

DBAJ O SIEBIE. JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZMĘCZENIEM W SM



Artur Sadowski
Joanna Tokarska



Wydawnictwo:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 2025 r.

ISBN: 978-83-60780-83-1



DBAJ O SIEBIE. JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZMĘCZENIEM W SM



Artur Sadowski

lekarz specjalista neurologii, Kliniczny Oddział Neurologii, Szpital Bielański imienia Księdza Jerzego Popiełuszki w Warszawie.



Joanna Tokarska

fizjoterapeutka i edukatorka od ponad dwóch dekad pracująca z osobami z chorobami neurologicznymi, twórczyni projektu „Fizjopozytywni”, w którym pokazuje, że rehabilitacja może być mądra, skuteczna i... pozytywna.

SPIS TREŚCI

WPŁYW ZMĘCZENIA TOWARZYSZĄCEGO SM NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE STR. 5

Występowanie zmęczenia.....	str. 5
Definicja.....	str. 6
Klasyfikacja i czynniki ryzyka.....	str. 7
Patofizjologia.....	str. 9
Ocena zmęczenia.....	str. 9
Postępowanie.....	str. 10
Postępowanie nefarmakologiczne.....	str. 11
Leczenie farmakologiczne.....	str. 13
Skala Nasilenia Zmęczenia.....	str. 14

ZMĘCZENIE POD KONTROLĄ. RUCH I ENERGIA W SM STR. 15

Dlaczego ruch zmniejsza zmęczenie.....	str. 17
Jak dobrać odpowiednie ćwiczenia oraz ich intensywność ...	str. 20
Jak zacząć.....	str. 26
Dlaczego wierzymy nauce, a nie opowieściom z poczekalni..	str. 29
Motywacja.....	str. 31
Twój cel: nawyk.....	str. 34
Na co uważać.....	str. 37
Zacznij już dziś!.....	str. 38

WPŁYW ZMĘCZENIA TOWARZYSZĄCEGO SM NA CODZIENNE FUNKCJONOWANIE



Wielu pacjentów ze stwardnieniem rozsianym zmagają się z towarzyszącym im uczuciem zmęczenia utrudniającym funkcjonowanie. Niniejsza broszura ma na celu przybliżenie czytelnikom zagadnienie zmęczenia z przedstawieniem skali problemu, podłoża i możliwości radzenia sobie z tym zjawiskiem.

WYSTĘPOWANIE ZMĘCZENIA

Zespół zmęczenia należy do najczęstszych oraz najbardziej obniżających jakość życia objawów SM. Według różnych szacunków dotyczy on średnio około 60% pacjentów (częstość wykazywana w różnych badaniach waha się od 28 do 88% w zależności od przyjętych kryteriów). Zespół zmęczenia występuje u około 40% pacjentów w momencie rozpoznania SM i jego ryzyko rośnie wraz z czasem trwania choroby. Najczęściej stwierdzany jest u osób z wtórnie postępującym SM.

Warto wspomnieć, że zespół zmęczenia dotyka nie tylko pacjentów z SM. Występuje on u około 20% osób w ogólnej populacji. Jest również częstym objawem towarzyszącym innym chorobom przewlekłym (np. dotyczy mniej więcej 50% pacjentów z nowotworem złośliwym, czy około 45% osób po udarze mózgu). Jednocześnie, dane pokazują, że zespół zmęczenia występuje w SM 2 - 3 razy częściej niż u osób zdrowych i częściej niż w innych chorobach neurologicznych.

DEFINICJA

Na wstępie należy podkreślić różnicę między fizjologicznym uczuciem zmęczenia a patologicznym „zespołem zmęczeniowym”. W określonych okolicznościach każdy z nas doświadcza fizjologicznego zmęczenia, zwykle występującego jako skutek wyczerpanej, długotrwałej aktywności fizycznej lub umysłowej. Takie zmęczenie ustępuje podczas odpoczynku, w czasie kiedy organizm się regeneruje. Natomiast patologiczne zmęczenie występuje przy typowej, zwykłej dla danej osoby aktywności, a odpoczynek nie wiąże się z oczekiwaną regeneracją (i żeby odróżnić je od fizjologicznego będzie nazywane w tej broszurze zespołem zmęczenia lub zmęczeniowym).

Dotychczas nie opracowano ujednoliconej definicji zespołu zmęczenia. Ogólnie można je określić jako subiektywne odczucie braku energii do wykonywania lub podtrzymywania dowolnej czynności fizycznej lub umysłowej.

Dotknięte nim osoby okresowo doświadczają wszechogarniającej niemocy uniemożliwiającej jakiegokolwiek działania. Charakterystyczną cechą zespołu zmęczeniowego jest jego uporczywość. Nawet jeśli osoba nim dotknięta wydłuży okres odpoczynku lub ograniczy natężenie wykonywanej aktywności, jego nasilenie w perspektywie czasu nie zmniejsza się. Rano, po obudzeniu, osoby doświadczające zespołu zmęczenia zwykle czują się dobrze. Jednak wraz z upływem dnia narasta u nich poczucie wyczerpania, będące szczególnie dotkliwie po

południu, kiedy ich aktywność zawodowa lub społeczna wymaga od nich zaangażowania, a jednocześnie nie mogą sobie jeszcze pozwolić na odpoczynek.

Zmęczenie może równocześnie i w zmiennym zakresie dotyczyć różnych rodzajów aktywności. U niektórych osób przeważa upośledzenie aktywności ruchowej, związanej z pracą mięśni (np. poruszanie się czy sprząatanie). Warto zaznaczyć, że według definicji takie zmęczenie jest niezależne od współistniejącego niedowład mięśni. Natomiast inne osoby odczuwają głównie zmęczenie dotyczące aktywności intelektualnej, zatem ograniczające możliwości pracy przy komputerze, kreatywnego myślenia, planowania itp.

Każdy z nas doświadcza zmęczenia. O patologicznym zespole zmęczenia mówimy, jeśli występuje ono przez co najmniej połowę dni w ocenianym okresie czasu (np. poprzednim tygodniu). Ponadto, w przypadku SM zespół zmęczenia można rozpoznać jeśli trwa ponad 6 tygodni.

KLASYFIKACJA I CZYNNIKI RYZYKA

Zespół zmęczenia można klasyfikować na różne sposoby.

Wyróżnia się przewlekły zespół zmęczenia w przypadku utrzymywania się jego objawów powyżej 6 miesięcy.

Zespół zmęczeniowy dzieli się również na pierwotny i wtórny.

Pierwotny zespół zmęczenia w przypadku osób z SM wynika z zaburzeń funkcji układu nerwowego bezpośrednio związanych z samym procesem patologicznym w przebiegu stwardnienia rozsianego, wiodącym do uszkodzenia mózgu.

Wtórny zespół zmęczeniowy spowodowany jest innymi zaburzeniami, współistniejącymi z SM. Wtórne przyczyny patologicznego zmęczenia obejmują: zaburzenia snu (np. bezsenność, obturacyjny bezdech senny), depresję, działania niepożądane leków (np. obniżających

napięcie mięśni, uspokajających, obniżających ciśnienie krwi), infekcje, zaburzenia funkcji tarczycy, choroby nerek, anemię, zaburzenia elektrolitowe.

