



# Multipla skleroza i tjeļovjeŹba



Aktivan život, uravnotežena prehrana i održavanje zdrave tjelesne težine ključni su za očuvanje zdravlja. To vrijedi za sve nas.

Zdrav životni stil može Vam pomoći da se osjećate bolje, da držite umor pod kontrolom te da unaprijedite općeniti osjećaj dobrobiti.

U ovoj ćete knjižici pronaći upute za tjelovježbu i fizičku aktivnost namijenjene osobama poput Vas koje žive s multiplom sklerozom (MS-om). Usto, možete se obratiti za savjet i specijalistima kao što su fizioterapeuti i osobni treneri.

# MS i tjeľovjeŹba

## **Na koji naĉin tjeľovjeŹba moŹe pomoći meni i mojem MS-u?<sup>1-15</sup>**

TjeľovjeŹba je izrazito korisna za svaĉije zdravlje, a osobama s MS-om moŹe ublaŹiti ĉeste simptome i poboljšati njihovu mobilnost. Pokušajte uvrstiti tjeľovjeŹbu u svakodnevni Źivot u mjeri koja Vama odgovara.

Ako već vodite aktivan Źivot, dijagnoza MS-a ne mora znaĉiti da morate promijeniti svoje navike vjeŹbanja, osim ako Vam lijeĉnici nisu dali drugaĉiju preporuku.



## Tjelovježbom možete:



Izgraditi snagu, koordinaciju i fleksibilnost, čime ćete lakše zadržati mobilnost



Smanjiti pojavu mišićnih grčeva i na taj način ublažiti i druge simptome MS-a (primjerice inkontinenciju mokraće i stolice)



Pozitivno utjecati na svoje raspoloženje, perspektivu i način razmišljanja smanjujući stres



Steći bolju kontrolu nad svojim tijelom, a time i povećati neovisnost



Ojačati mišiće i tako se boriti protiv umora



Kontrolirati tjelesnu težinu (u kombinaciji sa zdravom i uravnoteženom prehranom)

*O zdravoj prehrani možete više saznati u našoj knjižici „Multipla skleroza i prehrana“.*

## PODSJETNIK

Aktivan život i redovita tjelovježba mogu pomoći u smanjenju stresa i umora te povećati snagu - čak i tijekom relapsa.



„Moja dijagnoza MS-a pretvorila se u vrlo pozitivnu stvar u mom životu. Zahvaljujući njoj sada mogu cijeniti sebe i svoje tijelo te raditi na tome da stvorim život kakav želim.“

- Ana M.



# Prvi koraci

## Kako da krenem s tjelovježbom?<sup>4,16</sup>



Vrlo je važno da na početku krenete polako ako se nikada prije niste bavili tjelovježbom ili ako ponovno počinjete nakon duže stanke. Dopustite svome tijelu vrijeme da se navikne na tjelovježbu.



Krenite polako: na početku možete ići u ugodne šetnje, uspinjati se stepenicama, plivati ili se desetak minuta istežati.



Obratite pozornost na svoje tijelo i na to kako reagira na nove razine aktivnosti. Uz MS svaki dan može biti ponešto drugačiji od prethodnoga pa se nemojte brinuti ako budete morali prilagoditi planove za tjelovježbu.



Tjelovježbom se možete baviti kod kuće. Međutim, možete ići i u teretanu, na bazen ili u prirodu ako Vam je tako draže. Ovo je korisno ako su Vam potrebne određene sprave, prostor ili podrška.

### RAZMISLITE O OVOME

Redovit, ali jednostavan ritam tjelovježbe koji odgovara Vašem načinu života može Vam pomoći da ostanete motivirani.



## Koje su vježbe najbolje za mene?<sup>17,18</sup>

Ne postoji jedna vrsta ili intenzitet tjelovježbe koji svima odgovara. Ako odaberete aktivnost u kojoj uživate, bit ćete motivirani za tjelovježbu.

## Predlažemo nekoliko odličnih vrsta tjelovježbe:<sup>19-23</sup>



**Aerobne vježbe**, primjerice hodanje, rekreativno trčanje ili ples, mogu ubrzati disanje i rad srca. Korisne su za ublažavanje grčeva i gubitka mišićne mase, a mogu i poboljšati osjećaj za ravnotežu i ispraviti držanje.



