

potyśmy pod prąd

biuletyn

POLSKIE
TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA
ROZSIANEGO

Oddział Łódzki

ISSN 1731-8629



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

nr **5**/2022

**Warsztaty
terapeutyczne
w Mielnie**

wrzesień 2022

str. 10-13

**Warsztaty
ceramiczne
w Mikorzynie**

sierpień 2022

str. 19-23



Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych
oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania

Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział w Łodzi. 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18
tel./fax: 42 649 18 03, email: lodz@ptsr.org.pl

Zespół redakcyjny:

Jolanta Kurylak-Osińska – redaktor prowadzący
Monika Koza – kierownik wydania
Krzysztof Gara – opracowanie graficzne

Wydrukowano ze środków:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

WSTĘP

W bieżącym biuletynie zawarte są artykuły stanowiące dalszą część porad i informacji zawartych w poprzednim numerze.

Przykładem jest artykuł dr nauk med. Małgorzaty Siger, w którym opisane są metody rozpoznania choroby, jaką jest stwardnienie rozsiane. Każdy z chorych na SM może przeanalizować swój przypadek, objawy, badania, które miał zlecone i te, które powinien wykonać.

Również, kolejny artykuł stanowi dalszą część informacji o terapii, a wszystko to dzięki podjętej współpracy z Centrum Medycznym Szpitala Świętej Rodziny w Łodzi, gdzie można zastosować terapię „Mikrokążenia BEMER”. Zalety tej terapii opisują pracownicy Centrum, którzy widzą u pacjentów efekty tej terapii.

Przy każdym schorzeniu, gdzie należy stosować dużo leków, bardzo ważne jest korzystanie z naturalnych produktów. Zarówno jest to tańsze, zdrowsze, jak i do znalezienia na łąkach znajdujących się wokół nas. Żeby te rośliny stosować należy je poznać, zarówno działanie, jak i sposób stosowania. Przybliży nam to w swoim artykule fizjoterapeutka Andżelika Zaniewicz.

Małgorzata Zawadzka – logopeda opisuje techniki oddechowe w SM dla wszystkich tych, którzy mają problem z oddechem. Więcej technik będzie opisane w kolejnym numerze, opisane są one szczegółowo, więc warto dokładnie przeczytać, żeby móc zastosować u siebie.

Tyle o zdrowiu, teraz o tym, na co czekacie, czyli warsztaty wyjazdowe – wasze wspomnienia. Warsztaty w Mielnie zorganizowane przez PTSR Oddział Łódź, gdzie zajęcia prowadziły psycholog Justyna Piasecka oraz zajęcia manualne – Beata Bielicz-Kotlarska. Warsztaty ceramiczne zorganizowane przez PTSR Oddział Warszawski w Mikorzynie. Bardzo miłe wspomnienia i atmosfera panująca na warsztatach wyjazdowych i oczekiwanie na kolejne warsztaty.

Jolanta Kurylak-Osińska

Stwardnienie rozsiane: od rozpoznania do leczenia. Część 3-diagnostyka różnicowa SM. Neuroborelioza

Chorobą, którą należy wykluczyć przed postawieniem rozpoznania SM jest borelioza. Wokół rozpoznania tej choroby narosło wiele mitów, a łatwy dostęp do internetu wywołuje jeszcze większą dezorientację zarówno wśród pacjentów, jak i wśród lekarzy. Niestety zdarzają się sytuacje, że pacjenci sami podejmują decyzję o wykonywaniu różnych, mało specyficznych testów, które dając wynik fałszywie dodatni powodują podjęcie przez pacjenta decyzji o zaniechaniu leczenia SM, a podejmują często nieuzasadnione leczenie na boreliozę, co w konsekwencji może doprowadzić do progresji objawów neurologicznych.

Borelioza jest chorobą wywołaną przez kleszcze, najczęściej przez jeden z gatunków kleszcza *Ixodes ricinus*. Ryzyko zakażenia patogenami przenoszonymi przez kleszcze zależy od obszaru geograficznego oraz od częstości występowania patogenów w kleszczach. Z dostępnych badań epidemiologicznych wynika, że ryzyko wystąpienia objawów w miejscu ukłucia przez kleszcza wynosi około 11.4%, ryzyko zachorowania na boreliozę po jednorazowym ukłuciu przez kleszcza wynosi od 1% do 2,6% i wzrasta do 5,5% jeżeli kleszcz przebywał w skórze ponad 4 dni i napił się krwi pacjenta.

Należy pamiętać, że objawy choroby mogą wywoływać tylko kleszcze zakażone krętkiem *Borrelia burgdorferi*, przy czym nie każdy zakażony kleszcz wywołuje objawy choroby. W Polsce prawdopodobnie tylko 6-15% kleszczy jest zakażonych z czego wynika, że ponad 80% kleszczy po ugryzieniu nie może zarazić nas boreliozą. Do zakażenia krętkiem *Borrelia burgdorferi* może dojść po bezpośrednim ukłuciu przez zakażonego kleszcza, rozgnieceniu kleszcza i wtarcie jego treści, a także jego wydaliny w ranę po ukłuciu. Średni czas przeniesienia infekcji od ukłucia kleszcza do zakażenia wynosi około 24-36 godzin. Po ukłuciu przez kleszcza dochodzi do wytworzenia przeciwciał przeciwko *Borrelia burgdorferi*, które uszkodzają komórki różnych narządów człowieka i mogą powodować występowanie objawów choroby. Należy także pamiętać, że wytworzenie przeciwciał nie chroni przed kolejnym zachorowaniem, a poziom miana przeciwciał nie odpowiada ilości znajdujących się w organizmie bakterii.

W zależności od uszkodzonych narządów objawy boreliozy mogą dotyczyć:

- skóry
- układu nerwowego
- układu ruchu
- oka
- serca i naczyń krwionośnych

Mogą także mieć charakter objawów przypominających grype takich jak złe samopoczucie, stany podgorączkowe, bóle głowy, bóle mięśni.

Dla pacjenta najłatwiej rozpoznawalną cechą ukąszenia przez kleszcza jest wystąpienie na skórze rumienia wędrującego (Erythema Migrans – EM). Najczęściej pojawia się on pomiędzy 3 a 30 dniem po ukąszeniu, bardzo charakterystycznie rozszerza się pozostawiając jasne przejaśnienie w środku. Czasami jednak może mieć on inny wygląd, powodując problemy diagnostyczne.