Nierzadko mamy do czynienia z zespołem pierwotnym, który jest nasilany przez dodatkowe czynniki. Wymienione wyżej zaburzenia mogą również spowodować wystąpienie zespołu zmęczenia u osoby z SM, która wcześniej nie była nim dotknięta. Nasilenie zmęczenia może także powodować podwyższona (w przebiegu gorączki czy przegrzania) temperatura ciała pacjenta. Zjawisko nasilania się objawów SM (w tym także zmęczenia) po wpływie wysokiej temperatury nazywane jest objawem Uthoffa.

Badania naukowe umożliwiły identyfikację czynników ryzyka wystąpienia zespołu zmęczenia w przypadku SM. Zalicza się do nich: postępujące postaci SM, starszy wiek, płeć żeńską, większy stopień niepełnosprawności (wyrażony w EDSS), otyłość, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, niską aktywność ruchową, niskie wykształcenie.



PATOFIZJOLOGIA

Dotychczasowa wiedza naukowa nie pozwala na określenie, jakie konkretnie mechanizmy prowadzą do wystąpienia zespołu zmęczenia. Uważa się, że wiodące do zmęczenia uszkodzenie mózgu jest skutkiem oddziaływania wielu czynników związanych z SM. Natomiast, w przeciwieństwie do innych objawów SM (np. niedowład), zmęczenie nie wynika z uszkodzenia jednego określonego ośrodka w mózgu. Wydaje się, że raczej jego przyczynę stanowią zaburzenia funkcji pętli neuronalnych łączących różne struktury mózgu (takie jak kora mózgu, jądra podstawy, wzgórze). Uszkodzenie związane z SM powoduje, że mózg osób chorych w czasie przetwarzania informacji wykonuje „większy wysiłek” w porównaniu do ludzi zdrowych. Ten zwiększony wydatek energetyczny może w konsekwencji prowadzić do niewydolności zaangażowanych pętli neuronalnych i niemożności wykonania przez mózg pożądanej aktywności, co manifestuje się ostatecznie jako uczucie zmęczenia.

Złożony mechanizm powstawania zespołu zmęczenia powoduje, że nie ma jednej skutecznej metody jego leczenia, a wiele prób postępowania okazało się nieefektywnych.

OCENA ZMĘCZENIA

Ze względu na złożone podłoże patofizjologiczne zespołu zmęczenia, nie opracowano dotychczas badania obrazowego lub laboratoryjnego, które można wykorzystać do oceny zmęczenia. Wobec tego, rozpoznanie stawia się na podstawie badania klinicznego, polegającego na zebraniu od pacjenta wywiadu dotyczącego zgłaszanych dolegliwości. Można przy tym posłużyć się opracowanymi kwestionariuszami (skalami) oceny występowania zmęczenia, które są również wykorzystywane do określenia stopnia nasilenia zmęczenia.

Kwestionariusz jest wypełniany samodzielnie przez pacjenta lub przez pracownika ochrony zdrowia po uzyskaniu odpowiednich informacji

od osoby chorej. Większość skal ma formę ankiety złożonej z serii pytań dotyczących różnych aspektów zmęczenia, jego manifestacji oraz wpływu na codzienne funkcjonowanie. Udzielone przez pacjenta odpowiedzi składają się na wynik końcowy kwestionariusza.

Dostępnych jest wiele skal służących ocenie zespołu zmęczenia. Przykładami popularnych kwestionariuszy, dostępnych w języku angielskim w Internecie, są Skala Nasilenia Zmęczenia (FSS, Fatigue Severity Scale) oraz Krótki Formularz Zmęczenia PROMIS (PROMIS Fatigue – Short Form 7a).

W załączeniu do broszury umieszczona została przetłumaczona na język polski Skala Nasilenia Zmęczenia.

POSTĘPOWANIE

Leczenie zespołu zmęczenia jest trudne i długotrwałe (nie należy oczekiwać spektakularnych rezultatów w krótkim czasie). Wynika to ze złożonej, częściowo tylko poznanej patofizjologii tego zaburzenia. Ponieważ nie istnieją metody regeneracji układu nerwowego, postępowanie w zespole zmęczenia ma charakter objawowy, mający na celu uruchomienie mechanizmów kompensacyjnych mózgu lub eliminację czynników pogarszających jego funkcjonowanie.

Kluczowym etapem postępowania w przypadku zespołu zmęczenia jest ocena wtórnych jego przyczyn. Podstawowe badania laboratoryjne (morfologia krwi, stężenia elektrolitów, oznaczenia parametrów funkcji tarczycy, nerek) pozwolą wykluczyć towarzyszące choroby somatyczne. Duże znaczenie ma również ocena zaburzeń nastroju i snu. Stwierdzenie depresji czy bezsenności będzie wymagało odpowiedniego leczenia psychiatrycznego (w tym leków przeciwdepresyjnych) i psychoterapii. Podejrzanie zaburzeń snu pod postacią obturacyjnego bezdechu sennego, który jest częstą przyczyną senności w ciągu dnia i zmęczenia, również związane będzie ze specjalistyczną diagnostyką i leczeniem. Istotną składową postępowania jest również przegląd przyjmowanych przez pacjentów leków, które potencjalnie mogą wywołać lub nasilać

zmęczenie (np. leki uspokajające, takie jak benzodiazepiny; opioidowe leki przeciwbólowe; leki używane w leczeniu nadciśnienia tętniczego). Szczególną grupę leków, często stosowanych przez osoby w bardziej zaawansowanych stadiach stwardnienia rozsianego, stanowią leki obniżające napięcie mięśni (baklofen, tyzanidyna). Jednym z działań niepożądanych tych leków może być nasilenie zespołu zmęczenia. Osiągnięcie równowagi między ich korzystnym działaniem na napięcie mięśni a negatywnym wpływem na zmęczenie, często jest dużym wyzwaniem.

Po wykluczeniu wtórnego zespołu zmęczenia, można zastanowić się nad zastosowaniem leczenia objawowego. Postępowanie terapeutyczne może obejmować leczenie farmakologiczne (przyjmowanie przez pacjenta leków) oraz nefarmakologiczne. Spodziewany rezultat, jaki chcemy osiągnąć, to poprawa funkcjonowania i ogólnej jakości życia pacjenta, przy zminimalizowaniu działań niepożądanych terapii. Wynik leczenia można kontrolować przy użyciu skal oceniających zespół zmęczenia.

POSTĘPOWANIE NIEFARMAKOLOGICZNE

Postępowanie nefarmakologiczne stanowi podstawę interwencji leczniczych w zespole zmęczenia. Poszczególne jego metody są bezpieczne (pozbawione ryzyka groźnych powikłań) i mogą być łączone ze sobą w celu uzyskania wyraźniejszego rezultatu. Ich zastosowanie wymaga jednak świadomego i wytrwałego zaangażowania pacjenta. Pozytywne efekty zwykle rozwijają się stopniowo w perspektywie dłuższego czasu (po upływie przynajmniej kilku tygodni).

Interwencja nefarmakologiczna polega przede wszystkim na modyfikacji stylu życia, która będzie redukować ryzyko i nasilenie zmęczenia.

