

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **6**/2020

ptynimy pod prąd

Warsztaty w Zakopanem

październik 2020
str. 10-13



Wycieczka do Łęczycy

październik 2020
str. 20-23



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi. 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:
Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Karol Turski – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Wstęp

Zbliża się koniec roku – roku, który był inny niż wszystkie poprzednie lata, a to wszystko z związku z panującą pandemią covid-19. Był to bardzo trudny okres ze względu na to, iż większość czasu byliśmy zmuszeni zostać w domu. Sytuacja ta nie pozwalała nam w pełni realizować naszych zobowiązań. Wiele zajęć, warsztatów, musiało zostać zawieszona, w tym nauka języka angielskiego. Już wiemy, że również nasze coroczne spotkanie „Opłatek 2020” nie może się odbyć w takiej formie jak dotychczas, ale nasze stowarzyszenie zorganizuje chociaż namiastkę Świąt dla naszych członków. Myślę, że choć niewielka niespodzianka pozwoli łatwiej przetrwać nam ten trudny czas.

Bieżący numer zawiera propozycje dla wszystkich, którzy chcą popracować nad poprawą swego stanu zdrowia. Dotyczy to zarówno strony fizycznej, jak i poprawy działania naszego mózgu. Pomogą nam w tym zarówno artykuły fizjoterapeutek dotyczące prostych ćwiczeń fizycznych, jak i psychologa, który pozwala nam zrozumieć siebie i słuchanie różnych części (a szczególnie dopuszczanie w ogóle do głosu tych, których długo nie chcieliśmy słuchać, albo udawaliśmy, że nie istnieją lub my ich absolutnie nie posiadamy) co jest kluczowe, jeśli chcemy w pełni świadomie i racjonalnie podejmować różne życiowe i codzienne decyzje, a także rozwijać różne relacje.

Mimo wielu ograniczeń, które zostały wprowadzone w kraju, udało nam się zrealizować warsztaty wyjazdowe między innymi do Zakopanego i Łęczycy.

Wspomnienia uczestników tych wyjazdów opisane są w bieżącym numerze. Zakopane – wyjazd kilkudniowy z psychologiem i terapeutką zajęciową, natomiast Łęczycza to jednodniowy wyjazd ze zwiedzaniem najciekawszych miejsc.

**Życzymy Wszystkim Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego 2021 Roku.**

Jolanta Kurylak-Osińska

Rehabilitacja u chorych na SM w teorii i praktyce. Jak prawidłowo dbać o swoją kondycję fizyczną. Praktyczne wskazówki

Stwardnienie rozsiane (Sclerosis Multiplex, SM) jest schorzeniem, w którym dochodzi do uszkodzeń struktur układu nerwowego. Choroba może przebiegać w postaci rzutów różnych przeplatanych okresami remisji lub mieć stale postępujący charakter. Dużym problemem u osób chorych na stwardnienie rozsiane jest spastyczność, czyli wzmożone napięcie mięśni rąk i nóg. Te dolegliwości wpływają negatywnie na sprawność fizyczną oraz są przyczyną bólu i unieruchomienia kończyny w pozycji przykurczu.

Aktywność fizyczna dla każdego człowieka jest bardzo ważna. U osób, które chorują na SM odgrywa ona olbrzymią rolę przy wykonywaniu codziennych czynnościach. Nawet niewielka aktywność ruchowa może pomóc w dotlenieniu mózgu i tkanek oraz złagodzić skutki postępu tej choroby. Bardzo ważne jest, by ćwiczenia wykonywać systematycznie. Należy zwrócić uwagę, że objawy choroby często się zmieniają i dlatego ćwiczenia, które są odpowiednie w danym okresie, mogą być nieodpowiednie w innym czasie. Należy pamiętać, żeby każde ćwiczenie było dostosowane do potrzeb i możliwości każdej osoby, uwzględniając zmienność choroby oraz porę roku.

U pacjentów z SM coraz większą uwagę zwraca się na koordynację ruchową stosując: ćwiczenia, masaże, zabiegi fizykalne, dietę i pogłębiając wiedzę na temat tej choroby. Im wcześniej zostaną podjęte właściwe ćwiczenia i zabiegi wspomagające profilaktykę prozdrowotną, tym większy komfort życia możemy uzyskać u chorych na SM.

Każda osoba chora na SM prezentuje indywidualne objawy fizyczne. Najczęściej można do nich zaliczyć:

- osłabienie siły i masy mięśniowej
- niedowłady kończyn wraz ze wzmożonym napięciem mięśniowym
- zaburzenia równowagi

- drętwienie i drżenie kończyn
- problemy z utrzymaniem i oddawaniem moczu
- ograniczenie ruchomości w stawach
- przewlekłe zmęczenie
- oczopląs, nieostre i podwójne widzenie
- dolegliwości bólowe

Głównym celem zabiegów rehabilitacyjnych oraz masaży i ćwiczeń jest:

- poprawa lub próba utrzymania, w miarę możliwości rozwoju choroby, ogólnej kondycji fizycznej i siły mięśniowej
- wzmocnienie ogólnej wydolności krążeniowo-oddechowej organizmu
- utrzymanie zakresu ruchów czynnych w stawach
- normalizacja napięcia mięśniowego
- utrzymanie równowagi ciała
- zapobieganie zanikom mięśni
- przeciwdziałanie zmęczeniu
- poprawa samopoczucia
- przeciwdziałanie pogłębianiu się spastyczności
- zwiększenie mobilności aparatu kostno-stawowego
- zapobieganie bólom
- utrzymanie odpowiedniej wagi ciała
- próba zmniejszenia częstotliwości występowania rzutów choroby
- przeciwdziałanie skutkom unieruchomienia: odleżynom, zaparciom, odwapnieniu kości

Ważne informacje dotyczące ćwiczeń!!!