Inną formą postaci skórnej boreliozy jest chłoniak limfatyczny skóry, który charakteryzują się wystąpieniem niebolesnego zgrubienia, najczęściej na uchu, brodawce sutkowej lub mosznie. Zmiany skórne mogą także mieć postać przewlekłego zanikowego zapalenia skóry, które widoczne jest z postaci długo utrzymującego się zaczerwienienia i ścieńczenia skóry na wyprostnych częściach kończyn.

Przy zajęciu układu ruchu pacjenci skarżą się na bóle i obrzęki stawów. W postaci ocznej dominują zapalenia spojówek, rogówek, naczyńówki oka. Niebezpieczna może być także postać sercowa, która może przebiegać pod postacią zapalenia mięśnia sercowego i zaburzeń rytmu serca.

W diagnostyce SM najważniejsze jest wykluczenie objawów związanych z uszkodzeniem układu nerwowego czyli neuroboreliozy.

Ocenia się, że objawy neurologiczne występują u 15%-40% chorych zakażonych krętkiem *Borrelia burgdorferi* i mogą wystąpić zarówno bezpośrednio, jak i po kilku miesiącach, a nawet po kilkunastu latach po ukąszeniu przez kleszcza. W pierwszym okresie po zakażeniu krętkiem mogą wystąpić takie objawy jak: bóle głowy i szyi, gorączka, ogólne złe samopoczucie, bóle kończyn dolnych

przypominające rwę kulszową, uszkodzenia nerwów czaszkowych, zwłaszcza nerwu twarzowego (trudności w marszczeniu czoła, niedomykanie się oka, asymetria twarzy), podwójne widzenia, zaburzenia słuchu, zawroty głowy, chrypka, zaburzenia połykania, bóle twarzy. W niektórych przypadkach choroba może przebiegać bardzo gwałtownie powodując zaburzenia świadomości, napady padaczkowe, porażenie kończyn i zaburzenia w oddawaniu moczu czy nawet zaburzenia oddychania.

Jeżeli objawy neuroboreliozy pojawiają się w późniejszym okresie po ukąszeniu przez kleszcza (po kilku, kilkunastu miesiącach, a nawet latach) mogą mieć postać zaburzeń pamięci, koncentracji, uwagi, zaburzeń snu, a także stopniowo narastającego osłabienia siły mięśniowej i zaburzeń czucia na kończynach dolnych i górnych, przewlekłych dolegliwości bólowych o charakterze rwy kulszowej, rwy barkowej. Objawom tym mogą towarzyszyć silne i przewlekłe bóle stawów i mięśni oraz przewlekłe zmęczenie.

W rozpoznaniu boreliozy bardzo ważny jest dokładnie zebrany wywiad z pacjentem, ponieważ ponad 50% chorych z rozpoznaną boreliozą nie pamięta ukąszenia przez kleszcza. W wywiadzie szczególną uwagę należy zwrócić na przebywanie pacjenta w obszarach, w których narażenie na ukąszenie przez kleszcza jest szczególnie wysokie takich jak lasy, łąki, ogródki, parki oraz na występowanie w przeszłości objawów, które mogłyby wskazywać na wcześniejsze wystąpienie boreliozy, zwłaszcza dolegliwości bólowych stawów czy rumienia wędrującego.

Aby ostatecznie potwierdzić rozpoznanie neuroboreliozy należy wykonać badanie krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego. Stwierdzenie w surowicy krwi i płynie mózgowo-rdzeniowym przeciwciał skierowanych przeciwko *Borrelia burgdorferi* w klasie IgM i IgG potwierdza rozpoznanie neuroboreliozy. Tradycyjnie badania te wykonuje się tak zwaną metodą ELISA, a w przypadku stwierdzenia obecności przeciwciał wykonuje się test potwierdzający metodą Western-Blot. Na uwagę zasługuje fakt, że w pierwszych tygodniach choroby można nie wykryć przeciwciał (przeciwciała w klasie IgM pojawiają się po 2-8 tygodniach, a w klasie IgG po 4-8 tygodniach od zakażenia). W takich przypadkach przy podejrzeniu neuroboreliozy należy powtórzyć

badania. Wiele emocji i nieporozumień jest związanych z błędną interpretacją obecności przeciwciał po przebytym i wyleczonym zakażeniu. Obecność przeciwciał, zwłaszcza w klasie IgG może utrzymywać się przez wiele lat, jednak nie zawsze świadczy to o tak zwanym „starym” zakażeniu. Przeciwciała w tej klasie mogą się pojawić już po 4 tygodniach od zakażenia (przy kolejnym zakażeniu) przy jednoczesnym braku już w tej fazie przeciwciał w klasie IgM. Z drugiej strony opisywano także przez wiele lat obecność w surowicy krwi pacjentów jedynie przeciwciał w klasie IgM co nie wskazuje ani na „stare”, ani na „nowe” zakażenie.

Innym badaniem dodatkowym, które należy wykonać w procesie diagnostycznym neuroboreliozy jest badanie rezonansu magnetycznego. Niestety zmiany, które występują u chorych z neuroboreliozą bardzo często przypominają zmiany występujące u chorych na SM, stąd nie tak rzadko postawienie rozpoznania przy jednocześnie niejednoznacznych wynikach badania przeciwciał przeciwko *Borrelia burgdorferi* we krwi i płynie mózgowo-rdzeniowym jest bardzo trudne.

Bardzo ważnym elementem rozpoznania neuroboreliozy jest ustępowanie jej objawów pod wpływem leczenia antybiotykami, jakkolwiek zbyt późne rozpoczęcie leczenia czy zbyt krótki czas terapii mogą skutkować niepełnym ustąpieniem objawów.

Leczenie neuroboreliozy polega na podawaniu antybiotyków w postaci dożyłnej (Ceftriakson, Cefotaksym) przez okres 3-6 tygodni oraz leków wspomagających, które zmniejszają dolegliwości bólowe czy napięcie mięśni kończyn.

W przypadku łagodniejszych objawów (zwłaszcza w innych postaciach boreliozy) można stosować antybiotyki podawane w postaci tabletek (Doksycyklina, Amoksycylina). Przy leczeniu tym lekiem należy jednak pamiętać, aby unikać promieniowania UV, popijania leku mlekiem, a nawet odstawienie na czas leczenia produktów mlecznych.