Zalicza się do niej:

- Zrównoważona dieta (np. śródziemnomorska, ubogotłuszczowa)
- Unikanie przegrzewania i stosowanie metod chłodzenia organizmu

- Zaprzestanie palenia wyrobów tytoniowych
- Ograniczenie spożycia alkoholu
- Higiena snu
- Regularna aktywność fizyczna
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała lub leczenie otyłości
- Odpowiednie planowanie aktywności w ciągu dnia (np. wykonywanie wymagających czynności w pierwszej połowie dnia, kiedy zmęczenie nie jest nasilone)

Postępowanie nefarmakologiczne obejmuje również różne rodzaje interwencji, które zakładają udział odpowiednich specjalistów, czy trenerów. Zaangażowani profesjonalści będą odpowiadać za prawidłowy przebieg całego procesu. W badaniach naukowych wykazano skuteczność względem redukcji zmęczenia następujących interwencji:

- **Trening fizyczny.**

Regularna aktywność fizyczna redukuje odczucie zmęczenia, a ponadto korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia, stanowiąc profilaktykę wielu chorób cywilizacyjnych. W zespole zmęczenia zastosowanie znajduje m.in.: trening wytrzymałościowy, trening aerobowy, joga, trening równowagi.

- **Technika „mindfulness”, czyli uważności.**

Polega ona na osiągnięciu stanu świadomego skupienia uwagi na odczuciach doznawanych w danej chwili – całkowite oddanie się obecnemu doświadczeniu bez analizowania i oceny. Stan uważności pozwala odciąć się od niekorzystnych czynników zewnętrznych i w ten sposób sprzyja wewnętrznemu spokojowi i równowadze. Uważność można trenować samodzielnie (istnieją różne metody, np. skupianie się na oddychaniu) lub przebyć szkolenie (tj. program redukcji stresu oparty na uważności).

Terapia poznawczo-behawioralna

Ten rodzaj terapii psychologicznej okazał się skuteczny w różnych badaniach naukowych dotyczących zespołu zmęczenia. Celem terapii poznawczo-behawioralnej jest identyfikacja i zmiana negatywnych, nieadaptacyjnych wzorców myślowych i behawioralnych, które utrudniają funkcjonowanie.

LECZENIE FARMAKOLOGICZNE

Z leków stosowanych w zespole zmęczenia w przebiegu stwardnienia rozsianego, w Polsce dostępne są amantadyna, famprydyna i modafinil. Dane z badań klinicznych oceniających skuteczność tych leków w zespole zmęczenia są niejednoznaczne. W części z nich nie potwierdzono korzystnego efektu tych substancji. Ponadto, stosowanie tych leków często związane jest z istotnymi działaniami niepożądanymi, które ograniczają możliwości ich użycia. W związku z tym, farmakoterapia w zespole zmęczenia stanowi opcję drugiego wyboru, a leczenie rozpoczyna się od postępowania nefarmakologicznego. Tym niemniej niektórzy pacjenci mogą odnieść korzyść z farmakoterapii i włączenie tych leków można rozważyć w indywidualnych przypadkach.

Skala Nasilenia Zmęczenia

Imię i nazwisko: Data:

Proszę zaznaczyć jedną z cyfr od „1” do „7”, które najlepiej charakteryzują odpowiedź na poszczególne pytania. Cyfra „1” oznacza, że z danym pytaniem zupełnie się Państwo nie zgadzają, a cyfra „7” oznacza, że całkowicie się Państwo zgadzają. Pytania dotyczą okresu ostatniego tygodnia.

Pytanie	Wybierz numer od 1- bardzo się nie zgadzam do 7- bardzo się zgadzam
Moja motywacja jest niższa, kiedy jestem zmęczony/na	
Wysiłek fizyczny wywołuje u mnie zmęczenie	
Łatwo się męczę	
Zmęczenie ogranicza moją aktywność	
Zmęczenie stanowi mój częsty problem	
Moje zmęczenie uniemożliwia przedłużoną aktywność	
Zmęczenie utrudnia wykonywanie niektórych obowiązków	
Zmęczenie należy do moich najgorszych dolegliwości	
Zmęczenie utrudnia moją pracę, życie rodzinne lub społeczne	

Suma punktów:

Źródło: L.B. Krupp, N.G. LaRocca, J. Muir-Nash, et al. The Fatigue Severity Scale. Arch Neurol, 1989. Tłumaczenie własne – lek. Artur Sadowski, neurolog; Joanna Tokarska, fizjoterapeutka, Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.

ZMĘCZENIE POD KONTROLĄ RUCH I ENERGIA W SM



Kiedy jesteś zmęczony, pewnie ostatnią rzeczą, o której myślisz, jest ruch. Chcesz usiąść, położyć się, odpocząć. To naturalne – zmęczenie w stwardnieniu rozsianym potrafi być przytłaczające i często pojawia się bez wyraźnego powodu. Organizm wysyła sygnał: „Nie ruszaj się, bo zabraknie ci sił”.

I właśnie tutaj pojawia się pewien paradoks.

Praktyka pokazuje, że odpowiednio dobrana aktywność fizyczna – zamiast odbierać energię – potrafi ją... przywrócić.

Zmęczenie w SM – nie jesteś sam!

- Zmęczenie **to jeden z najczęstszych objawów SM** – doświadcza go od **75% do nawet 95% osób** z tą chorobą.
- Dla **ponad połowy pacjentów** zmęczenie jest **najbardziej dokuczliwym objawem**, silniejszym niż ból czy problemy z poruszaniem się.
- U części osób pojawia się już na wczesnym etapie choroby. Bywa nawet pierwszym zauważalnym sygnałem SM. To nie jest zwykłe „zmęczenie po pracy” – ma charakter **przewlekły, nieproporcjonalny do wysiłku** i często utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Ruch w SM działa trochę jak inwestycja. Na początku wymaga wysiłku, a czasem i przetamania się. Ale w zamian dostajesz: więcej energii na co dzień, lepszy nastrój, lepszy sen, większą sprawność i łatwiejsze wykonywanie codziennych czynności. Warto więc spróbować!

Od razu Cię uspokoję, „wdrożyć ruch” nie znaczy, że masz biegać maratony czy spędzać godziny na siłowni. Kluczem jest dobranie go do Twoich możliwości – tak, żeby był bezpieczny, przyjemny i dawał poczucie, że robisz coś dobrego dla swojego ciała. Nawet małe kroki, jak krótki spacer, kilka ćwiczeń rozciągających, lekkie ćwiczenia w domu mogą zrobić różnicę, jeśli staną się codziennym nawykiem.

W tej broszurze pokażę Ci, jak zacząć i jak wybrać aktywność, która pomoże zmniejszyć zmęczenie. Najpierw dowiesz się, dlaczego ruch może pomóc, potem jak dobrać ćwiczenia i włączyć je do swojego dnia. Znajdziesz tu wskazówki oparte na badaniach, ale napisane prostym językiem. Bo ruch w SM nie musi być walką. Może (i powinien!) być Twoim sprzymierzeńcem w codziennym życiu.

DLACZEGO RUCH ZMNIJSZA ZMĘCZENIE

Może to brzmieć dziwnie: „Mam się ruszać, kiedy brakuje mi siły?“, ale tak właśnie działa nasze ciało. Gdy dostaje odpowiednią dawkę ruchu, zaczyna produkować więcej energii na co dzień.