1. Zanim podejmiesz jakąkolwiek aktywność fizyczną powinieneś skonsultować to z lekarzem prowadzącym, fizjoterapeutą lub masażystą.
2. Nigdy nie rozpoczynaj nowych ćwiczeń w okresie pogorszenia stanu zdrowia a tym bardziej tuż po rzucie choroby. Jedyną ewentualnością jest zgoda Twojego lekarza lub fizjoterapeuty.

3. Podczas ćwiczeń należy unikać przegrzewania organizmu, gdyż podwyższona temperatura utrudnia przewodzenie impulsów nerwowych, może zwiększyć spastyczność oraz zmęczenie.
4. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy założyć luźne ubranie – najlepiej dres.
5. Najważniejsza w ćwiczeniach jest systematyczność oraz wykonywanie ich o określonej porze dnia, dlatego warto znaleźć najlepszą porę dnia dla siebie. Aby poznać swój organizm wypróbuj ćwiczenia w różnych porach dnia (rano, po południu, wieczorem) i wybierz czas, w którym najlepiej się czujesz, masz najwięcej energii do ćwiczeń.
6. Przy wykonywaniu każdego ćwiczenia ważne jest, by wykonywać je bardzo powoli i dokładnie a przerwy między ruchami były dwa razy dłuższe od ruchu, który wykonujemy. Zwiększasz tym efektywność ćwiczeń a przy okazji nie tracisz tyle energii a mięśnie mają czas, by się zregenerować.
7. Jeśli w trakcie ćwiczeń czujesz silny dyskomfort, ból lub inne nieprzyjemne objawy, koniecznie skonsultuj to z lekarzem, fizjoterapeutą lub masażystą, aby ustalić przyczynę.
8. W czasie ćwiczeń nie wolno doprowadzać do przemęczenia mięśni.
9. Powinieneś wiedzieć, że efekty ćwiczeń mogą być powolne. Bardzo ważne w ćwiczeniach jest niepoddawanie się i systematyczność. Nawet sportowcy czasem potrzebują wielu lat, by osiągnąć zamierzony cel.
10. Zalecane jest stosowanie krótszych a częstszych serii ćwiczeń np. około 20 minutowych.
11. Nigdy nie wolno ćwiczyć bezpośrednio po posiłku - najlepiej stosować ćwiczenia na godzinę przed posiłkiem lub półtorej godziny po posiłku.
12. Pamiętaj, że należy zmieniać zestawy ćwiczeń w zależności od samopoczucia i kondycji.
13. Nie trzymaj się sztywno jednego zestawu ćwiczeń.
14. Z powyższych względów bardzo serdecznie zachęcam do aktywności fizycznej, przeanalizowania proponowanych ćwiczeń i wybrania możliwych dla siebie form aktywności ruchowej.

Wyróżniamy cztery podstawowe rodzaje ćwiczeń dla tej jednostki chorobowej:

1. Ćwiczenia czynne i czynno-oporowe – są to ćwiczenia dedykowane dla osób, które mogą samodzielnie je wykonywać, na przykład w domu lub w gabinecie rehabilitacyjnym. Często wykorzystuje się siłę oporu drugiej osoby lub urządzenia mechanicznego.
2. Ćwiczenia pasywne – ćwiczenia, które wymagają pomocy drugiej osoby np. masażyście, fizjoterapeuty lub innego członka rodziny.
3. Ćwiczenia na koordynację i równowagę - mają one za zadanie pomóc ludziom doświadczającym pewnego braku koordynacji i zachowania równowagi.
4. Ćwiczenia na spastyczność, które mają pomóc przy nadmiernym napięciu mięśni.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń:

- przewietrz dobrze pomieszczenie
- upewnij się, czy od ostatniego posiłku minęło co najmniej 1,5 godziny
- przygotuj ulubioną muzykę, która powinna być w miarę rytmiczna
- możesz przygotować sobie pół szklanki wody, aby zwilżać usta i ochłodzić organizm w czasie ćwiczeń.

Oto kilka rodzajów ćwiczeń, które chory może wykonywać samodzielnie w warunkach domowych:

- ćwiczenia oddechowe, mające na celu wzmocnienie układu oddechowego i ułatwiające zrelaksowanie się
- ćwiczenia rozciągające, poprawiające elastyczność i siłę mięśni oraz ruchomość stawów
- ćwiczenia koordynacyjne, które pozwalają na kontrolowanie płynności ruchów

- ćwiczenia równoważne, które ułatwiają zachowanie równowagi, co chroni przed upadkami
- ćwiczenia dynamiczne, podnoszące siłę mięśni

UWAGA OGÓLNA

Proponowany zestaw ćwiczeń cechuje różnorodny stopień trudności. Bardzo ważne jest, aby nie zrażać się pierwszymi niepowodzeniami i nie rezygnować z trudniejszych, bardziej skomplikowanych ćwiczeń. Na pewno wiele z nich wyda się Państwu niemożliwych do wykonania. Ale przy odrobinie cierpliwości i powtarzaniu prób zdołają Państwo umiejętności i będą w stanie wykonać większość ćwiczeń, które z pozoru wydawały się nie do wykonania. Trzeba pamiętać, że korzystanie z tego poradnika wiąże się z kolejnymi etapami:

- poznanie i zrozumienie ćwiczeń
- próba wykonania ćwiczeń
- wyćwiczenie umiejętności wykonywania ćwiczeń poprzez systematyczne powtarzanie
- wykonywanie ćwiczeń w celu utrzymania i podniesienia własnej sprawności

Przy wykonywaniu każdego zestawu ćwiczeń niezależnie od jego formy dopuszczalne jest tylko takie zmęczenie, które chory odczuwa jako przyjemne. Nie można dopuścić do znużenia, zbyt dużego zmęczenia, czy wystąpienia towarzyszącej mu zadyszki, uczucia pulsowania w skroniach, bólów głowy, mięśni czy senności. Najczęściej objawy powysiłkowe powinny normalizować się po około 40-minutowym wypoczynku. Im starsza jest osoba, tym proces ten może się nieco wydłużyć.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Połóż się na plecach i umieść swoje dłonie pod żebrami w okolicach przepony. Weź wdech nosem wypychając palce, a następnie długi wydech ustami i dociśnij rękami przeponę.