W przypadku ponownego zakażenia lub przy długo utrzymujących się objawach choroby, po przeprowadzeniu ponownie diagnostyki różnicowej można leczenie powtórzyć. Zawsze jednak decyzja

o ponownym leczeniu powinna być podjęta po konsultacji ze specjalistą chorób zakaźnych.

Większość prawidłowo leczonych pacjentów wraca do pełni zdrowia po okresie 6-12 miesięcy od rozpoczęcia leczenia. Objawy neurologiczne występujące po fazie aktywnego zakażenia są najczęściej konsekwencją zbyt późno postawionego rozpoznania i zbyt późno rozpoczętej terapii.

*Piśmiennictwo u autorki
Dr n med. Małgorzata Siger*

DLACZEGO WARTO ZASTOSOWAĆ TERAPIĘ MIKROKRAŻENIA BEMER?

(ciąg dalszy z numeru 4/2022)

Zapewnia:

- Lepsze dotlenienie i odżywienie organizmu – poprzez zwiększenie przepływu krwi w mikronaczyniach poprawia się zdolność organizmu do dostarczenia tlenu i substancji odżywczych do komórek, tkanek i narządów oraz łatwiej usuwane są toksyny z organizmu
- Lepszy sen – zwiększone ukrwienie narządów wewnętrznych powoduje, że sprawniej przebiega ich oczyszczanie i regeneracja, a wtedy krew odpływa z mózgu i mięśni, przez co następuje rozluźnienie ciała i zdrowy sen
- Wyższa odporność – wraz ze wzrostem tempa przepływu krwi wzrasta szybkość reakcji układu odpornościowego
- Brak bólu i sztywności mięśni – poprzez stymulowanie miejscowego przepływu krążenia, m.in. w mięśniach dostarczane są tam składniki odżywcze i tlen, a usuwane toksyny i w ten sposób zapewniamy mięśniom, ścięgnom i stawom zasoby potrzebne do regeneracji

- Lepszy nastrój – błogie rozluźnienie i uwolnienie od napięć sprzyja odpoczynkowi i regeneracji
- Większa siła i wytrzymałość – przyspieszenie regeneracji umożliwia intensyfikację treningów i zwiększenie wydolności organizmu
- Wyższa odporność na stres – uspokojenie układu wegetatywnego (autonomicznego) dzięki polepszeniu krążenia krwi, a więc zwiększenia ilości dostarczanego tlenu i składników odżywczych, umożliwia intensyfikację wszystkich procesów metabolicznych w układzie nerwowym, a szczególnie normalizacja pulsu i ciśnienia krwi
- Poprawa trawienia i utrata zbędnych kilogramów – sprawnie funkcjonujące mikrokrażenie pozwala na transport tlenu, witamin, minerałów, hormonów oraz komórek odpornościowych w całym organizmie, a to jest uważane za podstawę prawidłowego metabolizmu komórkowego w ciele.

Zapraszamy na TERAPIĘ MIKROKRAŻENIOWĄ, MITOCHONDRIALNĄ I KONSULTACJE W ZAKRESIE TERAPII MITOCHONDRIALNEJ MIKROSKŁADNIKAMI ODŻYWCZYMI

Medycyna mitochondrialna to przyszłość leczenia, stanowi skuteczne uzupełnienie medycyny klinicznej oraz może ograniczać ilość przyjmowanych leków.

Medycyna mitochondrialna to również profilaktyka prozdrowotna zapewniająca długie życie w świetnej kondycji fizycznej i psychicznej.

*Beata Kotecka – dietetyk,
Elżbieta Pracucik – fizjoterapeuta
Centrum Medyczne Szpital Świętej Rodziny w Łodzi*

Osoby zainteresowane terapią zapraszamy do kontaktu z biurem PTSR Oddział/Łódź

Warsztaty w Mielnie

W tak pięknym pochmurnym dniu, 10 września, wyruszyliśmy na podbój do pięknej nadmorskiej miejscowości, czyli Mielna. Był to wyjazd organizowany przez PTSR Łódź w ramach projektu „Zaprogramowani na pomaganie 3” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Na wyjeździe byliśmy zakwaterowani w ośrodku „Bałtyk”, blisko pięknego polskiego morza i promenady. Ośrodek zapewniał nam bardzo smaczne posiłki, jak i wspiane wypieki i gorące napoje na przerwę kawową podczas zajęć.

Mielno przyjęło Nas w pochmurną deszczową pogodę. Po obiedzie i rozlokowaniu się w pokojach, odbyło się krótkie spotkanie informacyjne, na którym Jola Kurylak-Osińska przedstawiła nam plan zajęć na cały okres pobytu. Dowiedzieliśmy się, że będą zajęcia z Panią psycholog Justyną Piasecką oraz zajęcia manualne z Panią Beatką Bielicz-Kotlarską.



Z Panią Justyną byłam pierwszy raz na wyjeździe, ale mogę powiedzieć, że mile Nas zaskoczyła swoimi zajęciami. Były zabawy, śmiechy, jak również miejsce na poważne i ciekawe rozmowy. Pani Justyna pokazywała nam jak możemy sobie radzić ze stresem i napięciem poprzez relaksację, rysunek, muzykę, medytację czy aromaterapię.





Muszę przyznać, że to były bardzo miłe doświadczenia, które będę stosować w swoim życiu codziennym.

Następnymi bardzo ciekawymi zajęciami były te prowadzone przez Panią Beatkę. Od kiedy pamiętam, nie zawsze lubiłam zajęcia manualne. Może dlatego, że zawsze sądziłam, że nie mam zdolności w tym kierunku, ale czy to jest ważne? Według mnie nie. Grunt żeby się dobrze bawić. Pani Beata dużo nas nauczyła, miała do nas ogromną cierpliwość.



Chętnie chodziliśmy na zajęcia. Nauczyliśmy się robić kartki okolicznościowe, zakładki do książek, a także poznaliśmy technikę malowania pastelami olejnymi. Mogłam też się dowiedzieć czym jest kompozycja zamknięta, otwarta i centralna.