Obserwacje pokazują, że osoby, które wcześniej prowadziły siedzący tryb życia, a zaczęły regularnie wykonywać lekki wysiłek fizyczny, po kilku tygodniach odczuły nawet o 20% więcej energii i aż o 65% mniejsze zmęczenie. To tak, jakbyś każdego dnia dostał jedną piątą baterii więcej do wykorzystania i jednocześnie zjął z pleców 50 kg plecak. Serio!



Lepsze krążenie i dotlenienie

Podczas ruchu serce bije szybciej, a oddech staje się głębszy. Do krwi trafia więcej tlenu, który jest paliwem dla każdej komórki, w tym komórek mózgu.

Efekt dotlenienia?

- Sprawniejszy mózg: tlen wspiera koncentrację, pamięć i jasność myślenia.
- Więcej energii w mięśniach: mitochondria (czyli „elektrownie” komórkowe) produkują jej więcej.
- Szybsza regeneracja: dobrze odżywione tkanki lepiej się naprawiają.

Silniejsze mięśnie i wydolniejsze serce sprawiają też, że codzienne czynności, jak wejście po schodach, zakupy czy spacer wymagają mniej wysiłku.

„Nawóz” dla mózgu – BDNF

Dotlenienie to dopiero początek. Podczas aktywności fizycznej organizm zwiększa produkcję BDNF (czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego). To białko działa jak „nawóz” dla komórek nerwowych. Wspiera ich funkcjonowanie, pomaga tworzyć nowe połączenia i poprawia komunikację między neuronami.

Efekty BDNF:

- lepsza koncentracja i szybsze kojarzenie faktów,
- większa odporność mózgu na zmęczenie,
- wolniejsze osłabianie funkcji poznawczych.

Regularny, umiarkowany ruch to więc nie tylko „więcej energii w mięśniach”, ale też konkretne wsparcie dla mózgu.

„Hormony szczęścia”

Podczas aktywności fizycznej wzrasta poziom endorfin i serotoniny. Poprawiają one nastrój, zmniejszają odczuwanie bólu i dodają lekkości.

Dla wielu osób to efekt porównywalny do filiżanki kawy, ale bez drżenia rąk i spadku energii po kilku godzinach.

Co ważne, ten zastrzyk dobrego nastroju zwiększa też motywację do ruchu następnego dnia, a to wzmacnia wszystkie opisane wcześniej efekty.

Lepszy sen i mniej stresu

Ruch pomaga szybciej zasnąć, wydłuża fazy głębokiego snu i zmniejsza liczbę nocnych przebudzeń. Jednocześnie obniża poziom kortyzolu („hormonu stresu”), rozluźnia mięśnie i uspokaja układ nerwowy.

Lepszy sen i mniejszy stres oznaczają więcej energii w ciągu dnia i to w naturalny, zdrowy sposób.

Efekt końcowy

Zamiast „zjadać” Twoje siły, regularny, dobrze dobrany ruch działa, jak power bank dla Twojej szybko wyczerpującej się baterii. Dzięki temu łatwiej jest wstać rano, zrealizować plan dnia, spotkać się z bliskimi, a wieczorem wciąż mieć siłę na coś dla siebie.

Jak to wykorzystać w praktyce

Oto trzy proste sposoby, by wykorzystać te mechanizmy na co dzień:

- **Przed trudnym dniem** zacznij od 5 - 10 minut ruchu. To szybki „rozruch” mózgu i ciała.
- **W ciągu dnia**, gdy czujesz spadek energii, spróbuj marszu w miejscu, krążeń ramion lub kilku przysiadów przy ścianie. Efekt poczujesz już po kilku minutach.
- **Dla lepszego nastroju** połącz ćwiczenia z czymś przyjemnym: ulubioną muzyką, świeżym powietrzem, towarzysztwem bliskiej osoby albo ulubionym serialem (sama nie zliczę ilości godzin, które „przestepowałam” podczas oglądania „Gry o tron”).

JAK DOBRAĆ ODPOWIEDNIE ĆWICZENIA ORAZ ICH INTENSYWNOŚĆ

Skoro czytasz ten rozdział, zakładam, że nieco przekonałam Cię do tego, żeby spróbować tego nieoczywistego lekarstwa na zmęczenie, jakim jest ruch. Tutaj jednak zaczynają się schody, bo w SM nie ma jednej „złotej recepty” na trening. To, co jest odpowiednie dla jednej osoby, dla innej może być zbyt męczące albo... zbyt łatwe. Klucz to dopasowanie aktywności do swoich możliwości i stopniowe zwiększanie stosowanych obciążeń.

Zacznij od podstaw

Na początku warto sobie odpowiedzieć na pytanie, czy w moim życiu jest odpowiednia ilość aktywności. Nie za duża, nie za mała – **odpowiednia**.

Aktywność fizyczna ma bowiem działać jak lek – w odpowiedniej dawce poprawia samopoczucie i funkcjonowanie, ale w zbyt dużej może powodować skutki uboczne.

U pacjentów z SM łatwo przekroczyć granicę, po której ciało zaczyna reagować większym zmęczeniem, bólem czy spadkiem sprawności. Jeśli podejrzewasz, że Twoje objawy mogą wynikać ze zbyt dużej ilości aktywności (nie tylko fizycznej), sprawdź, czy to przypadkiem nie objawy przeciążenia.

Objawy przeciążenia:

- zmęczenie, które nie ustępuje po kilku godzinach odpoczynku,
- nasilone objawy SM (np. pogorszenie widzenia, większy niedowład, nasilenie drżenia),
- problemy ze snem w nocy po treningu,
- uczucie „ciężkich nóg” lub bóle mięśni utrzymujące się kilka dni,
- spadek motywacji do kolejnych ćwiczeń.

Przerwy to Twój sprzymierzeniec

Podczas wysiłku mięśnie, stawy i układ nerwowy zużywają energię i ulegają mikrouszkodzeniom. Regeneracja pozwala je naprawić i odbudować zapasy energii. To normalny proces, który dotyczy nie tylko osób z SM, ale każdego człowieka. Sportowcy podczas budowania formy włączają okresy odpoczynku w cykl treningowy właśnie po to, żeby lepiej tą formę zbudować. Bez odpoczynku kolejne ćwiczenia działają jak „dolewanie wody do pełnej szklanki” – zamiast dodawać sił, odbierają je.

Jak znaleźć swój balans

- Planuj aktywność naprzemiennie: dzień ćwiczeń – dzień lżejszy lub regeneracyjny.
- Obserwuj swoje ciało: jeśli po treningu następnego dnia czujesz się gorzej niż zwykle, zmniejsz intensywność lub skróć czas ćwiczeń następnym razem.
- Włącz do planu „aktywną regenerację”, czyli **lekką aktywność**¹: spokojny spacer, rozciąganie, ćwiczenia oddechowe. Traktuj odpoczynek jak część treningu – to też pracuje na Twój efekt.

Warto też ocenić swoją obecną tolerancję wysiłku. Odpowiedz sobie na pytania:

- Czy możesz przejść kilkaset metrów bez przerwy?
- Na które piętro wchodzisz bez zadyszki?
- Po ilu godzinach w pracy „odcina Cię”?
- Czy łatwo łapiesz zadyszkę?

