20 listopada 2026

Najlepsze techniki mobilizacyjne dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi

Oto niektóre z nich:

- **Terapia zajęciowa** - pomaga pacjentom w adaptacji do zmieniającej się rzeczywistości, zachowaniu poczucia własnej wartości oraz poprawie jakości życia.
- **Metoda PNF** - skupia się na reedukacji nerwowo-mięśniowej, angażując różne grupy mięśniowe w skoordynowanej pracy.
- **Kinesiotaping** – wspomaga pracę mięśni i stawów, co przyczynia się do poprawy funkcji ruchowych.
- **Elektrostymulacja funkcjonalna (FES)** – pobudza układ nerwowo-mięśniowy, co zwiększa zakres dostępnych ruchów.

W **terapiach zajęciowych** wykorzystywane są różnorodne techniki i metody, które mają na celu wspieranie osób z chorobami neurodegeneracyjnymi. Kluczowym elementem jest dostosowanie działań do indywidualnych potrzeb pacjentów, co pozwala na maksymalne wykorzystanie ich potencjału oraz poprawę jakości życia. Terapia zajęciowa skupia się na aktywnościach, które są dla pacjentów ważne i które mogą przywrócić im poczucie sprawczości oraz autonomii. Wśród najczęściej stosowanych metod znajdują się:

- *Aktywności manualne* – rysowanie, malowanie, prace plastyczne, które angażują motorykę małą i stymulują zmysły.
- *Gry i zabawy* – wprowadzanie elementów rywalizacji i współpracy, które pobudzają umysł oraz poprawiają nastrój.
- *Terapeutyczne wykorzystanie roślin* – ogrodnictwo jako forma relaksacji oraz dbałości o otoczenie, która sprzyja integracji społecznej.
- *Muzykoterapia* – wykorzystanie muzyki do wyrażania emocji oraz jako forma komunikacji, szczególnie w przypadkach, kiedy słowa stają się trudne do zrozumienia.

Ważnym aspektem jest również współpraca z rodziną oraz bliskimi pacjenta. Integrowanie ich w proces terapeutyczny przynosi korzyści zarówno samym chorym, jak i ich opiekunom. Umożliwia to nie tylko dzielenie się konstruktywnymi refleksjami, ale również budowanie silniejszych więzi i lepszego zrozumienia potrzeb osoby chorej.

PNF oznacza proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie, z ang. *proprioceptive*

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

neuromuscular facilitation. Koncepcja PNF wykorzystuje działanie receptorów pozwalających znacznie przyspieszyć reakcję zwrotną pochodzącą z układu nerwowego:

- proprioceptywna – czyli stymulująca głównie receptory ruchu oraz pozycji ciała,
- nerwowo–mięśniowa – funkcjonuje z zaangażowaniem elementów wspólnych dla mięśni oraz układu nerwowego (synapsy, jednostki motoryczne, białka mięśniowe),
- torowanie (ułatwianie, facylitacja) – ma wzbudzać motywację pacjenta i jest oparta o procesy nauczania motorycznego – tzw. motor learningu, torując nowe możliwości funkcjonalne.

Najbardziej podstawowe zasady rehabilitacji metodą PNF to:

- odnalezienie najsilniejszych stron pacjenta,
- praca bez bólu,
- wykreowanie przestrzeni sprzyjającej efektom terapii,
- pozytywne nastawienie – usprawnianie należy rozpocząć od aktywności, które pacjent jest w stanie wykonać,
- motywacja – rolą terapeuty jest nauka rozwiązywania problemów i ukazanie efektów terapii, co stanowić będzie chęć do kontynuowania rehabilitacji.

Terapia PNF z perspektywy terapeuty to trójpłaszczyznowe wzorce ruchowe różnych części ciała i w różnych kombinacjach. Używanie technik, jak np. kombinacja skurczów izotonicznych czy rytmiczne pobudzanie ruchu do osiągnięcia pożądanego rezultatu. Rehabilitacja pacjenta neurologicznego musi rozpocząć się jak najwcześniej i być prowadzona systematycznie, z pełnym zaangażowaniem po obu stronach. Tak też jest skonstruowana filozofia PNF. Na przykład po udarze pomaga odzyskać utracone możliwości samoobsługi, chodu, samodzielnych zmian pozycji. Jest to priorytetyzowany cel usprawniania terapeutycznego. Efektem metody PNF z założenia jest osiąganie nowych umiejętności funkcjonalnych, jak np. samodzielne zakładanie i zdejmowanie koszuli, nalewanie wody do szklanki, trzymanie torby z zakupami, samodzielne korzystanie z toalety. Jest to olbrzymią zaletą tej terapii funkcjonalnej, wpływa bowiem w istotny sposób na jakość życia. Ułatwia uczestnictwo w codziennych czynnościach, pozwala podejmować kontakty towarzyskie oraz uprawiać sport czy zwyczajnie posiadać wymarzone hobby.

