

## **Doporučené postupy pro fyzioterapii u Huntingtonovy nemoci**

**Úvod:** Nedávno byly publikovány doporučené postupy pro fyzioterapii u osob s Huntingtonovou nemocí (<https://n.neurology.org/content/94/5/217>). Tato doporučení jsou založena na nejlepším dostupném výzkumu a obsahují postupy, které by měli fyzioterapeuti používat, aby pomohli lidem s Huntingtonovou nemocí zvládat problémy s pohybem a běžnými denními aktivitami.

Fyzioterapeuti používají širokou škálu terapeutických přístupů pomáhající lidem s Huntingtonovou nemocí zvládat, co nejsamostatněji, běžné denní aktivity. Terapie zahrnují edukaci jak zůstat aktivní a jak bezpečně cvičit, jak zlepšit chůzi a stabilitu, ukazují strategie jak se vyhnout pádům, a v neposlední řadě radí lidem jak vybrat vhodné pomůcky - vycházkové hole, berle, chodítka, a další pomůcky usnadňující běžné denní aktivity. Fyzioterapie a cvičení jsou nedílnou součástí celkové péče o lidi s Huntingtonovou nemocí, na které se podílí odborníci z dalších zdravotnických profesí, jako jsou neurologové, psychiatři, logopedi, ergoterapeuti a sociální pracovníci.

**Role fyzioterapeuta:** Fyzioterapeut zhodnotí schopnost chůze, držení těla, stabilitu, svalovou sílu a soběstačnost jedince s Huntingtonovou nemocí. Fyzioterapeuti provádějí vyšetření za účelem zjištění funkčních obtíží, a vybrání nejvhodnějšího fyzioterapeutického přístupu ke splnění individuálních potřeb.

**Kdy kontaktovat fyzioterapeuta:** Doporučujeme, aby se lidé s Huntingtonovou nemocí setkali s fyzioterapeutem co nejdříve po stanovení diagnózy. To umožní terapeutovi provést vyšetření a navrhnout nejvhodnější postup pro splnění aktuálních potřeb pacienta. Začít se cvičením co nejdříve po stanovení diagnózy je klíčové k co nejdelšímu udržení stability a schopnosti pohybu a zachování nezávislosti v běžném denním životě. Fyzioterapeut také zodpoví otázky, jak často cvičit, jaký druh cvičení vybrat a v jakém objemu ho provádět. Lidem s Huntingtonovou nemocí doporučujeme navštívit fyzioterapeuta každých 6 měsíců. Pokud má člověk s Huntingtonovou nemocí obtíže s chůzí, posazováním a vstáváním do/z křesla či postele, nebo zakopává či padá, je potřeba docházet na fyzioterapii častěji.

### **Doporučení pro cvičení a fyzickou aktivitu vhodnou pro lidi s Huntingtonovou nemocí:**

#### **Obecná doporučení pro cvičení**

- a) Zkuste cvičit střední intenzitou nejméně 3 x týdně po dobu 20-30 minut. Střední intenzita znamená, že se zadýcháte, ale stále jste schopni krátké konverzace. Váš fyzioterapeut vám pomůže s určením nejlepší vhodné intenzity.
- b) Zkuste cvičení začlenit do vaší denní rutiny, více se pohybujte a méně sedte. Vyberte část dne, kdy je pro vás cvičení nejpříjemnější a také svou oblíbenou fyzickou aktivitu, která bude odpovídat vašim aktuálním schopnostem. Pro lepší motivaci můžete zkusit cvičit i s dalšími lidmi.

#### **Specifická doporučení pro cvičení:**

- a) Provádění aerobní aktivity střední intenzity zlepšuje vaši výdrž a schopnost pohybu. Aerobní cvičení zahrnuje jízdu na rotopedu či eliptickém trenažéru, rychlou chůzi nebo běh (venku či na běžeckém pásu).
- b) Zařazení silového tréninku nebo kruhového tréninku (to znamená střídat různá cvičení po dobu několika minut) do své každodenní rutiny zlepšuje vaši schopnost pohybu.
  - Posilování a rezistentní trénink zahrnuje cvičení s odporovými pásy či závažím, dále cvičení jako dřepy a výpady.
- c) Pravidelná chůze (samostatně či s dopomocí terapeuta) zlepšuje vaši celkovou hybnost.
- d) Návčik přesunů (vstávání a posazování z/do postele či židle) zlepšuje vaši mobilitu.
- e) Dechová cvičení zlepšují dechové funkce a sílu kašle.

#### **Doporučení pro mobilitu a kompenzační pomůcky:**

- a) Pokud je potřeba pomoc při chůzi, fyzioterapeut může doporučit čtyřkolové chodítko (rolátor) s cílem zvýšit bezpečnost při chůzi a snížit závislost na pomoci okolí.
- b) Pro lidi, kteří mají sníženou schopnost udržet se vsedě, může fyzioterapeut doporučit speciální židli, která sed usnadní.
- c) U lidí s potížemi udržet správnou polohu vleže mohou být prospěšné polohovací pomůcky.
  - Příkladem polohovacích pomůcek jsou klínové polštáře, podhlavníky, polštáře a postranice.
- d) U lidí, kteří mají svalovou ztuhlost, je vhodné zařadit strečink k udržení plných kloubních rozsahů.

#### **Doporučení pro péči v pozdním stádiu nemoci:**

- a) Doporučujeme, aby každá rodina udržovala pravidelný kontakt se zdravotním týmem, tak aby vytvořili co nejlepší plán péče, tak aby vyhovoval specifickým potřebám pacientů v pozdním stadiu onemocnění.
- b) Je vhodné co nejčastěji zařadit oblíbené činnosti za účasti rodin a přátel s cílem zlepšit náladu, pohyb a pohodu lidí s Huntingtonovou nemocí.
- c) Úprava domácího prostředí a zajištění dobré pozice vsedě může pomoci lidem s Huntingtonovou nemocí vykonávat běžné aktivity.

Clinical recommendations to guide physical therapy practice for Huntington disease. Lori Quinn, Deb Kegelmeyer, Anne Kloos, Ashwini K. Rao, Monica Busse, Nora E. Fritz Neurology Feb 2020, 94 (5) 217-228; DOI: 10.1212/WNL.0000000000008887