Jeśli nie masz pewności, co do swojej formy, poproś fizjoterapeutę o ocenę funkcjonalną. To pomoże uniknąć przeciążenia i pomóc dobrać ćwiczenia bezpieczne dla Twojego stanu.

1. Sprawdź czym jest lekka aktywność na str. 23

A może test?

Zostawiam Ci tutaj dwa testy do monitorowania własnych postępów. Nie służą one do porównywania się z innymi, bo każda osoba z SM ma inną kondycję, inne ograniczenia i inny punkt startowy. Wybierz ten test, który jest dla Ciebie możliwy do wykonania, zrób go dziś, a uzyskasz punkt odniesienia do monitorowania swoich postępów.

Czas	Dwuminutowy marsz	Dwuminutowy step test
Na czym polega	Idź po prostej trasie przez 2 minuty w najszybszym, wygodnym tempie. Zmierz dystans (np. w metrach lub krokach).	Stój w miejscu i unosz kolana naprzemiennie do połowy uda. Licz uniesienia prawego kolana.
Potrzebujesz	Równego odcinka ok. 20-30 m (np. korytarz, boisko, chodnik) oraz stopera.	Stopera i stabilnego miejsca (np. obok ściany, krzesła czy blatu kuchennego).
Jak używać	Powtarzaj co 2-4 tygodnie w podobnych warunkach, zapisz wynik.	Powtarzaj co 2-4 tygodnie w podobnych warunkach, zapisz wynik.

Porównując dzisiejszy wynik z tym sprzed tygodnia czy miesiąca, możesz zobaczyć, czy Twój poziom sprawności się poprawia, utrzymuje czy wymaga większej uwagi. To bezpieczny i motywujący sposób obserwowania zmian niezależnie od tego, jak wypadasz na tle innych.

W analogiczny sposób możesz oceniać każdy z parametrów, które są dla Ciebie ważne, jak liczba metrów, które przechodzisz na spacerze bez zmęczenia, czy liczba aktywnych godzin w pracy.

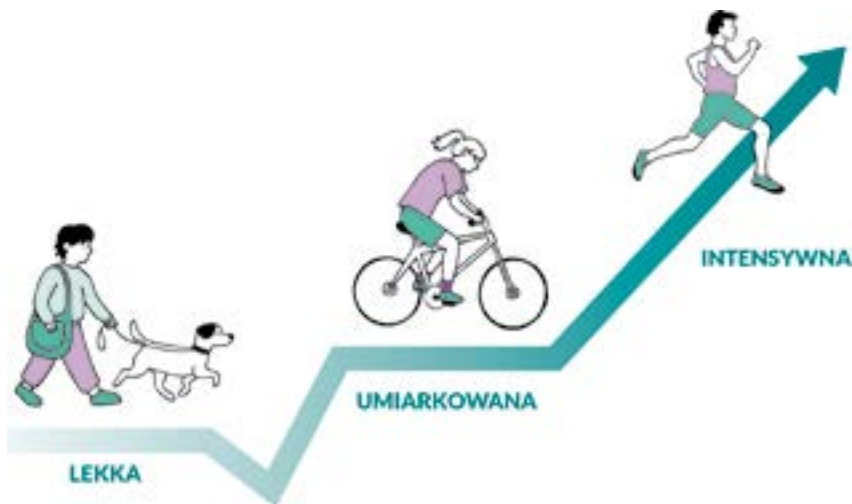
Trzy poziomy intensywności wysiłku fizycznego

Te określenia pomagają dobrać wysiłek tak, by był bezpieczny i skuteczny. Dzięki nim łatwiej jest tak dobrać aktywność, żeby się nie przeforsować, ale jednocześnie stopniowo podnosić poprzeczkę. W większości rekomendacji dotyczących aktywności fizycznej sportasz właśnie te pojęcia, warto więc wiedzieć, co oznaczają.

- **Lekka aktywność** – tętno prawie się nie podnosi, możesz swobodnie rozmawiać w trakcie takiego wysiłku. Przykłady: wolny spacer, rozciąganie, ćwiczenia w pozycji siedzącej.
Lekka aktywność najlepsza jest na początek lub w dniach, gdy zmęczenie jest nasilone. Wspiera krążenie, poprawia nastrój i nie powoduje dużego obciążenia organizmu. Sprawdza się też w ramach „przekąsek ruchowych” w ciągu dnia.
- **Umiarkowana aktywność** – oddech przyspiesza, ale wciąż możesz mówić pełnymi zdaniami nie przerywając wysiłku. Przykłady: szybszy marsz, jazda na rowerze w spokojnym tempie, pływanie rekreacyjne.
To poziom, który badania najczęściej wskazują jako optymalny w walce z przewlekłym zmęczeniem. Daje efekt „podładowania baterii” i poprawia kondycję, nie prowadząc do przetrenowania.
Wybieraj go w dniach, gdy czujesz, że masz trochę więcej energii.
- **Intensywna aktywność** – mówienie w jej czasie jest utrudnione, oddech wyraźnie przyspiesza, czujesz zadyszkę. Dla większości osób z SM nie jest celem na sam początek, ale może być wprowadzana stopniowo, jeśli kondycja na to pozwala.
Może być korzystna, ale tylko u osób, które mają dobrą tolerancję wysiłku i są już aktywne na co dzień. Stosowana zbyt często lub w okresach nasilonego zmęczenia może przynieść efekt odwrotny, czyli pogorszenie samopoczucia. W SM zwykle wykorzystuje się ją rzadziej i w krótkich seriach, np. w treningach interwałowych pod okiem specjalisty.²

2. Więcej informacji o tym, jak projektować aktywność fizyczną w SM znajdziesz w Poradniku Rehabilitacji w SM autorstwa Joanny Tokarskiej dostępnym bezpłatnie na stronie ptrs.waw.pl.

AKTYWNOŚĆ



Zasada „trochę niedosytu”

Ćwiczenia powinny kończyć się poczuciem, że mógłbyś zrobić jeszcze trochę. Dzięki temu zmniejszasz ryzyko pogorszenia objawów zmęczenia i unikasz tzw. „zjazdu” po treningu.

Ćwicz krótko, ale regularnie

Twój organizm lepiej reaguje na stałe, niewielkie dawki ruchu niż na długi, jednorazowy wysiłek. Zamiast jednej godzinnej sesji w tygodniu, zacznij od 10-15 minut aktywności dziennie. Łatwiej to wpleść w plan dnia, a efekty przychodzą szybciej i są trwalsze.

Jako cel przyjmij **150 minut umiarkowanej aktywności wytrzymałościowej tygodniowo** oraz **dwie sesje ćwiczeń oporowych**. Brzmi dużo? Podziel to na krótkie, codzienne odcinki, a okaże się, że to wykonalne. Możesz też zacząć od tylu minut, ile jesteś w stanie wdrożyć, dążąc w którymś momencie do 150 minut.

Szczegółowe plany ćwiczeń, przykłady zestawów i wskazówki dotyczące stopniowania wysiłku znajdziesz w **Poradniku Rehabilitacji w SM dostępnym bezpłatnie na stronie PTSR:**



Wybierz ruch, który naprawdę lubisz

Aktywność fizyczna nie musi oznaczać biegania maratonów. I dobrze! Ważne, by forma ruchu sprawiała Ci przyjemność i była dopasowana do Twoich możliwości. Jeśli nie lubisz biegać, wybierz coś innego: pływanie, jazdę na rowerze stacjonarnym, taniec, spacer z psem czy ćwiczenia w wodzie.

