, písku, nerovném terénu apod. V počátečních cvičeních je vhodné, aby vás někdo doprovázel. Všímejte si pocitů v nohou, kloubech i rovnováhy při chůzi po různém povrchu. Chodte též pokud možno bosí.

9. Zkoušejte chůzi po schodech, lávkách, trénujte chůzi do schodů a ze schodů. Nejprve opět s podporou, později bez držení.



Žádné z uvedených cvičení neprovádějte v situacích, kdy by mohlo dojít k nečekanému pádu nebo úrazu. O jejich provádění se vždy poraďte s rehabilitační pracovnící nebo s lékařem, který cvičení doporučil.