Przedostatniego dnia dostaliśmy troszkę wolnego czasu dla siebie, gdzie mogliśmy zwiedzić miasteczko Mielno. Zacerpnąć świeżego powietrza z dużą ilością jodu i pięknym widokiem na morskie fale, a także posłuchać szumu morza. Mieliśmy też małą przyjemność pod postacią grilla i ogniska, przy którym mogliśmy się lepiej poznać, porozmawiać na różne ciekawe tematy.

Myślę że ten kolejny, jak i dla niektórych pierwszy wyjazd, na długo utkwi nam w pamięci.

Wszystko dobre co się kończy, nasz pobyt również. Dopiero przyjechaliśmy, a już czas wracać. Myślę, że wszyscy miło będziemy wspominać ten wyjazd i nowo poznanych kolegów i koleżanki. Z utęsknieniem będziemy czekali na kolejne warsztaty.

*Pozdrawiam Karolina Zawadzka
wraz z uczestnikami.*

APTEKA WOKÓŁ NAS

W leki zaopatrzamy się w przede wszystkim w aptekach, często zastanawia nas pewnie ich skład – są produkowane z naturalnych składników czy wytwarzanych sztucznie w laboratoriach. Preferujemy raczej te pochodzenia naturalnego, aczkolwiek oferta farmaceutyków tego typu nie jest zbyt urodzajna oraz ich ceny zazwyczaj są wysokie.

A co jeśli okazuje się, że istnieją naturalne leki, które można znaleźć właściwie wszędzie i do tego za darmo?

Rośliny – to o nich mowa.



Jeżyna

Ma właściwości lecznicze, dlatego zalicza się ją do naturalnych farmaceutyków używanych w czasie przeziębień, infekcji bakteryjnych i wirusowych. Liście oraz owoce jeżyny od dawna stosowane są w ziołolecznictwie. Działa przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie czy przeciwzapalnie

Wspomaga organizm przy przeziębieniach i dolegliwościach związanych z pracą dróg oddechowych, ponieważ wspomaga błonę śluzową oraz wspiera organizm

w walce z drobnoustrojami. Ma także:

- działanie antynowotworowe,
- regulujące poziom cukru we krwi,
- dużą zawartość błonnika,
- cenne pierwiastki: potas (niezbędny do prawidłowego funkcjonowania serca i całego układu krwionośnego, regulowania pracy wszystkich mięśni oraz utrzymania właściwego ciśnienia krwi), wapń i fosfor (budulec kości oraz zębów, wspomaganie przewodzenia impulsów nerwowych), magnez (poprawa koncentracji, pamięci oraz jakości snu),

- dużą ilość witamin (C, A),
- dużą zawartości polifenoli, czyli naturalnie występujących antyoksydantów – bardzo pozytywny wpływ na hamowanie rozwoju wolnych rodników w organizmie.

Możemy je spożywać w formie:

- świeżych, suszonych czy liofilizowanych owoców,
- soków,
- przetworów,
- naparów ze świeżych bądź suszonych liści (Dwie łyżki liści jeżyny – rozdrobnionych – zalewamy ok. 400 ml letniej wody, a następnie doprowadzamy do wrzenia i gotujemy pod przykryciem przez 6 minut. Przecedzony odwar pijemy 2-3 razy dziennie po ok. 100 ml.).

Dziurawiec zwyczajny

Działa moczopędnie, posiada zdolność uszczelniania naczyń włosowatych, wykazuje działanie antybiotyczne oraz działa przeciwbiegunkowo. W dziurawcu znajdują się także witaminy A i C.

Można go stosować (ponieważ działa rozkurczowo na mięśnie gładkie umiejscowione w przewodzie pokarmowym) w:

- schorzeniach dróg żółciowych i żołądka,
- stanach zapalnych błony śluzowej jelit i żołądka,
- przy zmniejszonym wydzielaniu soków trawiennych,
- braku apetytu,
- bólach brzucha,
- bieguncie,
- wzdęciach

oraz

- leczeniu zaniku pigmentu skóry,



- przypadku kamicy żółciowej, jak również osłabieniu czynności wątroby.

Można stosować w formie:

- naparu – zalanie dwóch łyżek ziela, dwiema szklankami wrzątku (pół litra wody) i odstawienie tak przygotowanej rośliny pod przykryciem na około 20 minut.
- nalewki – około 100 gram młodych pędów włożyć np. do słoika i zalać połową litra alkoholu 70%, odstawić na czas około dwóch tygodni, następnie wycisnąć pędy i całość odcedzić poprzez wykorzystanie gazy, po tym dodanie około 100 gram płynnego miodu. Roztwór potrzebuje jeszcze co najmniej 3 miesięcy by dojrzeć i będzie gotowy do spożycia.
- odwaru – ok. jedną łyżkę dziurawca należy zalać szklanką wody i następnie podgrzać, ale nie doprowadzić do wrzenia. Podgrzewać przez następne 5 minut. Następnie należy odczekać aż do wystudzenia i odcedzić.

UWAGA: dziurawiec ma także właściwości, które prowadzą do licznych przeciwwskazań (m.in. reaguje z niektórymi lekami), więc przed kuracją należy się z nimi zapoznać i ocenić czy jest ona korzystna dla naszego organizmu.



Bylica piołun

Piołun jest polecany przede wszystkim przy problemach trawiennych, dolegliwościach kobiecych i w walce z pasożytami, ale istnieją również pewne przeciwwskazania do jego stosowania.

Wpływa pozytywnie na układ pokarmowy (w przypadkach niestrawności, przy niezycie żołądka, zgadze, wzdęciach lub uczuciu ciężkości

w żołądku) oraz regulację cyklu menstruacyjnego, wspomaga także procesy oczyszczania wątroby, odprowadzania żółci z woreczka żółciowego do dwunastnicy oraz walkę z pasożytami, pobudza apetyt i wspiera przemianę materii.

Stosuje się ją w formie:

- naparu – jedną łyżeczkę ziela należy wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem i parzyć przez 20 do 30 minut. Następnie odcedzić i pić pół lub jedną łyżeczkę napoju trzy razy dziennie, ma dość gorzki smak – można dodać odrobinę cukru lub miodu.
- odwaru – w proporcji jedna lub dwie łyżeczki piołunu na szklankę wody. Po doprowadzeniu do wrzenia całość należy gotować przez około 5 minut, następnie wystudzić i odcedzić. Odwar z piołunu może być stosowany zewnętrznie.

