



► **Motorička slabost nakon moždanog udara**

Česta vidljiva posljedica moždanog udara motorička je slabost polovice tijela, kako je često zovemo – paraliza. Što ranija rehabilitacija i dnevna fizička aktivnost usklađena s mogućnostima (i malo više!) omogućit će vam samostalnost u svakodnevnom životu.

NAKON MOŽDANOG UDARA

Moždani je udar naglo promijenio moj život. Pokreti o kojima ranije nisam razmišljao postaju neizvedivi, misli to žele, ali tijelo ne odgovara. Sjedenje, uspravljanje, hodanje i održavanje tijela u prostoru novi su izazovi koje je potrebno savladati i naučiti.

Odluka

Svaki uspjeh pa i oporavak nakon moždanog udara zahtijeva odluku i upornost. Oporavak je moj cilj, za koji sam spreman raditi svaki dan svojeg novog života. Polovica mogega tijela je slaba, ali druga polovica može joj pomoći u oporavku. Zdravom rukom pokrećite motorički slabu ruku, ne štedite je, vježbajte do zamora. Ritmična i dobra glazba olakšava i poboljšava izvođenje vježbi.

Suradnici

U oporavku motoričke slabosti pomažu fizioterapeuti, članovi obitelji/njegovatelji, ali ja sam cijeli dan u svojem tijelu i najviše mogu učiniti za svoj oporavak.

Realni ciljevi

Krećem malim koracima na dug put oporavka. Na primjer: kratkoročan je cilj napraviti deset koraka, a dugoročan hodati. Jednom postignut pokret ili stav potrebno je svakodnevno ponavljati.

Pomagala

Koristim sva potrebna pomagala kako bi moj oporavak bio bez padova. Padovi kompliciraju oporavak. Koristim preporučene ortoze jer učvršćuju moje neposlušne zglobove, a moj hod čine sigurnijim. Nosim čvrste cipele.

Zapisujem i nagrađujem se jer napredujem

Svaki novi pokret dokaz je da sam bliže samostalnosti i neovisnosti o drugima. To je razlog da nagradim svoju upornost, odlučnost i hrabrost.

Koliko dugo traje rehabilitacija

Rehabilitacija nakon moždanog udara svakodnevna je posao, poput pranja ili jela. Ukoliko se jednom savladan pokret zapusti, stanje se vraća bliže početku. Ne bojte se i ne odustajte, naš je mozak čudesan – može se prilagoditi novoj situaciji i stvoriti nove obrasce pokretanja. Najvažnije je ne odustati.



Autorica: **Julijana Franinović Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

