

Ruszaj się ze stwardnieniem rozsianym

Paul Van Asch, Przewodniczący [Move to Sport](#) (Belgia)

W czasie pandemii COVID-19 tysiące osób z SM pozostaje bez dostępu do rehabilitacji i fizjoterapii. Może to wpłynąć negatywnie na ich zdrowie fizyczne, jak również i psychiczne, zarówno w trakcie epidemii, jak i po jej zakończeniu. Osoby z SM są w grupie (większego nawet) ryzyka pojawienia się zaburzeń lękowych, stresu i depresji, będących skutkiem wpływu tej niespodziewanej sytuacji na życie codzienne.

Badania pokazują i podkreślają korzyści płynące z uprawiania ćwiczeń i bycia aktywnymi fizycznie przez osoby ze stwardnieniem rozsianym, zarówno w zakresie radzenia sobie z objawami choroby, jak i wpływu na jakość życia. Musimy dołożyć starań, aby negatywne skutki przymusowej izolacji ograniczyć do minimum, między innymi poprzez zachęcanie osób z SM do pozostawania aktywnymi fizycznie.

W związku z tym, Europejska Platforma Stwardnienia Rozsianego (EMSP) wraz z MoveToSport – flamandzką organizacją non-profit świadczącą usługi rehabilitacyjne i fizjoterapeutyczne osobom z SM oraz Almirall, postanowiły udostępnić w Europie program z ćwiczeniami on-line „Ruszaj się ze stwardnieniem rozsianym” (autorstwa MoveToSport).

Głównym celem ćwiczeń wideo jest wspieranie i motywowanie osób z SM do pozostawania aktywnymi fizycznie na tyle, na ile pozwalają ich możliwości, w czasie i po przymusowej izolacji.

Zapraszamy do obejrzenia filmów wideo z programami ćwiczeń i wybrania tych, które najbardziej odpowiadają Waszym potrzebom.