Dziewanna drobnokwiatowa

Dziewanna znalazła zastosowanie w ziołolecznictwie. Dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom może wspomagać leczenie chorób górnych dróg oddechowych i dróg żółciowych. Stosuje się ją także przy zaburzeniach miesiączkowania.

Dziewanna może się sprawdzić przy leczeniu dolegliwości:

- ze strony układu oddechowego (w stanach zapalnych oskrzeli, zwłaszcza przebiegających z zalegającym śluzem (systematycznie pity napar z tej rośliny rozrzedza flegmę i ułatwia odkrztuszanie), może być też wsparciem przy leczeniu uporczywego, suchego kaszlu oraz



osób chorych na astmę, ze względu na swoje właściwości powlekające może łagodzić ból gardła i chrypę),

- ze strony układu pokarmowego (przy nieżytach żołądka, bieguncie, kolce jelitowej),
- stłuczeń, ran, oparzeń, odleżyn czy odczynów alergicznych (zewnątrznie, w formie okładów),
- związany z chorobami reumatycznymi – działanie rozluźniające i przeciwbólowe.

Stosuje się w formie:

- syropu
- naparu z suszonych kwiatów – jedną stołową łyżkę ziół zalać połową litra wrzącej wody, zaparzyć pod przykryciem przez kilkanaście minut i odcedzić. Uzyskaną esencję można pić z dodatkiem miodu i cytryny lub w czystej formie. Zalecane jest picie połowy szklanki naparu dziennie bądź jedną do dwóch łyżeczek cztery razy dziennie.
- odwaru – zalać dziewannę szklanką ciepłej wody i ogrzewać do wrzenia, ale nie gotować. Odwary są intensywniejsze w smaku niż napary, ale zaleca się spożywanie tej samej ilości, czyli około pół szklanki dziennie.
- olejku – ma właściwości łagodzące i służy do zewnętrznego stosowania, może się przydać w leczeniu ran i owrzodzeń. Może też przyspieszać znikanie siniaków, a dodany do kąpieli łagodzi bóle reumatyczne i zmęczenie po wysiłku fizycznym. Olejek może działać również uspokajająco. Aby go przygotować, należy wsypać około dwóch garści suszonych kwiatów do słoiczka i zalać je dwiema szklankami oliwy z oliwek. Tak przygotowany ekstrakt powinien odczekać około dwóch tygodni, zanim będzie mógł być użyty. Przed użyciem ekstraktu całość płynu należy przecedzić, a następnie trzymać w chłodnym i zacienionym miejscu.

Andżelika Zaniewicz – fizjoterapeuta

(ciąg dalszy w kolejnym numerze)

Warsztaty ceramiczne

„Nie święci garnki lepią” – twierdzi stare przysłowie. Mieliśmy doskonałą okazję, by przekonać się, czy jest prawdziwe, podczas warsztatów ceramicznych zorganizowanych w Mikorzynie.



Warszawska grupa PTSR, organizująca ten wyjazd, zaprosiła pięć osób z Łodzi, więc z radością do nich dołączyliśmy, by spotkać się ponownie z koleżankami i kolegami i wspólnie wypróbować swoje możliwości w trudnej sztuce garncarstwa.

Spotkaliśmy się 28 sierpnia na stacji paliw przy ul. Łąkowej i pełni entuzjazmu wyruszyliśmy w drogę. Podróż do Mikorzyna, położonego w powiecie konińskim, trwała około trzech godzin, więc dotarliśmy w dobrej kondycji i w dobrych humorach, zwłaszcza, że na miejscu czekał już na nas pyszny obiad.

Po posiłku zakwaterowaliśmy się, odpoczęliśmy, a następnie wieczorem, na spotkaniu z panią Kasią z Warszawy zostaliśmy zapoznani z programem warsztatów. Podzieliliśmy się na trzy grupy, w których, w określonych godzinach, odbywaliśmy zajęcia warsztatowe.

Rozpoczęliśmy je 29 sierpnia bezpośrednio po śniadaniu.

Sympatyczna pani Basia zaprezentowała nam metodę lepienia z gliny techniką wałeczkową, bez użycia koła garncarskiego. To teoretycznie prosta technika, znana od prastarych czasów, a jednak wymagająca wprawy, jak każde rękodzieło. Pracowaliśmy nad naszymi wyrobami gorliwie, dzieląc pracę na poszczególne etapy – najpierw formując z gliny wałeczki, potem zlepiając je tak, by uzyskać żądany kształt, a następnego dnia dodając elementy zdobnicze. Nasze kubki, dzbanki i inne przedmioty, po wysuszeniu zostały starannie opakowane i będą wypalane w Warszawie. Czekamy więc niecierpliwie, by zobaczyć efekt końcowy naszej działalności.

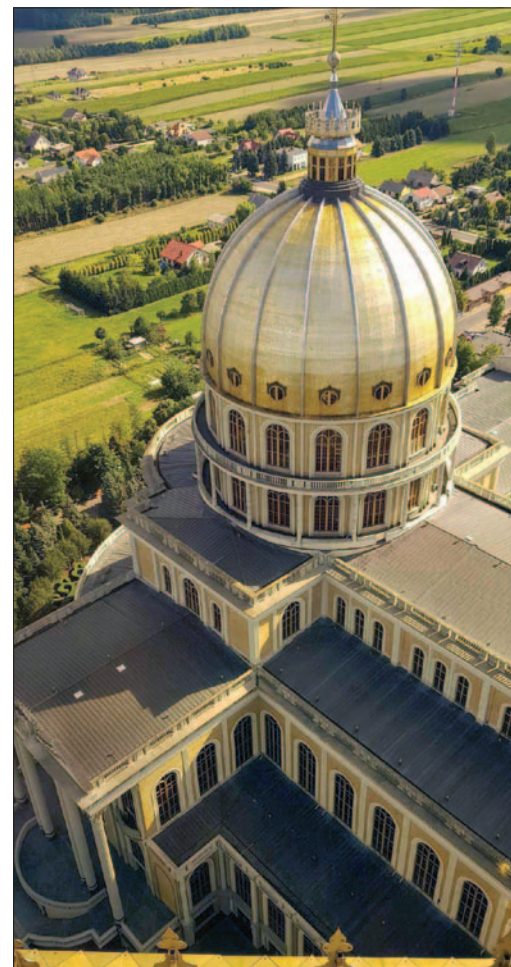
Kolejnym zadaniem było zdobienie gotowych płytek ceramicznych. Tym razem wzory i rysunki na płytkach wykonywaliśmy stosując nie szklivo, a specjalne farby.