2. Usiądź na krześle i umieść swoją dłoń na przeponie. Wykonaj wdech nosem, a wydychając powietrze ustami wymawiaj szybko i naprzemiennie spółgłoski „s” oraz „sz”. Ręką wyczuwaj, jak podczas ćwiczenia pracuje przepona.
3. Połóż się na plecach i umieść swoje dłonie na żebrach. Weź wdech nosem i jednocześnie odchyl głowę w tył. Wydychając powietrze ustami kieruj brodę do mostka i dociśnij rękami klatkę piersiową.
4. Usiądź wygodnie na krześle i połóż swoją dłoń na przeponie. Wykonaj wdech nosem, a wydychając powietrze ustami wymawiaj spółgłoskę „s, s, s, s, s, s”. Ręką wyczuwaj, jak podczas ćwiczenia pracuje przepona.
5. Ćwiczenie możesz wykonać przed lustrem. Usiądź wygodnie na krześle. Niech Twoje plecy przylgną do oparcia. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wykonaj głęboki wdech nosem, w trakcie którego klatka piersiowa ma unieść się wraz z dłonią, następnie wykonaj wydłużony, spokojny wydech ustami, podczas którego wciągamy brzuch.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2-3 RAZY

ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE TWARZY PRZY LUSTRZE

Stojąc lub siedząc przed lustrem:

1. Cmokaj ustami
2. Zrób głęboki wdech i wraz ze spokojnym wydechem postaraj się zagwizdać.
3. Naprzemiennie zamykaj powieki prawego i lewego oka.
4. Otwórz szeroko oczy, następnie zamknij je zaciskając mocno powieki.
5. Zrób usta w „dziubek”, a następnie szeroko się uśmiechnij.
6. Wypychaj policzki językiem. Oporuj ruch języka napinając policzki.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2-3 RAZY

Warsztaty terapeutyczne w Zakopanem

Żółty jesienny liść.

Tyle mi opowiedział.

Dałeś mi go bez słów.

Jednak on dobrze wiedział.

Jesień wszystko odmienia,

Niesie smutek i łzy

Lecz zawdzięczam jesieni,

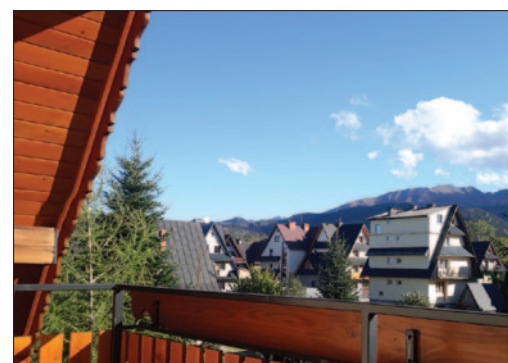
że kiedyś kwitły bzy.

I znowu jesień. 1 października w deszczowy, jesienny dzień po raz kolejny wyruszyliśmy na podbój Zakopanego. Był to wyjazd organizowany przez PTSR Łódź w ramach projektu „Zaprogramowani na pomaganie 2” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Tym razem w warsztatach uczestniczyli tylko członkowie łódzkiego koła oraz ich opiekunowie.

Ze względu na COVID-19 wyjazd był inny niż dotychczasowe. Pojechało mniej osób niż na inne warsztaty. Mimo, że każdy siedział sam humor nam dopisywał. Już w autokarze słychać było śmiechu z opowiadanych dowcipów oraz wesołe rozmowy. Czas szybko płynął. Wydawało nam się, że dopiero wsiedliśmy, a już byliśmy na miejscu.

Zakopane przyjęło nas typową jesienną pluchą. Po obiedzie i rozlokowaniu się w pokojach pensjonatu MARIA 5, odbyło się spotkanie informacyjne, na którym Jola Kurylak-Osińska przedstawiła nam plan zajęć na cały tydzień. Dowiedzieliśmy się, że będą zajęcia z psychologiem – Magdą Perzyńską oraz zajęcia manualne z Beatą Bielicz-Kotlarską.

Choć byłam już z Madzią na kilku wyjazdach, zawsze potrafi nas zaskoczyć. Tak było i tym razem. Były zabawy, śmiech, jak również poważne tematy. Rozmawialiśmy o stosunkach międzyludzkich, o naszych zaletach i wadach. Potrafimy dyskutować na różne tematy, ale wielu z nas nie umiało wymienić swoich zalet. Z wadami nie było kłopotu. No i przechodzimy do zajęć z Beatą. Odkąd pamiętam nie lubiłam zajęć manualnych. Może dlatego, że zawsze sądziłam, że nie





jestem uzdolniona w tym kierunku. Byłam mile zaskoczona już po pierwszym spotkaniu. Beata dużo nas nauczyła, miała do nas niesamowitą cierpliwość. Chętnie chodziliśmy na zajęcia. Nauczyliśmy się robić wycinanki łowickie, kwiaty, zakładki do książek i piękne kartki 3D.



Jola dostarczyła nam również i trochę atrakcji. Ze względu na czerwoną strefę miała duże ograniczenia. Odbyła się wycieczka objazdowa po Zakopanem. Byliśmy na Bachledówce, skąd mogliśmy podziwiać panoramę majestatycznych Tatr. Mieliśmy również uroczystą kolację, do której przygrywała nam góralska kapela. Były tańce i śpiewy.

