

RECOMANACIONS PER A LA BONA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA EN PERSONES PATINT D'ESCLEROSI MÚLTIPLE

1. REVISIÓ MÈDICA

Abans de començar a fer exercici o activitat física de forma regular és recomanable fer una revisió mèdica per veure si és recomanable la pràctica d'activitat física en funció de l'estat físic i de salut de la persona, així com pels medicaments que es pren.

2. INDIVIDUALITZACIÓ

Malgrat tenir la mateixa malaltia, dues persones no reaccionaran igual envers a l'exercici, per això és molt important que aquest sigui el més individualitzat possible. Si és vol crear una rutina i que aquesta sigui durable en el temps, és molt important adaptar l'activitat a...



- **La condició física de la persona.** Si es comença amb una intensitat molt elevada o massa baixa, és molt probable que la persona acabi abandonant abans d'arribar a crear la rutina.
- **Problemes associats a l'EM,** com pot ser la fatiga, intolerància a la calor, marejos, etc.
- **Els gustos i preferències.** Triar aquelles activitats que més agradin a la persona ajudarà a crear un hàbit.
- **La medicació** que es prengui en aquest moment.
- **Els recursos** que disposi la persona; va amb cadira de rodes o no? Quina disponibilitat d'horari té?, etc.

3. EXERCICIS FUNCIONALS

Sempre que sigui possible i no és pateixi d'un brot sever, incorporar petits exercicis funcionals. Aquests es poden realitzar durant la sessió d'exercici o fora d'aquesta. Els exercicis funcionals permeten treballar



les capacitats físiques d'una forma poc agressiva i ajuden a millorar l'autonomia de la persona afectada d'EM en el seu dia a dia.

4. EXERCICIS CARDIOVASCULARS

Els exercicis de caire aeròbic de baixa-mitja intensitat permet millorar el "cardio" i desajustos anímics (p.ex. depressió) en persones que



presenten una EM moderada. En general, aquest tipus d'entrenament sol ser segur i ben tolerat per aquest tipus de gent.

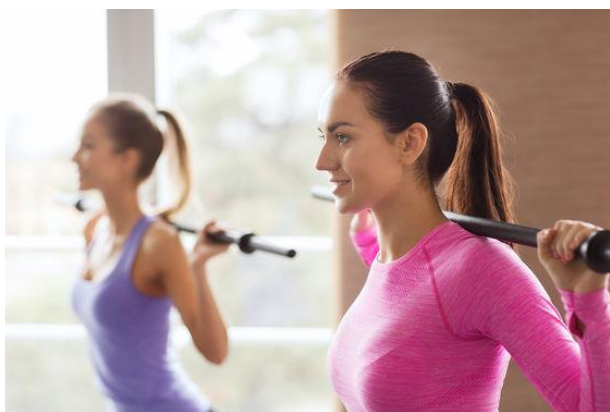
El que és important és la tria de l'exercici, durada i freqüència:

- S'aconsella fer activitats de baix impacte, com la bici, el·líptica, exercicis aquàtics, etc.
- En quant a la freqüència, és recomana fer entre 2 i 4 dies/setmana, tot i que dependrà de la tolerància a l'exercici que tingui la persona.

- Pel que fa a la intensitat i la durada, les sessions començaran per una durada d'entre 10-40min (continus o dividits en franges de 10min) a una intensitat de 5-6/10 de l'RPE.

5. EXERCICIS DE FORÇA

Els exercicis de força van molt bé per a mantenir la “salut” del sistema musculoesquelètic, però també servirà per a treballar els membres que es comencin a veure afectats de paràlisi.



El que és important és la tria de l'exercici, durada i freqüència:

- S'aconsella fer exercicis amb el propi pes corporal o amb peses petites (màx. 2-3kg).
- En quant a la freqüència, és recomana fer entre 2 dies/setmana, tot i que dependrà de la tolerància a l'exercici que tingui la persona.
- Els exercicis tenen que implicar els grans grups musculars (braços, tronc i cames). Es començarà per 1 sèrie de 10 repeticions i s'anirà incrementant gradualment fins a 2 sèries de 15 repeticions.