W dniu 30 sierpnia byliśmy w Muzeum Okręgowym w Koninie. Zwiedziliśmy wystawy stałe poświęcone pradziejom regionu i górnictwa wielkopolskiego, obejrzelśmy prawie kompletny szkielet słonia leśnego, zwierzęcia żyjącego około 100 tysięcy lat temu i szczątki innych zwierząt znalezione podczas prac odkrywkowych w Kopalni Węgla Brunatnego „Konin”.

Wzięliśmy następnie udział w zajęciach poświęconych starosłowiańskiej tradycji tworzenia lalek mocy. Każdy z nas miał okazję wykonać lalkę motankę, posługując się wyłącznie techniką wiązania, czyli właśnie motania kawałków tkanin, nici, włóczek, bez użycia nożyczek. Każda lalka jest swego rodzaju amuletem – robi się ją dla konkretnej osoby i z jakąś intencją.

Program pobytu w Mikorzynie wspaniale urozmaicały nam wycieczki. Już sama okolica stwarza okazje do spacerów i aktywnego wypoczynku, również dla osób niepełnosprawnych, bo miejscowość leży nad jeziorem, są alejki spacerowe, widoki są piękne, a przy dobrej pogodzie można dostrzec też wieże Lichenia.

31 sierpnia chętni uczestnicy warsztatów mogli zwiedzić licheńską bazylikę i cały obiekt sanktuarium na zorganizowanej wycieczce, więc część z nas oglądała okolicę z wieży widokowej bazyliki, podczas gdy grupa pozostała w Mikorzynie kontynuowała prace ceramiczne.





Okazało się, że nie był to koniec przygotowanych dla nas atrakcji. Po obiedzie wypłynęliśmy w godzinny rejs statkiem po Jeziorze Mikończyńskim, które łącząc się kanałami z jeziorami Ślesińskim i Pątnowskim zapewnia dogodne warunki do uprawiania turystyki.



Zakończeniem tego pełnego wrażeń dnia było wieczorne ognisko z tradycyjnymi przysmakami, które chociaż pyszne, nie były tak ważne jak atmosfera, którą mogliśmy się rozkoszować, czerpiąc radość ze wspólnego przeżywania przygody, z poczucia bliskości z kolegami i koleżankami, z okazji do gromadzenia pięknych wspomnień.

Pobyt w Mikończynie był bardzo udany. Mieszkaliśmy w urokliwej okolicy, cieszyliśmy się piękną pogodą, serwowano nam smaczne i obfite posiłki. Organizatorzy zadbali o ciekawe zajęcia i różnorodne atrakcje, z wyczuciem dostarczając nam zarówno wiedzy, jak i rozrywki.

Z wdzięcznością myślę o zaangażowaniu pani Kasi i pani Basi, z jakim się nami opiekowały, budując przemiłą atmosferę i poczucie, że jesteśmy w Mikończynie mile widzianymi gośćmi.

Przekonana jestem, że będziemy z przyjemnością wracać myślą do spędzonych tu dni.

Jadwiga Wawszkiewicz

Techniki oddechowe w SM

Stwardnienie rozsiane poważnie obniża komfort codziennego życia. Jako schorzenie autoimmunologiczne dotyka głównie osoby młode, które doświadczają gwałtownego zwrotu w obszarze aktywności i umiejętności organizowania rzeczywistości. Adaptacja do nowego życia jest dla nich wyzwaniem, zwłaszcza przy świadomości, że choroba ta jest w zasadzie nieuleczalna, i że próby radzenia sobie z nią – czy to przez samych pacjentów, czy to przez ich terapeutów – muszą mieć charakter kompleksowy.

Szczęśliwie metody znoszenia związanych z SM problemów są dziś bardziej rozwinięte niż kiedyś i, co najistotniejsze, przynoszą też więcej korzyści. Immunomodulujący mechanizm daje ku temu więcej możliwości (w odróżnieniu od neurodegeneracyjnego), co przekłada się na efekt w procesie leczenia.

Wśród ograniczeń, jakie mają poważny wpływ na funkcjonowanie pacjenta ze stwardnieniem rozsianym, prócz kłopotów z koncentracją, przetwarzaniem informacji, czy wręcz poważnego zaburzenia funkcji poznawczych, dość istotne znaczenie z tego punktu widzenia mają te dotyczące siły i wytrzymałości mięśniowej, będące poważną przeszkodą przy przyjmowaniu posiłków, mówieniu i oddychaniu.

Siła mięśni odpowiadających za oddychanie nie zapewnia wyłącznie samego oddychania. Dzięki prawidłowej wentylacji organizmu możemy podejmować niczym nie zakłócony wysiłek fizyczny, który z kolei odpowiada za większość aktywności. Nie zaburzona siłą mięśni oddechowych pozwala w końcu na prawidłowe pozbywanie się przez organizm płucociny. Osłabienie lub postępująca niesprawność tych partii mięśni może prowadzić do zatrzymania takich treści, prowadząc w efekcie do zachyłstowego zapalenia płuc, będącego skutkiem nieprawidłowego przemieszczania się jedzenia (zamiast do przewodu pokarmowego, wędruje ono do dróg oddechowych) i prowadzącego nieraz do ostrej niewydolności oddechowej, która u pacjentów chorych na SM może powodować zgon.

W procesie usprawniania chorych angażuje się cały zestaw ćwiczeń i treningów. Wykorzystuje się ćwiczenia rozciągające, relaksacyjne, równoważne, treningi wytrzymałościowe (np. na bieżni), opo-

rowe (przy dostępie do ciężarów, taśm elastycznych itp.), ćwiczenia mięśni dna miednicy (wpływające na polepszenie pracy mięśni odpowiadających min. za opróżnianie pęcherza), ćwiczenie poprawiające stabilizację tułowia.

