

Dobrý den,

jmenuji se Jitka Vodičková a jsem studentkou 1. ročníku navazujícího magisterského studia fyzioterapie na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Touto cestou bych Vás ráda pozvala na tříměsíční terapeutický kurz Iyengar jógy, který nabízíme v rámci praktické části mé diplomové práce. Pokud o cvičení zájem nemáte a rádi byste podpořili výzkum, který je zaměřen na pacienty s diagnózou roztroušené sklerózy s omezenou mobilitou, můžete se zařadit do kontrolní skupiny. V tomto případě na terapeutický kurz docházet nebudete, ale budete čtyřikrát v průběhu 9 měsíců vyšetřeni.

Pro koho je kurz určen? Kurz je určen pro pacienty s roztroušenou sklerózou, kteří mívají obtíže s chůzí, v kuse ujdou méně než 500 m, denní činnosti jsou schopni provádět v upravených podmínkách.

Co přesně Vám může Iyengar jóga nabídnout? Zlepšení chůze, mobility, rovnováhy, dechových funkcí, snížení spasticity a usnadnění denních činností.

Kde a kdy se kurz bude konat? Kurzy se budou konat ve Slaném pod vedením paní Mgr. Martiny Ježkové, která má bohaté zkušenosti s rehabilitací a vedením jógy u pacientů s roztroušenou sklerózou. Dlouhodobě bude na lekce dohlížet i seniorský učitel Iyengar jógy Garth McLean z Los Angeles, který sám onemocněl roztroušenou sklerózou a nyní učí tyto speciální kurzy po celém světě. Kurz bude trvat tři měsíce a lekce by měly probíhat jedenkrát týdně v odpoledních hodinách. Cvičení bychom chtěli zahájit v září, trvat by mělo do konce listopadu.

Co je potřeba před zahájením kurzu? Tento kurz bude veden v rámci longitudinálního výzkumu, který bude sledovat změny stavu pacienta před terapií, v průběhu terapie a po terapii. Z toho důvodu musí být provedeno vyšetření – kineziologický rozbor, testy chůze, dotazníkové šetření a objektivního vyšetření stability stoje na terapeutickém chodníku ve FN Motol. Vyšetření se zúčastní jak skupina docházející na lekce Iyengar jógy, tak skupina kontrolní, jenž slouží k porovnání výsledků terapie u pacientů cvičících Iyengar jógu.

Toto vyšetření proběhne čtyřikrát – na konci května, na konci srpna, na konci listopadu a naposledy v únoru. Mezitím bych Vám zasílala každý týden (přes email) vizuální analogovou škálu, stupnici, na které byste mi vždy zakroužkovali míru výskytu únavy, úzkosti a případné intenzity bolesti. Samotné vyšetření může být provedeno ve studiu Iyengar jógy ve Slaném, ve FN Motol nebo dle domluvy u Vás doma. Co se týče vyšetření stability stoje ve FN Motol, chápu, že to může být pro některé z Vás komplikace, ale dle Vašich možností se budeme snažit dohodnout a vyšetření domluvit na odpolední hodiny či na víkend.

Jak budou lekce probíhat? Během lekcí se budeme věnovat pohybové terapii a dechovým technikám. A protože se Iyengar jóga soustředí zejména na správné provedení pozice, je důležité, aby každý pacient měl svého „asistenta“, který mu s cvičením pomůže. Výhodou je, že tato osoba bude zaučena i pro případné domácí

cvičení. Pokud byste měli problém tuto doprovodnou osobu sehnat, neváhejte se ozvat a zkusíme se domluvit.

Lekce chceme vést individuální formou (okolo 5-10 lidí). Tělocvična je dostatečně velká, proto budou během cvičení vzhledem k současné epidemiologické situaci umožněny větší rozestupy. Terapeuti budou mít respirátor a budou pravidelně před lekceci jógy testováni. Dále bude každému z Vás nahrána audio nahrávka pro případ, že budete mít chuť zacvičit si i v pohodlí domova. Tato audio nahrávka bude nahrána paní Mgr. Ježkovou, která zvolí takové pozice, z kterých budeme mít Vy sami největší benefit.

Existují nějaké kontraindikace pro cvičení Iyengar jógy? Jedinou kontraindikací jsou hořčnaté stavy. Pokud by se zrovna u Vás v tomto období objevila ataka, můžete i tak dorazit. Iyengar jóga umožňuje během ataky praktikovat pránájámu (různé dechové techniky sloužící k snížení únavy a uvolnění) dále můžete cvičit tzv. restorativní pozice, jež protáhnou Vaše tělo a taktéž sníží únavu.

Mohu se zapojit do výzkumu i jinak než cvičením Iyengar jógy?

Výzkumů věnujících se pacientům s roztroušenou sklerózou se sníženou mobilitou je velmi málo. Proto pokud nechcete cvičit, ale rádi byste se zapojili i jinak, můžete se zařadit do tzv. kontrolní skupiny. Stejně jako ostatní budete čtyřikrát vyšetřeni a každý týden budete udávat na vizuální analogové škále výskyt únavy úzkosti a intenzity bolesti. Získané informace poslouží k porovnání efektu terapie u cvičících pacientů. Za Vaši pomoc Vám můžeme nabídnout poslání audio nahrávky od paní Mgr. Ježkové. Nahrávka bude obsahovat návod na meditaci a pránájámu (dechové techniky, které se praktikují v rámci lekcí Iyengar jógy).

Kontakt: Jitka Vodičková – 732 960 960, jitavodickova@gmail.com

Těšíme se na Vás!

Jitka Vodičková