**Plivanje** je također dobar oblik tjelovježbe jer voda podupire Vaše tijelo i istovremeno ga hladi.



Osim plivanja, u vodi se također možete baviti i **hidroterapijom**, koja se sastoji od posebnih vježbi u bazenu s toplom vodom. Ako ste osjetljivi na topliju vodu, **vježbanjem u vodi** možete se baviti i u bazenima s uobičajenom temperaturom vode. Raspitajte se na lokalnom bazenu o mogućnostima koje nude.



Vježbe kao što su **joga** ili **pilates** mogu biti korisne za poboljšanje snage, koordinacije, fleksibilnosti i ravnoteže. Sve to može ublažiti osjećaj umora i poboljšati tjelesno i mentalno zdravlje.





### PODSJETNIK

Rezultati tjeleovježbe neće se vidjeti preko noći. Imajte strpljenja i nemojte pretjerivati. Možda ćete morati smanjiti intenzitet ili trajanje tjeleovježbe ako osjećate umor koji traje dulje vrijeme nakon vježbanja.



# Korisni savjeti

## Koji su savjeti o tjelovježbi korisni za osobe s MS-om?<sup>24,16,24</sup>

Da bi tjelovježba bila što ugodnija i opuštajuća, pridržavajte se nekih jednostavnih savjeta:



### **Budite umjereni**

Nemojte pretjerivati. Vaše tijelo treba vremena da se prilagodi novim razinama aktivnosti.



### **Nemojte pregorjeti**

Vježbajte u dobro prozračenom prostoru. Mnoge osobe s MS-om moraju paziti na to da se ne pregriju.



### **Redovito pravite stanke**

Redovito pravite stanke da bi Vam se tijelo opustilo. Na taj ćete se način osjećati ugodno i izbjeći pregrijavanje.



### **Održavajte hidraciju**

Ako pijete hladnu vodu, tjelesna temperatura ostat će pod kontrolom, a tijelo se neće prebrzo umoriti.



### **Odmorite se nakon vježbanja**

Dobro se odmorite nakon tjelovježbe, naročito ako se osjećate iscrpljeno.



### **Naspavajte se**

Pokušajte svaku noć neometano spavati 8 sati. Kvalitetan san može Vam pomoći poboljšati zdravlje.



### **Pratite svoj napredak**

Pratite ciljeve svoje tjelovježbe kao i svaku pozitivnu promjenu koju primijetite. Tako ćete lakše zadržati motivaciju.

## Trebam li nekome u teretani ili na bazenu reći da imam MS?

Ako trenerima i voditeljima u teretani ili na bazenu kažete da imate MS, moći će Vam pomoći tako da prilagode vježbe ili sprave Vašim potrebama. Pokušajte se ne brinuti previše oko tog razgovora jer su oni tamo da Vam pomognu.

Ako se osjećate ugodno, porazgovarajte s njima o simptomima MS-a koji mogu utjecati na vježbe koje izvodite te o bilo kakvim potrebama vezanima uz mobilnost.

### PODSJETNIK

Zapamtite da je u redu ako ne vježbate u trenucima kada se ne osjećate spremnima za to. Čak i ako je tjelovježba dio Vaše svakodnevice, ponekad će Vam možda biti potrebno više vremena za odmor.



**„Obratite pozornost na svoje tijelo. S MS-om uvijek bude iznenađenja. Možda ćete jedan dan moći istrčati kilometar ili dva, a drugi ćete jedva hodati. Naučite da je to u redu i da si samo trebate dati vremena.“**  
**- Ana M.**



# Izvori i podrška

## **Gdje mogu potražiti više savjeta o tjelovježbi?**

Na internetu možete pronaći pregršt videa s jednostavnim vježbama kojima se možete voditi i nadahnuti.

Pogledajte neke od besplatnih i jednostavnih videa o tjelovježbi na sljedećim internetskim stranicama i pronađite one koji Vam najbolje odgovaraju:

*Linkovi za vježbe*

*<https://m.youtube.com/watch?v=HEx83VPtmdE>*

*<https://fitnes-uciliste.hr/ms-pilates/>*

*<https://www.medical-yoga.com/ucinci/multipla-skleroza/>*

## **Koji mi stručnjaci mogu pružiti podršku?**

Postoje različiti stručnjaci koji Vas mogu savjetovati o tjelovježbi i tjelesnom zdravlju. Možda nećete imati pristup svim tim stručnjacima, no na ovoj stranici možete saznati tko Vam može pomoći i na koji način.