Choć wiał halny, pogoda zrobiła się ładna, typowa polska złota jesień. Jedzenie jak zwykle wspaniałe, obsługa również.

Wszystko co dobre szybko się kończy. Dopiero przyjechaliśmy, a już czas wracać. 6 października wyruszyliśmy w drogę powrotną. Myślę, że wszyscy miło będziemy wspominać ten wyjazd i nowo poznanych kolegów. Z utęsknieniem będziemy czekali na kolejne warsztaty.

Pozdrawiam, Ela Łaszczewska

Posłuchaj każdej części siebie

Kiedy złapiemy się na chwili refleksji nad sobą, swoimi doświadczeniami, zbudowanymi na ich podstawie przekonaniach, a także emocjami, które im towarzyszą, możemy mieć wrażenie, że jest tego tak dużo, że sami się w sobie gubimy i czasami nie wiemy dokładnie o co nam chodzi. W rozumieniu samego siebie kluczowym jest kontakt ze sobą, a dokładnie z elementami, które nas psychicznie kreują, czyli m.in. przekonaniach, emocjami, odczuciami. Jeśli pomyślałeś/-łaś w tym momencie „ee... to nie dla mnie, znowu jakieś psychologiczne gadanie... po co mi to?” bardzo Cię proszę, doczytaj do końca.

Rozumienie siebie i słuchanie różnych części (a szczególnie dopuszczanie w ogóle do głosu tych, których długo nie chcieliśmy słuchać, albo udawaliśmy, że nie istnieją lub my ich absolutnie nie posiadamy) jest kluczowe, jeśli chcemy w pełni świadomie i racjonalnie podejmować różne życiowe i codzienne decyzje, a także rozwijać różne relacje. O jakich częściach mowa? Np. złość, duma, tęsknota, nasze wewnętrzne Dziecko lub perfekcjonista, nasz wewnętrzny Rodzic lub strach, nasza wola życia, pewność siebie, czy jakakolwiek dowolna cecha lub emocja.

O ile emocje czy cechy są dość intuicyjne w zrozumieniu, to Rodzic i Dziecko wymagają słowa wyjaśnienia. Najogólniej ujmując, nasz wewnętrzny Rodzic to część nas, która przedstawia nasz zbiór zasad, nakazów, zakazów, obowiązków, oczekiwań, moralności. Dziecko zaś, to nasze szeroko pojęte „chcenie”, ciekawość, zabawa, radość, ale też dziecięce zranienia, lęki, poczucie winy itp. Jest jeszcze Dorosły, którego rolą jest podejmowanie decyzji po znalezieniu kompromisu pomiędzy dążeniami Rodzica i Dziecka. Bywa również tak, że Dorosły jest zdominowany, przez którąś ze stron, stając się bardziej surowy lub pobłażliwy.

To tylko niektóre części nas, których słuchamy bardziej lub mniej. Nie odczuwasz nigdy złości? Nie masz wewnętrznego dziecka? A może nie kontaktujesz się z tymi częściami i siedzą one zamknięte w piwnicy Twojej psychiki, bo dopuszczone do głosu zrobiłyby nieźle zamieszanie? Zaproponuję Ci proste ćwiczenie: znajdź chwilę,

by pobyć ze sobą sam na sam. Nie zajmuj się w tym czasie innymi rzeczami.

Wyłącz telewizor, odłóż telefon, wyłącz radio. Wyobraź sobie, że siedzi przez Tobą część Ciebie, z którą uważasz, że możesz mieć słaby kontakt. Może to być dowolna emocja, cecha, obraz wewnętrznego Dorosłego, Rodzica lub Dziecka. Spróbuj ją poobserwować, porozmawiaj z nią. Jak ta część wygląda? Gdzie się znajduje? Jak się czuje? Jak Ty się czujesz podczas kontaktu z nią? Jakie odczucia wzbudza ona w Tobie? Czy wzbudza w Tobie jakieś skojarzenia? Ile ma lat? Czego najbardziej potrzebuje? Czy kiedykolwiek miała szansę się wypowiedzieć? Jeśli tak – jak to wyglądało? Jakie były tego skutki? Jeśli nie – co chciałaby Ci powiedzieć? Jak chciałaby być traktowana? Na koniec zapytaj samego/samą siebie: dlaczego nie kontaktuję się z tą częścią? Co dzięki temu zyskałem/-łam? Co przez to straciłem/-łam? Co by się stało, gdyby ta część mnie była częściej wysłuchiwana?

Zachęcam Cię do głębszej refleksji nad wydarzeniem, które miało przed chwilą miejsce. Możesz w ten sam sposób porozmawiać z innymi częściami siebie, również tymi, które dochodzą do głosu zbyt często. Możesz też zadawać im swoje pytania, prowadzić konwersacje ze swoimi potrzebami, uczuciami i cechami. Wszystko w celu lepszego poznania siebie. Przedstawione ćwiczenie wykonane samodzielnie może pozostawiać pewien niedosyt, potrzebę omówienia tego co się wydarzyło i ustalenia dalszych kroków w celu lepszego kontaktu ze sobą. Jeśli masz taka możliwość, zachęcam do konsultacji z psychologiem.

Możliwe, że to doświadczenie wzbudzi w Tobie różne emocje, obudzi wspomnienia, dotknie jakiejś dawnej rany. Przyjmij to jako dobry znak, że udało Ci się odnaleźć dobrego przyjaciela, z którym kontakt dawno temu się urwał, który być może nie zawsze był przyjemny w odbiorze, ale jest przecież częścią Ciebie i zawsze miał na celu zadbanie o Twoje dobro.

