

Unie ROSKA – česká MS společnost, z. s.; Křižíkova 167/50; 186 00 Praha 8 – Karlín
IČ: 45768889

Rekondiční pobyt – PASTVINY - 25. 4. – 1. 5. 2022

Základem každého rekondičního pobytu postižených roztroušenou sklerózou je rehabilitační a rekondiční cvičení, prováděné zpravidla dvakrát denně ve dvouhodinových blocích. S ohledem na závažnost tohoto onemocnění, které je nevyléčitelné, je pravidelná odborná a ucelená systematická rehabilitace postižených RS prakticky životní nutností.

Pravidelné rehabilitační cvičení se na pobytech provádí ve skupině se všemi účastníky rekondice. Jsou zaměřena především na regenerační a posilující účinek. Je to ucelený soubor vědomě řízeného pohybu a dýchání s výraznějším protahováním zkrácených šlach a svalů. Cvičení probíhá převážně vleže nebo vsedě či vstoje a je prohlubováno pravidelným dýcháním s tím, že se postupně cíleně procvičují všechny nejdůležitější svalové skupiny. Tím dochází k posílení zkrácených svalů, regeneraci ochablých svalů i k odstranění bolesti. Převážně se postupně cvičí sestava, která procvičuje všechny hlavní klouby a svaly v těle. Z této sestavy jsou pro postižené RS nejvýznamnějšími např. cviky na uvolnění a posílení šíje, trupu či procvičení horních a dolních končetin.

Při pracovních terapiích se zaměřujeme na procvičování jemné motoriky např. při navlékání korálků, malování na kameny, drátování.

Nezbytnou částí rekondičního pobytu je trénink paměti - jsou to kvízy a hry.

Témata přednášek souvisí s onemocněním RS a jsou vždy vedeny odborníky ve svém oboru.

Také zbývá čas na povídání, na procházky a odpočinek.

Rekondiční pobyt povede Jitka Večeřová, která vede již 15 let rekondiční pobyty ve svém pobočném spolku.



KONTAKTUJTE NÁS
www.roska.eu
e-mail: darujte@roska.eu
tel: 604 407 449



Bankovní spojení: Československá obchodní banka, a.s., č.ú. 250972195/0300