

# REHABILITACE

## REHABILITAČNÍ PROGRAMY PRO PACIENTY S PARKINSONOVOU NEMOCÍ

Oddělení rehabilitace nabízí pacientům s Parkinsonovou nemocí léčeným v Centru extrapyramidových onemocněním Neurologické kliniky následující **programy**:

	8:00–9:00	9:00–10:00	10:00–11:00	11:00–12:00	12:00–13:00	13:00–14:00	15:00–16:00	16:00–17:00	17:00–18:00	18:00–19:00
<b>PONDĚLÍ</b>				KRUHOVÝ TRÉNINK	BRAINJOGGING					
<b>ÚTERÝ</b>		JÓGA						TAI-CHI	TAI-CHI POKROČILÍ	CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA
<b>STŘEDA</b>		SKUPINOVÝ KOGNITIVNÍ TRÉNINK		KRUHOVÝ TRÉNINK	DOMÁCÍ CVIČENÍ A POMŮCKY					
<b>ČTVRTEK</b>	JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA			STRATEGIE PŘEKONÁNÍ FREEZINGU	STRATEGIE PŘEKONÁNÍ FREEZINGU		BOX			
<b>PÁTEK</b>			MUZIKOTERAPIE	MUZIKOTERAPIE	DOMÁCÍ CVIČENÍ A POMŮCKY					



### KRUHOVÝ TRÉNINK

(PO: 11:00–12:00 hod., ST: 11:00–12:00 hod.)

Jedná se o skupinové cvičení, kde se střídají aerobní stanoviště (rotoped, běžecký pás aj.), posilovací cviky (posilovací stroje, skluzné podložky Flowin aj.) a cviky pro zlepšení rovnováhy. Nutná je pravidelná účast alespoň po dobu 8 týdnů.



### CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

(ÚT: 18:00–19:00 hod.)

Program zaměřený na odstranění bolesti zad a kloubů, protažení a posílení svalů a nácvik správných pohybových stereotypů.



### BRAIN JOGGING

(PO: 12:00–13:00 hod.)

Instruktaž o domácím kognitivním tréninku pomocí programů Happy Neuron, Lumosity, případně některých dalších.



### SKUPINOVÝ KOGNITIVNÍ TRÉNINK

(ST: 9:30–11:00 hod.)

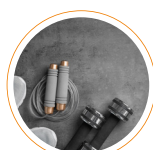
Skupinové setkávání po dobu 3 měsíců zaměřené na trénink kognitivních funkcí, nácvik kompenzačních strategií a na zvládnání stresu. Cílem kognitivní rehabilitace je zlepšit zvládnání běžných denních aktivit, podpora soběstačnosti a zlepšení kvality života pacientů i pečujících osob.



### JÓGA (ÚT: 9:30–10:30 hod.)

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA (ČT: 8:00–9:30 hod.)

Jóga je označení pro fyzickou, mentální a spirituální disciplínu, která buduje sílu, flexibilitu a výdrž a pozitivně působí na svalový tonus, únavu, psychické napětí a koncentraci. Program Jóga pro zdravá záda se zaměřuje na pozitivní vliv tohoto cvičení na bolesti zad.



### DOMÁCÍ CVIČENÍ A POMŮCKY

(ST: 12:00–13:00 hod., PÁ: 13:00–14:00 hod.)

Poradenství zaměřené na výběr vhodných kompenzačních pomůcek, domácího cvičení a nácvik strategií při pádu. Možnost vyzkoušení cvičebně-herních programů.



### TAI-CHI

(ÚT: 16:00–17:00 hod. začátečníci, 17:00–18:00 hod. pokročilí)

Tai-chi je čínské bojové umění, které kombinuje přesné pohyby těla s hlubokým dýcháním a využíváním energie jin a jang. Má relaxační a zdravotní aspekt, může zklidnit mysl a uvolnit tělo, zlepšit rovnováhu. Příznivě působí na svaly, páteř, vnitřní orgány a oběhový systém těla.



### STRATEGIE PŘEKONÁNÍ FREEZINGU

(ČT: 11:30–12:30 a 12:30–13:30 hod.)

Trénink účinných strategií pro překonání freezingu. Současně získáte informace o tom, jak minimalizovat projev freezingu v běžných denních aktivitách.



### BOX

(ČT: 15:00 - 16:00)

V rámci tohoto dynamického tréninku se naučíte základní techniky boxování do pytle. U Parkinsonovy nemoci box zlepšuje kondici, stabilitu a obratnost.



### MUZIKOTERAPIE

(PÁ 10:00–11:30 a 11:30–13:00 hod.)

Jde o terapeutickou metodu, ve které dominuje práce s hudbou, hlasem a dechem, rytmem, improvizací a hrou na hudební nástroje a relaxační techniky. Má pozitivní vliv na motivaci a pomáhá aktivizaci i relaxaci. Práce ve skupině vytváří sociální vazby a zlepšuje sebehodnocení.

#### ! Upozornění:

Pacientům bohužel nelze garantovat brzký termín pro účast v programu. Záleží na provozních možnostech rehabilitačního oddělení a na vhodnosti daného programu pro konkrétního pacienta.

#### 🍷 S sebou:

Pítí, užívané léky a na některé programy sportovní oblečení a tenisky.



#### Kontakt:

Cvičební programy probíhají v budově  
Neurologické kliniky ve Viničné 9, Praha 2  
Tel.: 224 965 513  
E-mail: ota.gal@vfn.cz