Obserwując pacjentów, widzę, że dużo łatwiej utrzymać regularność, gdy robimy to, co nas cieszy. Ruch, który daje frajdę, staje się częścią codzienności, a nie przykrym obowiązkiem.

Dziś masz do dyspozycji mnóstwo gotowych, bezpłatnych zestawów ćwiczeń na YouTube – wystarczy znać trzy podstawowe kategorie aktywności: wytrzymałościowe, wzmacniające i rozciągające. Wybierz te, które będą najbliższe umiarkowanej intensywności, czyli takiej, przy której oddech jest przyspieszony, ale nadal możesz prowadzić rozmowę.

Szczególnie warto zwrócić uwagę na:

- **Tai chi** – udowodniono, że poprawia równowagę, zmniejsza ryzyko upadków, wspiera koncentrację i redukuje zmęczenie u osób z SM.
- **Ćwiczenia aerobowe o niskiej intensywności** (np. marsz w miejscu, lekkie „cardio” w wersji dla początkujących) korzystnie wpływają na wydolność, krążenie i nastrój.

- **Łagodne formy jogi lub pilatesu** pomagają w utrzymaniu elastyczności tkanek, poprawiają postawę, a przy tym działają relaksująco.

Jeśli szukasz sprawdzonych materiałów w języku polskim, zajrzyj na kanał Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego na YouTube lub na stronę neurozmobilizowani.pl:



<https://www.youtube.com/watch?v=jHGZI8tEQS4>



<https://neurozmobilizowani.pl/stwardnienie-rozsiane/aktywnie-z-sm>

Ćwiczenia PTSR – znajdziesz tam nagrania prowadzone przez fizjoterapeutów, przygotowane specjalnie z myślą o osobach z SM.

Znając te rodzaje aktywności, możesz łatwo wybrać taki zestaw, który jest bezpieczny, przyjemny i realnie wspiera Twój poziom energii.

JAK ZACZAĆ

Największym wyzwaniem często nie jest sam wysiłek, ale znalezienie na niego energii i miejsca w planie dnia. Dobra wiadomość jest taka, że wynaleziono na to sposoby.

Przekąski ruchowe – Twój przyjaciel

Przekąski ruchowe – o co chodzi?

Przekąski ruchowe to krótkie, kilkuminutowe ćwiczenia wplecione w codzienne czynności. Coś, co łatwo zmieścisz w planie dnia i co realnie pomaga zmniejszać zmęczenie. To nie jest modny wymysł, tylko metoda poparta badaniami naukowymi.

- Badania pokazują, że krótkie porcje ruchu (1-10 minut) rozłożone w ciągu dnia mogą przynosić podobne korzyści jak dłuższe treningi, unikając nadmiernego zmęczenia.
- W stwardnieniu rozsianym taka forma aktywności pomaga zmniejszyć uczucie przewlekłego zmęczenia i poprawia samopoczucie nawet wtedy, gdy dłuższy wysiłek jest zbyt trudny.
- W badaniach nad różnymi grupami dorosłych aż ponad 90% osób regularnie wykonywało „przekąski ruchowe”, bo są proste i łatwe do wplecenia w codzienny plan.

Jak to zrobić

Wybierz jedną lub dwie krótkie aktywności, które możesz robić kilka razy w ciągu dnia – np. marsz w miejscu, wspięcia na palce czy krążenia ramion.

Zignoruj głos w głowie, który podpowiada, że takich drobiazgów to nie warto robić. Warto!

- 5 minut lekkiego ruchu to serio świetny początek nawet jeśli nie wygląda, jak profesjonalny trening.
- Minuta stania na jednej nodze w oczekiwaniu na poranna kawę to „bezbolesne” ćwiczenie równoważne.
- Jedno piętro piechotą to jak 16 porządnym kroków na stepperze – bez karnetu na siłowni.
- Zamiast siedzenia podczas rozmowy telefonicznej, spacer po pokoju „naoliwi” stawy.
- Zamiast samochodem do centrum handlowego, piechotą do lokalnego warzywniaka może zapewnić nawet kilkadziesiąt minut umiarkowanej aktywności.

Łącz ćwiczenia z rutyną

Za każdym razem, gdy połączysz zwykłe codzienne zachowanie z odrobiną aktywności, zrobisz „trening” mimochodem.

- Wstawaj z krzesła 5 – 10 razy pod rząd za każdym razem, gdy wstajesz po herbatę.
- Myjąc zęby, stań na jednej nodze (dla równowagi) lub zrób kilka wspięć na palce.
- Rozciągnij ramiona i kręgosłup, czekając aż zagotuje się woda w czajniku.

Wykorzystuj „okna energii”

Obserwuj, o jakiej porze dnia masz najwięcej siły – wtedy rób ćwiczenia. Jeśli poranek jest Twoim „mocnym momentem”, zrób wtedy główną aktywność. Jeśli jesteś „sową”, działaj wieczorem.

W ten sposób „bezboleśnie” wdrożysz przyjemne formy aktywności do codziennej rutyny.

„Pomidorowe” przerwy

Pomodoro to może być coś dla Ciebie!

(Nie musisz lubić pomidorów, żeby skorzystać z tej techniki.)

Pomodoro polega na pracy lub aktywności przez określony czas (np. 25 minut), po którym robisz krótką, zaplanowaną przerwę.

Jak to działa w SM? Zamiast czekać, aż zmęczenie Cię „dopadnie”, przerwy wprowadzasz z góry. Dzięki temu masz czas na rozluźnienie ciała i pobudzenie krążenia, zanim poziom energii spadnie za mocno. Regularne, krótkie przerwy pomagają też utrzymać lepszą koncentrację i nastrój.

Jak to zrobić

1. Ustaw timer (np. w telefonie) na 25 minut pracy lub innej aktywności.
2. Po sygnale zrób 5 minut przerwy: wstań, poruszaj się, zrób „przekąskę ruchową” (np. marsz w miejscu, rozciąganie boków, wspięcia na palce).

Powtórz cykl 3 - 4 razy, a po czterech przerwach zrób dłuższy odpoczynek (15 - 30 minut).

Jeśli 25 minut pracy to czas nieodpowiedni dla Ciebie, zmień go. Najważniejsze, żeby przerwy były regularne i zawierały odrobinę ruchu.

DLACZEGO WIERZYMY NAUCE, A NIE OPowieściom z POCZEKALNI

Na temat zmęczenia w stwardnieniu rozsianym krąży wiele rad, od „więcej odpoczywaj” po „musisz się zmęczyć, żeby mieć siłę”. Problem w tym, że nie wszystkie są trafne, a niektóre mogą nawet pogorszyć Twój stan.

Dlatego w tej broszurze opieram się na sprawdzonych źródłach, czyli badaniach naukowych i wytycznych międzynarodowych towarzystw. Dzięki temu masz pewność, że to, co czytasz, zostało przetestowane, a nie tylko „dobrze brzmi”.

Badania jasno pokazują: regularna, umiarkowana aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych nefarmakologicznych sposobów na zmniejszenie zmęczenia w SM. I wcale nie chodzi o wyciskanie siódmych potów na siłowni, efekty przynoszą nawet łagodne formy ruchu, o ile są wykonywane regularnie.