Rehabilitacja dla osób z SM

STWARDNIENIE ROZSIANE (SM) jest zapalną, demielinizacyjną chorobą ośrodkowego układu nerwowego, w której stwierdza się dowody na:

- rozprzestrzenienie uszkodzeń w miejscu (wielogniskowość)
- rozprzestrzenienie uszkodzeń w czasie (powtarzające się ataki choroby lub stała progresja objawów).
- nie stwierdza się dowodów na:
- inne choroby, które mogłyby odpowiadać za rozprzestrzenienie objawów w miejscu lub w czasie.

Etiologia nadal nie w pełni jest poznana.

Patogeneza:

Przyjmuje się, że odgrywają w niej rolę trzy grupy czynników:

- I. Predyspozycje genetyczne:
 - choroba głównie rasy białej,
 - większa zapadalność wśród krewny chorych na SM niż w całej populacji,
 - współwystępowanie SM u 25% bliźniąt jednojajowych i u 3-5% bliźniąt dwujajowych,
 - częstsze występowanie u chorych na SM niektórych genów układu zgodności tkankowej (HLA) zaangażowanych w prezentację antygenów limfocytom T.
- II. Czynniki środowiskowe:
 - zróżnicowanie geograficzne rozprzestrzeniania choroby
 - wpływ migracji na ryzyko zachorowania na SM
 - potencjalny wpływ infekcji wirusowych na rozwój choroby
- III. Reakcja autoimmunologiczna:
 - przedostawanie się autoreaktywnych limfocytów T przez barierę krew – mózg i wnikanie do OUN
 - uwalnianie – po ich ponownej aktywacji – cytokin pro – antyzapalnych
 - aktywacja komórek mikrogleju, makrofagów i astrocytów uwalnianie chemokin ekspresja cząsteczek adhezyjnych na powierzchni śródbłonka
 - powstawanie przeciwciał przeciwko autoantygenom w obrębie mieliny

- uszkodzenie osłonki mielinowej, aksonów oraz oligodendrocytów na drodze Mechanizmów komórkowych i humoralnych
- IV. Podział Kliniczny – w zależności od przebiegu SM wyróżnia się następujące cztery postaci choroby:
 1. **Rzutowo-remisyjna**
 - wyraźnie występujące rzuty z całkowitym lub częściowym powrotem funkcji
 - w okresach pomiędzy rzutami – brak progresji choroby
 2. **Pierwotnie postępująca**
 - od samego początku – przebieg postępujący
 - niekiedy- okres plateau
 3. **Wtórnie postępująca:**
 - początkowo – przebieg z rzutami i remisjami, po których dochodzi do progresji
 - w okresie progresji mogą okazjonalnie występować rzuty choroby i fazy plateau
 4. **Postępująca z rzutami**
 - od początku – przebieg postępujący z wyraźnymi rzutami
 - w okresach pomiędzy rzutami – progresja choroby

ROZPOZNANIE

Symptomatologia OBJAWY początkowe:

CZĘSTE WYSTĘPOWANIE >4%

- a. zaburzenia czucia w kończynach
- b. pogorszenie ostrości wzroku
- c. stopniowo narastające objawy ruchowe
- d. podwójne widzenie
- e. zaburzenia chodu

MNIEJ CZĘSTE WYSTĘPOWANIE 1-4%

- a. objawy ruchowe o nagłym początku
- b. objawy czuciowe w zakresie twarzy
- c. zaburzenia równowagi
- d. zawroty głowy
- e. ataksja kończyn
- f. objawy ostrego poprzecznego uszkodzenia rdzenia.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY W ZAAWANSOWANYM STWARDNIENIU ROZSIANYM TO:

- a. niedowład spastyczny
- b. objawy mózdkowe czyli ataksja, drżenie i dyzartria
- c. zaburzenia funkcji pęcherza moczowego
- d. zaburzenia funkcji jelita czyli zaparcia
- e. zaburzenia czucia głębokiego
- f. zaburzenia ostrości wzroku
- g. zaburzenia poznawcze
- h. oczopląs
- i. depresja i zmęczenie

Rehabilitacja to proces, w którym osoba niepełnosprawna nabywa wiedzę i umiejętności potrzebne do maksymalnego wykorzystania pozostającej do jej dyspozycji funkcji ruchowych, psychologicznych i społecznych. Mobilizacja i chęć rehabilitowania się jest absolutnie niezbędnym warunkiem osiągnięcia zamierzonych korzyści w procesie rehabilitacji w SM.

Nie ma jednego uniwersalnego zestawu ćwiczeń. Stosuje się ćwiczenia, których celem jest zwiększenie siły mięśni, utrzymanie pełnego zakresu ruchów biernych w stawach kończyn, poprawa ogólnej kondycji chorego, normalizacja napięcia mięśniowego, przeciwdziałanie zanikom mięśni wynikającym z niedowładów i wspieranie prawidłowej koordynacji. Na zajęciach zalecam pacjentom ćwiczenia rozciągające, od których często rozpoczynamy cykl ćwiczeniowy, ćwiczenia dynamiczne, zwiększające siły mięśni oraz ćwiczenia równoważne i koordynacyjne, które poprawiają zborność ruchów. Ćwiczenia, które prowadzimy nie powinny być zbyt intensywne. Po osiągnięciu pierwszego progu zmęczenia przerywamy, ponieważ nie powinno prowadzić do przegrzania organizmu. Ćwiczenia są interesujące i zachęcają pacjenta do ich realizacji. W trakcie ćwiczeń stosujemy kilkunastominutowe przerwy na odpoczynek, w czasie którego można prowadzić ćwiczenia oddechowe i izometryczne. Ważną rolę odgrywają też ćwiczenia rozpoznawania czucia ułożenia. Każdy pacjent ćwiczy we własnym tempie bez nadmiernego pośpiechu i rygoru.