Poprawę oddychania (a także efektywność kaszlu) mogą poprawić ćwiczenia mięśni oddechowych. Do ogólniejszych treningów, angażujących między innymi partię mięśni oddechowych, należą choćby treningi autogenne Schultza i Jacobsena, które zapewniają spowolnienie oddechu i pracy serca, co daje efekt rozluźnienia (np. przy spastyce). Jeden i drugi zapewnić ma zmniejszenie napięcia mięśni i nerwów (przy asyście narzędzi zbliżonych do technik hipnotycznych). Ważne, by przeprowadzać je w cichych i bezpiecznych pomieszczeniach, przy zaangażowaniu wyobraźni chorego (wizualizacje i koncentracja na przedmiotach i emocjach).

Przy treningu Schultza można użyć nagrań relaksacyjnych dźwięków (odgłosy ptaków, lasu itp.), odpowiednich kolorów w pomieszczeniu, ale jednocześnie należy być świadomym przeciwwskazań, wśród których jest np. autyzm, infekcje czy nadmierne pobudzenie. Jacobsen z kolei proponuje ćwiczenia z konkretnymi grupami mięśni, które odpowiadają za wykonywanie danych czynności, pozostawiając jednocześnie resztę ciała w stanie rozluźnienia. Owe treningi autogenne spełniają ważną funkcję w procesie usprawniania codziennej egzystencji, odprężając pacjenta i dając przestrzeń do dalszych, bardziej sprecyzowanych ćwiczeń.

Prawidłowy oddech wpływa również na mowę, a więc podstawowe narzędzie komunikacji międzyludzkiej. Jak zauważa Marcelina Przeździek: „Podczas oddechu spoczynkowego (kiedy nic nie mówimy i nie wykonujemy żadnych czynności) wdech i wydech trwają prawie tyle samo i są czynnościami automatycznymi, natomiast podczas mówienia faza wydechowa trwa o wiele dłużej, a wdechy dla mowy są wykonywane świadomie tam, gdzie pozwala na to sens zdania. Praca mięśni oddechowych reguluje ilość i szybkość wydychanego powietrza w spoczynku i podczas mówienia. Widzimy więc, jak ważna jest koordynacja pomiędzy oddechem i fonacją”¹.

1 Przeździek M., *Usprawnianie mowy w SM. Zestaw ćwiczeń logopedycznych dla osób chorych na stwardnienie rozsiane*, Warszawa 2011, s. 8.

Do badań zdolności oddechowych pacjentów angażuje się zarówno wyspecjalizowane jednostki, jak i ukierunkowane grupy badawcze, włączając specjalistyczny sprzęt, jak choćby trenażery wydechowe, optymalizujące rozszerzenie oskrzeli i zapobiegające gromadzeniu się wydzieliny w pęcherzykach płucnych. Użycie takich urządzeń przydaje się np. w badaniu wpływu ćwiczeń oddechowych na poprawę ciśnienia wdechowego. Wciąż to jednak tradycyjne metody ćwiczeniowe pozostają podstawowym i często najważniejszym sposobem na poprawę kondycji oddechowej pacjentów chorych na stwardnienie rozsiane.

Dla wsparcia oddechowego (w kierunku poprawy artykulacji) zasadnicze pozostają ćwiczenia oddechowe, artykulacyjne i głosowe. Brak koordynacji pomiędzy oddechem a fonacją prowadzi do kolejnych zaburzeń wydobywania dźwięków i toru oddychania (tor brzuszno-żebrowo-przeponowy). Kontrolowanie go polega na nabieraniu głębszego oddechu, zachowując umiar, nie pomagając sobie sztucznymi gestami ramion (unoszenie). Cytowana powyżej Marcelina Przeździeń proponuje na przykład takie ćwiczenie:

1. Swobodnie wciągnij powietrze nosem i wypuść ustami. Zaobserwuj, co się dzieje z mięśniami oddechowymi, jak porusza się klatka piersiowa i przepona.
2. Swobodnie nabierz powietrze nosem, zatrzymaj licząc w myślach 1-2-3-4, a następnie swobodnie wypuść powietrze. Pamiętaj, by przy wdechu nie unosić ramion i nie wypychać klatki piersiowej.
3. Nabierz powietrze nosem, a następnie jak najdłużej wypuszczaj powietrze wypowiadając głoskę [s] lub [f]. Wybór głoski zależy od Ciebie.
4. Nabierz powietrze nosem, a następnie wypuszczaj powietrze krótkimi porcjami z wykorzystaniem głoski [s] lub [f], według schematu: [- - - - -]. Zakończ ćwiczenie w momencie, kiedy poczujesz lekkie zmęczenie mięśni lub wtedy, kiedy skończy się powietrze. Powtórz całą sekwencję nie więcej niż 3 razy.
5. Nabierz powietrze nosem, na brzuchu połóż książkę, niezbyt ciężką!! Zaobserwuj jak podczas wdechu książka się powoli

unoszą, a podczas wydechu powoli opada. Nie spiesz się i wykonuj ćwiczenia bardzo spokojnie.²

Inną techniką, która z kolei ma za zadanie wydłużyć trakt oddechowy, jest technika zwana „Lax Vox”, stosowana w terapii mowy bezdźwięcznej przy zminimalizowanym wysiłku mięśniowym, mająca wydłużyć fazę wydechową.

Celem zasadniczym terapii jest obniżenie położenia krtani, co z kolei ma bezpośrednie przełożenie na uaktywnienie dolnych partii żeber i tym samym pomaga w wypracowaniu odpowiedniego sposobu oddychania. Dedykowana jest osobom zajmującym się śpiewaniem, ale doskonale sprawdza się podczas rehabilitacji głosu w jego zaburzeniach na tle czynnościowym, zwłaszcza u tych, u których występuje mowa bezdźwięczna (także u dzieci). Opracowana w 1981 roku przez fińską terapeutkę głosu M. Sihvo ma dać efekt zwiększonego ciśnienia w partiach podgłośniowych i tym samym zwarcia fonacyjnego przy minimalnym wysiłku mięśniowym. W internecie (m.in. na youtube) znajduje się sporo instrukcji pomagających w wykonywaniu takich ćwiczeń. Choć do ich prawidłowego przeprowadzenia potrzebujemy trzech profesjonalnych przyborów (rurka Lax Vox, pocket Lax Vox oraz Doctor Lax Vox), to możemy je zastąpić silikonową rurką o średnicy 10 mm i długości 35 cm, a także wypełnioną do połowy plastikową butelką wody. Wykonanie takiego ćwiczenia jest proste: rurkę należy zanurzyć w wodzie (do dwóch centymetrów pod powierzchnią), objąć ją ustami, odcinając szczelnie dopływ powietrza (bez przygryzania), a język ułożyć swobodnie na dnie jamy ustnej. Ćwiczenie rozpoczynamy od nabrania powietrza przez nos i wydychanie go przez rurkę do wody. Można wykonać w ten sposób kilka wydechów. Po takiej „rozgrzewce” można przejść do właściwych ćwiczeń, które dzielimy na ćwiczenia oddechowe, oddechowo-fonacyjne (tu naturalną samogłoską będzie „u”, przy której usta samoczynnie zaokrąglają się, a język opada na dno jamy ustnej), ćwiczenia zmieniające wysokość dźwięku na tej samej głosce (można zaintonować prostą melodię).