Co działa najlepiej:

1. **Trening aerobowy (wytrzymałościowy) o umiarkowanej intensywności**

- Marsz, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze stacjonarnym.
- Przegląd Cochrane (2021) potwierdza: ćwiczenia aerobowe 2 - 3 razy w tygodniu przez min. 6 tygodni mogą zmniejszyć zmęczenie nawet o 20-40%.

Co to jest Cochrane?

Cochrane to międzynarodowa organizacja naukowa, która od ponad 30 lat zbiera i analizuje wyniki badań medycznych z całego świata.

Ich raporty – tzw. przeglądy Cochrane – pokazują, co naprawdę działa, a co jest mitem.

Dzięki temu pacjenci i lekarze mogą podejmować decyzje oparte na rzetelnych dowodach, a nie na niesprawdzonych opiniach.

Jeśli w tej broszurze piszę, że „przegląd Cochrane potwierdza...”, to znaczy, że dane pochodzą z najlepszego dostępnego źródła wiedzy.

2. Ćwiczenia oporowe (siłowe)

- Gumy, lekkie ciężarki, ćwiczenia z masą ciała.
- Wzmacniają mięśnie i poprawiają wydolność w codziennych czynnościach.

3. Trening łączony (aeroby + siła)

- Łączy zalety obu typów ćwiczeń – najlepsze efekty dla wydolności i siły.

4. Joga, tai chi, pilates

- Integrują ruch, oddech i relaksację, co dodatkowo obniża napięcie i stres.

5. Ćwiczenia w wodzie

- Idealne przy problemach z równowagą lub bólem, woda odciąża stawy, a jej opór działa jak trening siłowy.

Co jeszcze mówią badania:

- Regularność jest ważniejsza niż intensywność.
- Ćwiczenia powinny być dopasowane do Twoich możliwości.
- Lepiej zacząć od małych dawek i stopniowo zwiększać obciążenie.

MOTYWACJA

Zmęczenie w SM często sprawia, że najtrudniejszy jest początek. Sama myśl o ćwiczeniach potrafi przytłoczyć, a w głowie pojawia się milion powodów, żeby „zrobić to później” (czytaj: nigdy). Dlatego warto zrozumieć, jak działa motywacja i co robić, kiedy akurat jej brakuje.

Najlepsza motywacja jest „Twoja”

To Ty masz czuć, że ruch jest po coś. Może chcesz mieć więcej energii, może zależy Ci na tym, żeby samodzielnie robić zakupy, albo żeby dożyć 100 lat w dobrostanie pomimo choroby. To Twoje powody będą Cię trzymały przy aktywności dłużej niż jakiegokolwiek „bo tak trzeba”.

Planowanie z wyprzedzeniem

Największym wrogiem działania jest moment decyzji. Jeśli dopiero w danym momencie zastanawiasz się, czy Ci się chce, przegrasz w 9 na 10 przypadków. Proste zasady typu:

- „Po śniadaniu idę na 15-minutowy spacer”
 - „W czasie reklam w telewizji robię 10 przysiadów przy ścianie”
- sprawiają, że nie musisz myśleć. Po prostu działasz.

Nie czekaj na „flow”

Motywacja to kapryśna pani – raz jest, raz jej nie ma. Gdybyśmy ćwiczyli tylko wtedy, gdy mamy na to ochotę, większość z nas ruszałaby się z miejsca raz w miesiącu albo rzadziej. Dobra wiadomość jest taka,

że możesz zacząć nawet bez chęci. Często wystarczy ubrać buty, włączyć muzykę, zrobić pierwszy krok i ciało samo „wkręci się” w ruch.

Małe kroki mają moc

Nie musisz od razu robić 30 minut treningu. Zaczynij od 2 - 5 minut. Takie małe sukcesy dodają wiary, że się da, a to potrafi rozkręcić najbardziej ospały dzień.

Rozwiąż rebus



Do zapamiętania:

Motywacja jest jak pogoda, bywa zmienna. Dlatego nie opieraj swojego planu tylko na niej. Zamiast tego skup się na regularności. Rób swoje nawet wtedy, gdy Ci się nie chce, bo wtedy tworzysz coś znacznie silniejszego niż motywacja – nawyk. A nawyk nie pyta, czy masz ochotę. On po prostu działa.

Twoje źródła motywacji

Ta karta pomoże Ci znaleźć i zapisać powody, które będą Cię napędzać w chwilach, kiedy brakuje energii lub chęci do ćwiczeń. Możesz ją wydrukować i trzymać w miejscu, w którym łatwo do niej zajrzysz (np. na lodówce, w notesie, przy łóżku).

Moje powody, dla których chcę się ruszać:

(wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy – nawet drobne rzeczy)

.....

.....

.....

Co zyskam dzięki regularnej aktywności

(pomyśl o zdrowiu, codziennym funkcjonowaniu, relacjach, samopoczuciu)

.....

.....

.....

Moje „awaryjne powody” na trudniejsze dni:

(to Twoje koła ratunkowe, kiedy nic się nie chce – zapisuj krótkie hasła, które przypomną Ci, po co warto zrobić choćby kilka minut ruchu)

.....

.....

.....

Moje wsparcie:

(osoby, grupy, miejsca w internecie, które mogą Cię wspierać)

.....

.....

.....

Wskazówka:

Wracaj do tej listy zawsze, kiedy dopada Cię myśl „nie chce mi się”.

To Twoje prywatne przypomnienie, dlatego warto.

TWÓJ CEL: NAWYK

Już ustaliliśmy, że motywacja nie jest najsolidniejszą podporą regularności. Nie zawsze masz wpływ na to, jak się czujesz danego dnia. Za to nawyki są jak wydeptana ścieżka w lesie – im częściej nią chodzisz, tym łatwiej ją znaleźć i nią podążyć.

W kontekście ruchu oznacza to jedno: jeśli zrobisz z aktywności element swojej codzienności, nie będziesz musieć zastanawiać się „czy mi się chce”. Po prostu zrobisz, co jest do zrobienia.

Jak tworzy się nawyk

Zacznij od mikrokroków

Nie planuj od razu godzinnych treningów trzy razy w tygodniu. Zacznij od czegoś, co jest tak małe, że nie ma wymówki, by tego nie zrobić – np. 3 minuty marszu w miejscu, 5 przysiadów czy rozciągnięcie rąk po wstaniu z łóżka. Małe kroki skumulują się szybciej, niż myślisz.

Połącz ruch z czymś, co już robisz

To tzw. „kotwiczenie”. Twój mózg lubi rutynę – jeśli zawsze po umyciu zębów robisz 10 przysiadów, po pewnym czasie obie czynności zaczną iść w parze. Nie musisz o tym myśleć, bo zadzieje się to automatycznie.

Aktywność o tej samej godzinie (np. po śniadaniu) lub w tym samym miejscu (np. spacer wokół bloku po obiedzie) staje się łatwiejsza do zapamiętania i wykonywania.

Nagradzaj się

To nie musi być czekolada po każdym treningu. Nagrodą może być chwila z książką, telefon do przyjaciela czy gorąca herbata w ulubionym kubku. Twój mózg lubi wiedzieć, że po wysiłku czeka go coś miłego.