W zajęciach biorą udział wszyscy, którzy mają na to ochotę, nie ma znaczenia czy są na wózku inwalidzkim, czy poruszają się o kulach, balkoniku. Najważniejsze jest to, że na twarzy widać uśmiech i zadowolenie w trakcie prowadzenia ćwiczeń. Zajęcia są po to, aby pokazać, że ze wszystkim sobie potrafimy poradzić, z każdą naszą niesprawnością, słabością, to czego nie potrafimy staramy się to zmienić, jesteśmy silną grupą i nie damy się żadnej chorobie, a na pewno nie damy się stwardnieniu rozsianemu.

Ćwiczenia wykonujemy zarówno w pozycji stojącej, siedzącej na krześle, w pozycji leżącej, a także stojącej przy drabinkach.

1. Ćwiczenie rozciągające klatkę piersiową, wpływające korzystnie na postawę ciała:

Pozycja wyjściowa:

Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, łokcie wyprostowane, ręce lekko odwiedzone (uniesione do boku).

Ruch: Opuść ramiona w dół i wychyl do tyłu rozciągając klatkę piersiową.

Następnie wypchnij klatkę piersiową do przodu i do góry, aż poczujesz napięcie w całej klatce piersiowej.

Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj 5–10 powtórzeń.

2. Ćwiczenie pozwalające zachować ruchomość i zakres ruchu w górnych odcinkach kręgosłupa:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, nie dotykając plecami oparcia, oprzyj stopy na podłodze, skrzyżuj ręce na klatce piersiowej kładąc prawą dłoń na lewym barku, a lewą dłoń na prawym.

Ruch: Bez poruszania biodrami obróć (skręć) tułów w prawo, zaczynając od głowy i obręczy barkowej w zakresie niewywołującym bólu lub dyskomfortu.

Utrzymaj tę pozycję przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5–10 powtórzeń – raz w prawą, raz w lewą stronę.

3. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i mięśni obręczy miednicznej:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

cd. na str. 24

Wspomnienia z Łęczycy...

W dn. 13.10.2020 roku wyruszyliśmy w nowe rejony województwa łódzkiego, a mianowicie w rejony legendarnego diabła Boruty, czyli Łęczycy i jej okolice. Zwiedziliśmy **Archikolegiatę NMP i św. Aleksego w Tumie**. Kościół wzniesiony w XII wieku, znajdujący się w pobliżu dawnej lokalizacji wczesnośredniowiecznego grodu. Należy do najlepszych przykładów architektury romańskiej w Polsce. Zbudowana z granitu, piaskowca i kamienia polnego, prócz oczywistej funkcji religijnej, mogła służyć za schronienie dla okolicznej ludności. Wskazuje na to między innymi częściowa inkastelacja świątyni. W 1241 oparła się najazdowi Tatarów, ale w Zielone Świątki 1293 (albo 1294) Litwini pod wodzą Witenesa zdołali ją zdobyć; część ludności, która się schroniła w kościele, powiedli ze sobą w niewolę, a pozostałych zabili lub wraz z kolegiatą spalili (w tym czasie spłonął też gród łęczycycki, czego ślady widoczne są do dziś na południowy zachód od kolegiaty). Kilkanaście lat później, w 1306 Łęczycę najechali Krzyżacy, którzy wrócili tu raz jeszcze w 1331, a w 1705 był atak Szwedów. W czasie II wojny światowej została zbombardowana przez Luftwaffe co spowodowało dalsze zniszczenia murów i stropów oraz kolejny pożar. Z kolegiaty pozostały już tylko mury bez dachu. Resztki wyposażenia przysypał gruz i odłamki z dachówek dachu, który wpadł do wnętrza. W czasie remontu kościoła odkryto w 1954 r. fundamenty znajdującej się pod nim budowli opactwa benedyktyńów. Żywe w średniowieczu na ziemi łęczycyckiej legendy i podania dotyczące diabła Boruty związane są także z budową kolegiaty; jedno z nich mówi, że widoczne na krawędziach ścian wieży wgłębienia to ślady pazurów Boruty, który nie chciał pozwolić na postawienie kościoła i próbował przewrócić jego wieże. Inna zaś... Podobno diabeł Boruta miał się zakochać w miejscowej dziewczynie i na jej prośbę nosić kamienie na budowę karczmy. Ale piękność oszukała go, bo w rzeczywistości była to budowa kościoła. Gdy diabeł dowiedział się prawdy, postanowił kościół zniszczyć. Według legendy, Boruta pierwotnie był żyjącym w XIV wieku szlachcicem. Jego majątek ziemski oraz drewniany zamek znajdował się po zachodniej stronie zakola Liswarty w łąkach pomiędzy ówczesnymi wioskami: Ługami i Niwkami





(współczesne nazwy tych miejscowości to Ługi-Radły i Panoszków), na co wskazują liczne wykopaliska archeologiczne. Około roku 1360, podczas budowy łęczyckiego zamku, król Kazimierz Wielki przejeżdżając w pobliżu, utknął w swej karecie na szerokich mokradłach. Silny młodzieniec o imieniu Boruta pomógł mu i w zamian za to otrzymał we władanie zamek. Istnieją legendy, iż Boruta przesiadlając się do otrzymanego zamku zabrał ze sobą garnek złota, ale ten był tak ciężki, że nie mógł go nieść, tylko go włókł i w ten sposób wyrzył koryto rzeki Liswarty.