6. EXERCICIS DE MOBILITAT I FLEXIBILITAT

Els exercicis de flexibilitat permeten alleugerir el dolor i fer manteniment



durant un brot sever (veure punt 7). També ajuden a mantenir la mobilitat dels membres.

El que és important és la tria de l'exercici, durada i freqüència:

- S'aconsella fer exercicis fins al punt que es comença a notar desconfort (mai s'ha d'arribar a sentir dolor!).
- Aquests exercicis es poden fer tots els dies, inclús 1 o 2 vegades/dia.
- Normalment s'aconsella començar fent 2 repeticions per exercici de 30 segons i anar augmentant fins a 4 repeticions de 30-45seg.

7. EN CAS DE PATIR UN BROT SEVER DE LA MALALTIA

Si és pateix d'un brot sever, seguir la rutina habitual pot arribar a ser molt complicat o fins i tot impossible. És per això que es prioritzaran aquelles activitats de mobilitat articular, flexibilitat i exercicis aeròbics de baixa



intensitat i sense impacte. És molt important tenir aquest factor en compte; els ritmes i les intensitats tenen que ser flexibles i dinàmics en el temps. Hi haurà èpoques que es podrà fer més i d'altres que es farà menys, en funció de l'estat de la malaltia.

8. TENIR EN COMPTE LA FATIGA



La fatiga crònica sol ser habitual en persones que pateixen d'EM. Al contrari del que podria aparentar inicialment, l'exercici pot ser un molt bon aliat per a pal·liar una mica aquest factor. Al principi de començar la pràctica i perquè la fatiga no sigui un factor limitant a l'hora de fer una sessió completa, és aconsellable fer descansos d'entre 2-5min entre els exercicis. A mesura que es vagi progressant i que l'exercici comenci a tenir efectes sobre l'organisme, aquests temps de descans aniran disminuint.

Tot i així s'ha de tenir en compte que per a que l'exercici tingui efectes sobre la fatiga, aquest s'ha de fer de forma contínua i perdurable en el temps. També s'ha de saber que aquesta és reversible, és a dir, si es para l'exercici, la fatiga tornarà.

9. EL SIGNE D'UHTHOFF

Aquest fenomen és caracteritzat per un empitjorament temporal dels símptomes de l'EM quan la temperatura corporal augmenta.

En principi l'exercici no sol ser una causa d'aparició del fenomen d'Uthhoff. Tot i això, en el cas que la persona el patís en plena sessió, s'haurà d'ajustar el temps i la intensitat de l'exercici per a les properes sessions.



També s'ha de tenir en compte que les persones que tenen EM i que són sensibles a la calor haurien d'evitar fer exercici en les hores de més calor i els dies que es sentin més cansats. També hi ha una sèrie d'estratègies de refredament que es poden dur a terme abans de la sessió. Aquestes són; controlar la temperatura de l'aire condicionat, prendre un bany d'aigua tèbia 20-30min abans de la sessió, fer exercici amb roba lleugera i transpirable.

10. CONSIDERACIONS ESPECIALS

A continuació s'enumera una llista de consideracions especials de l'EM i les seves possibles solucions durant la pràctica de l'exercici.

Pèrdua de la sensibilitat i problemes d'equilibri	Realitzar els exercicis assegut tot utilitzant màquines, gomes elàstiques peses petites o fent exercicis de musculació sense pes.
Cost energètic elevat durant la marxa	Ajustar la intensitat de l'exercici a una franja de la freqüència cardíaca concreta (p.ex. 110-120ppm). Anar controlant regularment la freqüència cardíaca.
Variacions diàries dels símptomes	Fer un seguiment detallat de l'exercici i modificar-lo cada vegada que és vagi a fer en funció de com es trobi la persona.
Incontinència/urgència urinària	Assegurar una hidratació adequada i fer la sessió a prop dels banys.