Śledź swoje postępy

Odhaczanie wykonanych dni w kalendarzu lub aplikacji może wydawać się banalne, ale działa. Widząc ciąg „wykonanych” dni, nie chcesz go przerwać. To tzw. efekt kuli śnieżnej – im dłuższy ciąg, tym trudniej odpuścić.

Dlaczego tak?

Nawyk działa jak autopilot. Twój mózg przestaje za każdym razem rozważać „czy to dziś, czy jutro”. Kiedy dana czynność jest powtarzana w tym samym kontekście (pora dnia, miejsce, sytuacja), staje się naturalnym elementem Twojego dnia.

A to oznacza, że nawet w dni największego zmęczenia, Twój codzienny „zestaw ruchowy” wykonasz prawie bez zastanowienia – tak samo, jak myjesz zęby czy parzysz poranną kawę.

Do zapamiętania:

Twój prawdziwy cel to nie tylko „ruszać się dzisiaj”, ale zbudować taki rytm dnia, w którym ruch jest oczywistą częścią codzienności – nie dodatkowym wysiłkiem, a czymś, co „po prostu się robi”.

Kalendarz nawyków

Nie potrzebujesz specjalnych aplikacji ani wydruków (choć oczywiście możesz ich użyć). Wystarczy Twój zwykły kalendarz wiszący w kuchni, przed-pokoju czy nad biurkiem, żeby śledzić postępy w tworzeniu nawyków.

Wybierz jeden nawyk, który chcesz wprowadzić

Nie zaczynaj od pięciu rzeczy naraz. Skup się na jednej, np. „Przerwa na aktywność co 25 minut” lub „5 minut rozciągania rano”.

Zaznacz w kalendarzu swój start

W pierwszym dniu wpisz krótko, co robisz (np. Spacer po obiedzie).

Codziennie odhaczaj wykonanie aktywności

- Jeśli udało Ci się zrealizować nawyk, postaw znak „v” w danym dniu.
- Możesz też używać kolorowych markerów lub naklejek – to działa zaskakująco motywująco.
- Jeśli nie udało się – postaw znak „x” lub zostaw puste.

Twórz „łańcuszek sukcesów”

Twoim celem jest jak najdłuższa linia dni ze znakiem „v” . Jeden przerwany dzień to nic złego – ważne, żeby nie było trzech przerw pod rząd.

Dodaj mini-komentarze (opcjonalnie)

Pod „v” wpisz krótko, jak się czułaś tego dnia (np. więcej energii rano albo zmęczenie, ale zrobiłem). Dzięki temu zobaczysz, co Ci pomaga, a co przeszkadza.

Świętuj małe sukcesy

Po miesiącu z większością „v” w kalendarzu daj sobie nagrodę (może być drobna: książka, kawiarnia, film).

NA CO UWAŻAĆ

Ruch jest świetnym wsparciem w walce ze zmęczeniem, ale są sytuacje, w których lepiej zachować ostrożność.

Uważaj szczególnie na:

- **Przegrzanie** – wysoka temperatura otoczenia i długi wysiłek mogą nasilać objawy w SM (to tzw. objaw Uhthoffa). W upalne dni wybieraj chłodne pomieszczenia lub ćwicz rano lub po południu.
- **Zbyt intensywny wysiłek w dni dużego zmęczenia** – w gorsze dni postaw na lżejszą formę ruchu, np. spokojny spacer, rozciąganie, ćwiczenia oddechowe.
- **Nagłe zmiany pozycji** – jeśli masz problemy z równowagą, unikaj ćwiczeń wymagających szybkich obrotów, gwałtownych skłonów czy przeskoków. Zamiast tego wybieraj stabilne, kontrolowane ruchy.
- **Brak przerw** – nawet jeśli czujesz się dobrze, rób regularne krótkie przerwy na odpoczynek i nawodnienie.
- **Ćwiczenia przez ból** – lekki dyskomfort mięśni po nowym wysiłku jest normalny, ale ostry ból to sygnał, żeby przestać.
- **Rzut SM lub zaostrzenie objawów** – w trakcie rzutu, nasilonego osłabienia, znacznego pogorszenia równowagi czy widzenia oraz w czasie infekcji skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem lub kontynuowaniem ćwiczeń.

Zasada jest prosta: po aktywności powinieneś czuć się przyjemnie zmęczony, a nie wyczerpany. Jeśli po kilku godzinach lub następnego dnia czujesz znaczny spadek formy, to znak, że następnym razem trzeba wybrać lżejszy wariant.

ZACZNIJ JUŻ DZIŚ!

Zmęczenie w SM potrafi skutecznie zniechęcić do ruchu. Ale wiesz już, że nawet niewielka, regularna aktywność może być narzędziem, które pomoże Ci odzyskać choć część energii. Nie chodzi o wielkie zmiany z dnia na dzień, liczy się każde, nawet małe, działanie.

Nie musisz planować skomplikowanego treningu. Wybierz dziś jedną rzecz z tej broszury i po prostu ją wypróbuj. To może być krótki spacer po obiedzie, pięć minut ćwiczeń przy muzyce albo pierwsze zaznaczenie dnia w „Kalendarzu nowych nawyków”. Tak zaczyna się proces, który z czasem przyniesie większą energię, lepszy sen i poczucie, że masz realny wpływ na swoje samopoczucie.

Nie czekaj na „lepszy moment” – zacznij dziś, tak jak potrafisz. A jutro? Po prostu kontynuuj.

Trzymam za Ciebie kciuki i przypominam, że w ramach bezpłatnej poradni PTSR możesz skorzystać nie tylko z mojej pomocy jako fizjoterapeutki, ale też ze wsparcia psychologów i innych specjalistów. Nie jesteś w tym sam/a.

**Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej,
zajrzyj do poniższych stron internetowych:**

Poradnik Rehabilitacja w SM



Audiobook Rehabilitacja w SM





O POLSKIM TOWARZYSTWIE STWARDNIENIA ROZSIANEGO

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego (PTSR) jest ogólnopolską organizacją pacjenta, która od ponad 30 lat zrzesza osoby chore na SM i ich bliskich. Do codziennych zadań PTSR należy wspieranie, informowanie i edukowanie. Organizacja prowadzi działania rzecznicze, zabiegając o poprawę dostępu do diagnostyki, terapii i świadczeń socjalnych. Oferuje też wiele działań bezpośrednio wspierających osoby żyjące z SM, ale także z pokrewnymi chorobami neurologicznymi jak NMO i MOGAD. PTSR ma ponad 20 oddziałów terenowych w całym kraju.

Zadzwoń na bezpłatną Infolinię SM i dowiedz się więcej o SM:
(22) 127 48 50

Skorzystaj z darmowego wsparcia specjalistów,
m.in. neurologa, psychologa, fizjoterapeuty.

Zadzwoń **(22) 127 48 50** lub napisz do nas cism@ptsr.org.pl

Więcej o naszych działaniach: www.ptsr.org.pl

Jesteśmy też na **Facebooku** i **Instagramie**.

WESPRZYJ NASZE DZIAŁANIA!

Przeznacz nam **darowiznę** lub **1,5%** podatku!

Numer KRS 0000083356

Numer konta: Bank PKO 37 1440 1390 0000 0000 1568 3902