Następnie udaliśmy się na zwiedzanie łęczyckiego zamku. Zamek w Łęczycy wzniesiony został przypuszczalnie w latach 1357-70 z inicjatywy **Kazimierza Wielkiego** wkrótce po tym, jak włączył on księstwo łęczyckie w granice Państwa Polskiego. Pełniący funkcję królewskiej rezydencji, a później także siedziby starosty gmach w roku 1406 zniszczony został przez pożar, będący następstwem zbrojnego najazdu krzyżackiego. Szybko jednak go odbudowano i już trzy lata później odbył się tutaj zjazd polskiego rycerstwa z udziałem **Władysława Jagiełły**, na którym omawiano głównie sprawy dotyczące Krzyżaków i nieuchronnej już wtedy wojny. Po zwycięskiej bitwie pod Grunwaldem na zamku osadzono oczekujących na wykup z niewoli jeńców krzyżackich, a także zachodnich rycerzy, tzw. gości zakonnych – prawdopodobnie trzymano ich w obszernym pomieszczeniu pod bramą. Zamek podzielony jest do zwiedzania na 3 działy. W 1 znajdują się początki ludzkości od czasów kamienia łupanego na tych terenach. W drugim dziale mogliśmy zobaczyć różne wizerunki diabła Boruty, który nas przywitał przy samym wejściu do zamku. 3 dział, czyli 3 piętro, to dział związany z kulturą tego regionu. Pokazano nam sposób zamieszkania i ubioru.

Po zwiedzeniu głównych punktów wycieczki wyruszyliśmy na obiad do restauracji „Kargul”. Obiad z deserem bardzo nam smakował. Nad wszystkim co działo się w tym dniu miała pieczę Agnieszka, której to zawdzięczamy naszą przygodę z Borutą. Dziękujemy.

Leszek Kwiecień
Iwona Buczkowska-Sita

Rehabilitacja dla osób z SM c.d.

Ruch: Unieś nogę zgiętą w kolanie, odrywając stopę od podłoża. Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej opierając stopę z powrotem na podłodze.

Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5–10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

4. Ćwiczenie pomagające zachować odpowiedni zakres ruchu w stawie skokowym oraz poprawiające przepływ krwi w kończynach dolnych:

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto na krześle, opierając plecy o oparcie, stopy na podłodze, chwyć oburącz boczne krawędzie krzesła.

Ruch: Unieś nogę wyprostowaną w kolanie, odrywając stopę od podłoża i zginając stopę grzbietowo (palce stopy zginamy w stronę kolana). Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej opierając z powrotem stopę na podłodze.

Utrzymaj napięcie przez 5 do 10 sekund. Wykonaj po 5–10 powtórzeń, raz prawą, raz lewą nogą.

5. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn dolnych, poprawiające postawę ciała:

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, dłonie spoczywają na oparciu krzesła.

Ruch: Podnieś (wyprostowaną w kolanie) lewą nogę do tyłu. Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej.

Podczas unoszenia kończyn wydychaj powietrze. Wykonaj po 5–10 powtórzeń – raz prawą, raz lewą nogą.

6. Ćwiczenie rozciągające mięśnie kończyn dolnych, poprawiające postawę ciała:

Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, dłonie spoczywają na oparciu krzesła.

Ruch: Podnieś (wyprostowaną w kolanie) lewą nogę do boku utrzymując wyprostowaną postawę ciała. Następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej.

Podczas unoszenia kończyn wydychaj powietrze. Wykonaj po 5–10 powtórzeń – raz prawą, raz lewą nogą.

Powodzenia w ćwiczeniach, Katarzyna Mochnał – fizjoterapeuta

Rehabilitacja u chorych na SM w teorii i praktyce. Jak prawidłowo dbać o swoją kondycję fizyczną. Praktyczne wskazówki c.d.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH

1. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i dłońmi skierowanymi powierzchnią dłoniową do góry. Unosimy ramię nad głowę (tak jak przy podnoszeniu ręki w szkole). Ramię, łokieć i przedramię są wyprostowane. Robimy jeden głęboki wdech i jeden wydech. Utrzymujemy ramię w pozycji wyjściowej i powtarzamy 2–3 razy. Analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
2. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia. Ręce zwrócone powierzchnią dłoniową do góry. Unosimy ramię i powoli odwodzimy je na bok od głowy („pajacyk” po jednej stronie). Wracamy do pozycji początkowej i powtarzamy 2–3 razy. Analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
3. Kładziemy się na plecach, ramiona leżą wzdłuż krawędzi łóżka. Unosimy ramię wyprostowane w łokciu w kierunku sufitu. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 2–3 razy i analogicznie postępujemy z drugim ramieniem.
4. Leżymy na łóżku lub macie, ramiona ułożone wzdłuż tułowia powierzchnią dłoniową do góry. Trzymając łokieć na łóżku lub macie, unosimy przedramię jak najbliżej barku. Utrzymujemy przez chwilę. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy po każdej stronie.
5. Kładziemy się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia i powierzchnią dłoni zwróconą do tułowia. Można też siedzieć na krześle z ramionami opartymi na stole. Unosimy wyprostowane przedramię. Jeżeli leżymy, łokieć i ramię zostają na podłożu. Wykonujemy powolny obrót powierzchnią dłoni w kierunku twarzy i z powrotem. Powtarzamy 2–3 razy. To samo wykonujemy drugą ręką.

ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

1. Kładziemy dłoń płasko na stole, rozsuwamy wszystkie palce jak najszerzej, a potem przysuwamy do siebie. To samo wykonujemy drugą dłonią.
2. Zaciskamy dłoń w pięść, wytrzymujemy kilka sekund, następnie prostujemy palce, rozstawiając je szeroko. Powtarzamy ćwiczenie z drugą dłonią.
3. Kładziemy rękę płasko na stole, pojedynczo podnosimy każdy palec, następnie powracamy do pozycji wyjściowej. To samo robimy z drugą dłonią.
4. Trzymając rękę w powietrzu w równym tempie dotykamy po kolei każdym palcem kciuka danej ręki. To samo robimy z drugą dłonią.
5. Ręka zwisa luźno poza brzeg stołu: unosz rękę w górę, następnie opuszczaj w dół. To samo robimy z drugą ręką.