Metoda PNF – przykładowe ćwiczenia

Stosowanie metody PNF po udarze mózgu opiera się na zjawisku zwanym irradiacją. Polega ono na tym, że podczas ćwiczeń zostaje wykorzystany mechanizm przekierowania siły z silnych grup mięśniowych na słabe. Dzięki temu wzbudzona zostaje aktywność w słabszych obszarach narządu ruchu. Przykładem może być sposób wykonywania ćwiczeń przez pacjenta po udarze z bezpośrednio zajętą lewą stroną ciała. W takim przypadku pacjenta sadzamy przy kozetce. Przedramiona oparte o

powierzchnię leżanki, stopy stabilnie na podłodze. Chcąc uaktywnić lewą kończynę, należy ułożyć niewielkie, lekkie naczynie wypełnione wodą na prawej ręce pacjenta. Następnie prosimy go, aby unosił je i opuszczał, wykorzystując wzorce ruchowe PNF. Zmieniając tempo, ilość wody w naczyniu możemy dokonywać gradacji stopnia złożoności zadania. Niektóre techniki PNF używane są w celu rozluźnienia nadmiernie napiętych tkanek. Zalicza się do nich: technikę „trzymaj–rozluźnij – hold–relax" oraz „napnij–rozluźnij – contract–relax". Pierwsza z nich wykorzystuje rozluźnienie mięśni po wcześniejszym skurczu. Druga natomiast dynamiczne skurcze mięśni, które są skrócone. Obie pomagają w sytuacji bólu i przykurczów. Mechanizm działania jest oparty na metodzie PIR – poizometrycznej relaksacji mięśni.

Kinesiotaping (plastrowanie dynamiczne) – jest nieinwazyjną metodą terapii, która znajduje zastosowanie w różnych dziedzinach medycyny i rehabilitacji, w tym w rehabilitacji osób z chorobami neurodegeneracyjnymi. Poprawia krążenie krwi i limfy, pomaga w łagodzeniu bólu, regeneracji tkanek i poprawie wzorców ruchowych. Wspiera stabilizację stawów, co jest korzystne w przypadku osób po udarach mózgu czy z chorobą Parkinsona.

Elektrostymulacja funkcjonalna (FES, ang. *Functional Electrical Stimulation*) to metoda rehabilitacyjna wykorzystująca impulsy elektryczne do przywracania funkcji ruchowych osłabionych lub porażonych mięśni. FES polega na dostarczeniu impulsów elektrycznych za pomocą elektrod umieszczonych na skórze, co wywołuje skurcz mięśnia i umożliwia wykonywanie określonych czynności ruchowych. FES jest stosowana głównie w rehabilitacji po udarze, z niedowładem kończyn.

Neuromobilizacja to najnowocześniejsza technika mobilizacyjna, która rewolucjonizuje leczenie bólu i rehabilitację. Dzięki niej pacjenci z chorobami neurodegeneracyjnymi mogą cieszyć się poprawą jakości życia, łagodzeniem bólu oraz przywróceniem sprawności. Neuromobilizacja polega na stymulacji mózgu i nerwów, co przyczynia się do przywracania sprawności motorycznej, poznawczej, oraz emocjonalnej. Technika ta jest szczególnie skuteczna w rehabilitacji osób po udarach mózgu, chorobie Parkinsona, stwardnieniu rozsianym. W przeciwieństwie do tradycyjnych metod leczenia, które koncentrują się wyłącznie na mięśniach i stawach, neuromobilizacja działa bezpośrednio na układ nerwowy, zapewniając bardziej kompleksowe i skuteczne podejście. Techniki neuromobilizacji obejmują:

- Suwaki: Suwaki to kontrolowane ruchy, które zachęcają nerwy do przesuwania się i przesuwania w otaczających tkankach. Ruchy te mogą pomóc uwolnić napięcie i poprawić ruchomość nerwów.
- Napinacze: Napinacze to techniki łączące ruchy suwaka z delikatnym rozciąganiem. Mają one na celu zwiększenie napięcia nerwów, sprzyjając ich adaptacji i poprawie funkcji.
- Nitkowanie nerwowe: Nitkowanie nerwowe polega na rytmicznych ruchach, które delikatnie

napinają i uwalniają nerwy. Ta technika może pomóc odczulić nerwy i zmniejszyć ból.

- Szybowanie nerwów: ślizganie się nerwów to specyficzne ruchy, które mobilizują nerwy wzdłuż ich naturalnych ścieżek. Ćwiczenia te mogą pomóc poprawić ruchomość nerwów i zmniejszyć kompresję.
- Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające: Oprócz określonych technik neuromobilizacji fizjoterapeuci mogą zalecić ćwiczenia rozciągające i wzmacniające w celu uzupełnienia leczenia. Te ćwiczenia mogą pomóc poprawić ogólną elastyczność, stabilność i funkcjonalność.

Należy pamiętać, że techniki neuromobilizacji zawsze powinny być wykonywane pod okiem wykwalifikowanego fizjoterapeuty. Powinny być dostosowane do indywidualnej kondycji i tolerancji, aby zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność. Przy odpowiednim prowadzeniu i przestrzeganiu zalecanych ćwiczeń, neuromobilizacja może zapewnić znaczną ulgę w bólu i poprawę funkcji.