Ovdje možete zapisati njihove kontaktne podatke kako bi Vam bili pri ruci i na jednom mjestu:

### **Liječnik**

Pružava savjete oko bilo kakvih problema ili nedoumica

---

### **Medicinska sestra specijalizirana za MS**

Pružava savjete oko bilo kakvih problema ili nedoumica

---

### **Fizioterapeut**

Pružava savjete o tjelovježbi

---

### **Medicinska sestra u programu praćenja bolesnika**

Pružava savjete o tjelovježbi i zdravom načinu života

---

## Reference:

1. WHO. Physical activity. Available from: [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity) Accessed September 2019.
2. NHS. Benefits of exercise. Available from: [www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits](http://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits) Accessed September 2019.
3. MS Trust. Staying active with MS. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/staying-active-ms](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/staying-active-ms) Accessed September 2019.
4. MS Society. Staying active. Available from: [www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active](http://www.mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/staying-active) Accessed September 2019.
5. National Multiple Sclerosis Society. Exercise. Available from: [www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise](http://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise) Accessed September 2019.
6. Ensari I, et al. Exercise training improves depressive symptoms in people with multiple sclerosis: results of a meta-analysis. *J Psychosom Res.* 2014;76(6):465 - 471.
7. Beckerman H, et al. Physical activity behavior of people with multiple sclerosis: understanding how they can become more physically active. *Physical therapy.* 2010;90(7):1001-1013.
8. Motl RW, et al. Physical activity and multiple sclerosis: a meta-analysis. *Mult Scler.* 2005;11(4):459- 463.
9. Motl RW and Pilutti LA. The benefits of exercise training in multiple sclerosis. *Nat Rev Neurol.* 2012;8(9): 487- 497.
10. Motl RW and Gosney JL. Effect of exercise training on quality of life in multiple sclerosis: a meta-analysis. *Mult Scler.* 2008;14(1):129-135.
11. Giesser BS. Exercise in the management of persons with multiple sclerosis. *Ther Adv Neurol Disord.* 2015;8(3):123-130.
12. White LJ and Dressendorfer RH. Exercise and multiple sclerosis. *Sports Med.* 2004;34(15):1077-100.
13. Pilutti LA, et al. Effects of exercise training on fatigue in multiple sclerosis: a meta-analysis. *Psychosom Med.* 2013;75(6):575 -580.
14. Doring A, et al. Exercise in multiple sclerosis – an integral component of disease management. *EPMA J.* 2012;3(1):2.
15. National Multiple Sclerosis Society. Benefits of an exercise program. Available from: [www.nationalmssociety.org/For-Professionals/Clinical-Care/Managing-MS/Intro-to-MS-for-Fitness-Professionals/Module-3](http://www.nationalmssociety.org/For-Professionals/Clinical-Care/Managing-MS/Intro-to-MS-for-Fitness-Professionals/Module-3) Accessed September 2019.
16. MS Trust. Star ting to exercise. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/star-ting-exercise](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/star-ting-exercise) Accessed September 2019.
17. MS Trust. Choosing the right exercise. Available from: [www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/choosing-right-exercise](http://www.mstrust.org.uk/life-ms/exercise/choosing-right-exercise) Accessed September 2019.
18. MS Trust. Top tips for staying active when you have MS. Available from: [www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/top-tips-staying-active-when-you-have-ms](http://www.mstrust.org.uk/news/views-and-comments/top-tips-staying-active-when-you-have-ms) Accessed September 2019.
19. Oken BS, et al. Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology.* 2004;62(11):2058 -2064.
20. Cramer H, et al. Yoga for multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2014;9(11):e112414.
21. Guner S and Inanici F. Yoga therapy and ambulatory multiple sclerosis: Assessment of gait analysis parameters, fatigue and balance. *J Bodyw Mov Ther.* 2015;19(1):72– 81.
22. National Multiple Sclerosis Society. Yoga and MS. Available from: <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Exercise/Yoga> Accessed September 2019.
23. MS Trust. Yoga. Available from: [www.mstrust.org.uk/a-z/yoga](http://www.mstrust.org.uk/a-z/yoga) Accessed September 2019.
24. NHS. Why lack of sleep is bad for your health. Available from: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/why-lack-of-sleep-is-bad-for-your-health> Accessed September 2019.

## Dodatne informacije:



Savez društava  
multiple skleroze  
Hrvatske

Savez društava multiple skleroze Hrvatske

Trnsko 34, 10020 Zagreb  
<http://sdmsh.com.hr/>



[www.multipla-skleroza.hr](http://www.multipla-skleroza.hr)



Biogen Pharma d.o.o., Savska cesta 32, 10000 Zagreb, Hrvatska,  
T: +385 (01) 775 73 22, Datum pripreme: siječanj 2021 • Biogen-87246