WSZYSTKIE ĆWICZENIA POWTARZAMY 2-3 RAZY

*dr n. med. neurolog Małgorzata Siger
Karolina Dędek – fizjoterapeuta*

Idą Święta...

Zbliżają się Wigilia i Boże Narodzenie... inne niż zwykle...

Opłatek i modlitwa

Według prastarego zwyczaju znakiem do rozpoczęcia wieczerzy wigilijnej jest pojawienie się pierwszej gwiazdy na niebie. Upamiętniała ona gwiazdę betlejemską dostrzeżoną przez Trzech Mędrców. Kluczowym momentem wieczerzy wigilijnej jest łamanie się opłatkiem. Sama wieczerza wigilijna, zwana tradycyjnie wilią ma charakter sakralny. Przed jedzeniem oprócz podzielenia się opłatkiem rodzina wspólnie się modliła. W katolickich domach zwyczaj ten przetrwał do dziś. Modlitwie przewodniczy głowa rodziny.

Stół – miejsce szczególne

Wiele pięknych tradycji wiąże się także z wigilijnym stołem, nakrytym białym obrusem. Przykład to wkładanie siana pod wigilijny obrus. W niektórych rejonach Polski umieszczano je również pod stołem lub na ławach. Przypominało to ubogie warunki, w jakich narodził się Zbawiciel. W pewnych miejscowościach sianem przyozdabiano także posadzkę kościołów.

Tradycje Bożonarodzeniowe

Katolickimi obyczajami przesyciona jest nie tylko Wigilia, lecz cały okres Bożonarodzeniowy, trwający zgodnie z prawem kościelnym do niedzieli po 6 stycznia. Jednym z tych zwyczajów jest świąteczna szopka lub żłóbek. Jego pomysłodawcą był sam św. Franciszek z Asyżu. Wpadł on na ten pomysł w bożonarodzeniową noc w 1223 r. w miejscowości Greccio. Pierwszy żłóbek był prawdziwy – „składał się” z prawdziwego osła, wołu i oczywiście siana. Dziś w większości w żłóbkach nie ma zwierząt. Zdarzają się jednak chlubne i cieszące niezwykłą popularnością wyjątki.

Przez cały okres Bożonarodzeniowy towarzyszy nam choinka. Dziś trudno wyobrazić sobie święta bez niej, jednak nie zawsze pamiętamy o jej głębokiej symbolice. Nawiązuje ona do biblijnego drzewa życia dającego nieśmiertelność, a jednocześnie do krzyża Chrystusa. Śmierć Zbawiciela na drzewie krzyża dała człowiekowi nadzieję na odzyskanie nieśmiertelności.

Jednym z roślinnych symboli Bożego Narodzenia jest jemiola. Wiele starożytnych kultur uważało ją za roślinę świętą. Największym poważaniem cieszyła się wśród starożytnych Rzymian i Celtów. Symbolizuje ona życie, odrodzenie, zgodę, skruczę, wybaczenie i pojednanie. Dlatego całujcie się pod nią w tym okresie i pamiętajcie o tym, by po każdym pocałunku zerwać z niej jedną jagodę. Zwyczaj przyozdabiania domu jemiolą pochodzi najprawdopodobniej z Anglii. Celtyccy druidzi wierzyli, że jest ona darem niebios i podczas uroczystości noworocznych ścinali je złotymi sierpami, zbierali w białe płachty i składali w ofierze bogom. Wierzono, że jemiola wyrasta w miejscu uderzenia pioruna.

Co nowego w naszym mieście?

Przed nami kolejny rok z leśną iluminacją Piotrkowskiej na święta! Temat powrotu do natury, wokół którego stworzona została zimowa oprawa centrum Łodzi okazał się wyjątkowo trafiony i popularny.

Iluminowana dekoracja miasta rozbłysła tysiącami świateł już 1 grudnia, dodając świątecznego sznytu królowej łódzkich ulic, na całej długości części deptakowej. Zawieszanie jej elementów, które stworzyły finalny efekt trwało niemal cały listopad, a ich harmonogram został szczegółowo nakreślony dużo wcześniej we współpracy z miejskimi służbami. Finalnie centrum rozbłysło 343 tysiącami energooszczędnych punktów.

Pojawiły się również iluminowane fotoramy w formie splecionych konarów drzew dekorowanych złotymi i srebrnymi bombkami oraz tzw. wysp z wolnostojącymi dekoracjami, na przykład pod postaciami wiewiórki i lisa wspólnie ubierającymi choinkę, czy pasącego się w zagajniku jelenia z bogato zdobionym porożem.

Wymarzona sceneria do wykonania zabawnej rodzinnej fotografii czeka na spacerowiczów m.in. przy Pasażu Rubinsteina, gdzie każdy może wskoczyć do wnętrza otwartego prezentu, a świetlne bramy ze świątecznymi akcentami sprawiły, że wyjątkowym zimowym blaskiem rozbłysnął też Pasaż Schillera. Nie zabrakło również popularnego napisu „Kocham Łódź”, ozdobionego iluminacją z ptaszkami.

Bogato dekorowana miejska choinka została postawiona w sprawdzonej w poprzednim roku lokalizacji, czyli przy pomniku jednorożca. Mierzące aż 21 metrów drzewo, o rozłożystych zielonych gałązkach, ozdobiły świetliste szyszki, błyszczące złote dekory w kształcie jelenia i wiewiórek, a także setki bombek i tysiące energooszczędnych punktów świetlnych LED.

Źródło: www.uml.lodz.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej i emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia z areobiku oraz kursy komputerowe i językowe.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych
Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
tel. 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR O/Łódź:

- chodziki – czterośladowe, trójśladowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukołowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawannowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Biopton),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
NZOZ Centrum Rehabilitacji dla Osób Chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu

Zakopane