Małgorzata Zawadzka – logopeda
(ciąg dalszy w kolejnym numerze)

Co nowego w naszym mieście?

15 października 2022 r. do parku Źródliska powróciła plenarowa wystawa świetlno-muzyczna. Park Miliona Świateł, który w ubiegłym roku odwiedziło ponad 120 tys. osób, zaskoczy nowościami inspirowanymi Alicją w Krainie Czarów.

Energooszczędna wystawa

Organizatorzy z Łódzkiego Centrum Wydarzeń otrzymali wiele pytań o to, kiedy Park Miliona Świateł wróci do Łodzi.

– *W tych niespokojnych czasach każdy z nas potrzebuje promyka nadziei, pozytywnego sygnału, że wspólnie damy radę – mówi Piotr Kurzawa z ŁCW. – Do parku Źródliska wróci świetlno-muzyczna instalacja, ale zaznaczam, że podczas projektowania atrakcji kładliśmy duży nacisk na energooszczędne rozwiązania. Wszystkie instalacje eko-LED w parku pobierają jedynie 25 kW/h, czyli tyle co 3 płyty indukcyjne czy jedna bateria w samochodzie elektrycznym.*

Atrakcje w Parku Miliona Świateł

Obok znanych już instalacji ze świata Alicji z Krainy Czarów, pojawiają się także atrakcyjne nowości, w tym m.in. prezentowane po raz pierwszy w Polsce widowisko świetlno-muzyczne „Motyle”, klimatyczna Aleja pod Palmowymi Liśćmi czy pozujące do zdjęć... uśmiechnięte kolorowe sztucce. Do Parku Miliona Świateł powróci również pełen zaułków Labirynt Królowej, Królicza Nora z pokazem multimedialnym, Magiczny Ogród, Karuzela Alicji i wiele innych energooszczędnych instalacji, zaprojektowanych z myślą o najmłodszych.

– *Wierzimy, że świetlne niespodzianki w parku ponownie sprawią, że to miejsce będzie największą zimową atrakcją województwa, na czym skorzystają również inne łódzkie instytucje kultury, lokale gastronomiczne, obiekty noclegowe i punkty usługowe. 870 tys. uśmiechniętych osób, które odwiedziły Light Move Festival 2022 pokazało nam wyraźnie, jak bardzo łodzianie i turyści są spragnieni rodzinnych atrakcji świetlnych na świeżym powietrzu – dodaje Kurzawa.*

źródło: www.lodz.pl

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Łódzkim PTSR?

- Biuro Oddziału Łódzkiego PTSR czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00, 90-349 Łódź, ul. ks. bpa W. Tymienieckiego 18, **KRS 0000049771** tel./fax: 42 649 18 03, lodz@ptsr.org.pl, www.lodz.ptsr.org.pl
- Spotkania członków Koła PTSR w Zgierzu w każdy ostatni wtorek miesiąca w godzinach 14.00–18.00, Miasto Tkaczy, ul. Rembowskiego 1, tel. 42 715 00 53

OGŁOSZENIA:

- Zgłoszenia na rehabilitację zarówno w domu chorego, jak i w ośrodkach rehabilitacyjnych przyjmujemy w godz. 8.00–16.00 w siedzibie stowarzyszenia lub telefonicznie.
- Sala rehabilitacyjna w naszej siedzibie jest dostępna dla chorych i opiekunów od poniedziałku do piątku.
- Zapraszamy na zajęcia terapii zajęciowej i emisji głosu, które odbywają się w siedzibie stowarzyszenia.
- Zapraszamy na zajęcia z aerobiku oraz warsztaty dietetyczne.

WAŻNE ADRESY:

MOPS

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
Łódź, ul. Kilińskiego 102/102a
tel. 42 632 40 34, 42 636 63 99, 42 637 13 42

PFRON

Oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji
Osób Niepełnosprawnych
Łódź, ul. Kilińskiego 169, tel. 42 20 50 100

NFZ

Łódzki Oddział Wójewódzki NFZ
90-032 Łódź, ul. Kopcińskiego 56
tel. 42 194 88; 42 275 40 30

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego w siedzibie PTSR O/Łódź:

- chodziki – czterośladowe, trójśladowe
- balkoniki – stałe, kroczące, dwukośladowe
- wózki inwalidzkie
- kule i laski – łokciowe, pachowe, dla niewidomych
- rowery treningowe
- rotory – mechaniczne i elektryczne
- drobny sprzęt do ćwiczeń – pałki, piłki, wałki, taśmy, materace
- sprzęt do masażu: aparaty do masażu miejscowego, masażery taśmowe, materace masujące, maty masujące, wodne masażery do stóp
- materace przeciwośladowe
- sprzęt pomocniczy: krzesła prysznicowe i nawałnowe, elektryczne podnośniki wannowe, koce i poduszki elektryczne.

Wykonujemy zabiegi:

- zmiennym polem magnetycznym (Unitron pMF),
- światłem spolaryzowanym „SOLARIS” (Bioptron),
- masaż uciskowo-sekwencyjny,
- masaż na fotelach masujących.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Ośrodki:

- **Dąbek**
Krajowy Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny dla osób chorych na SM w Dąbku
06-561 Stupsk Mazowiecki, tel. 23 653 13 31
www.komrdabek.pl, e-mail: dabek@idn.org.pl
- **Borne Sulinowo**
NZOZ Centrum Rehabilitacji dla Osób Chorych na SM,
78-449 Borne Sulinowo, ul. Szpitalna 5
tel. 94 373 38 05, fax 94 373 38 06
www.centrumsm.eu, e-mail: borne@centrumsm.eu



