



Перелік наукових настанов, щодо вправ, для дорослих з травмою спинного мозку (ТСМ)

Загальний огляд настанов

Ці настанови надають найнижчі вимоги до інтенсивності вправ, виконання яких допоможе досягти наступних результатів:

- покращення кардіореспіраторної витривалості і сили м'язів
- покращення кардіометаболічного здоров'я

Настанови повинні бути досягнуті поза межами випадкової фізичної активності, яку можна накопичити протягом повсякденного життя. Дорослим рекомендується регулярно виконувати вправи, які є підтримуючими, приємними, безпечними та розумно досяжними.

Ці настанови підходить для дорослих (віком від 18 до 64 років), які мають хронічне ураження спинного мозку (принаймні через рік після травми, неврологічний рівень ушкодження С3 і нижче), від травматичного або нетравматичного ураження, включаючи тетраплегію та параплегію, незалежно від статі, раси, етнічного чи соціально-економічного статусу.

Перш ніж розпочинати програму фізичних вправ, дорослі з ТСМ повинні проконсультуватися з медпрацівником, який обізнаний із типами та кількістю фізичних вправ, які підходять для людей із ТСМ. Особам із травмою шийного або вищого грудного відділу, слід бути обачними до ознак та симптомів вегетативної дисрефлексії, під час виконання вправ.

Для дорослих, які не мають фізичної активності, буде прийнятним почати з меншої кількості вправ із поступовим збільшенням тривалості, частоти та інтенсивності фізичних вправ, у вигляді прогресії, доки не буде досягнуто настанов. Виконання вправ нижче за рекомендовані рівні може або може не призвести до незначних змін у фізичній формі чи кардіометаболічному здоров'ї.

Вирогідність виникнення ризиків, пов'язаних із використанням настанов, є мінімальна, якщо використовуються після консультації з медпрацівником, обізнаним у темі травми спинного мозку.

Дані настанови можуть бути доцільними для осіб, у яких пройшов термін менше ніж 12 місяців після отримання ТСМ, для осіб віком від 65 років і старше або ті, які мають супутні патології після ТСМ. Наразі недостатньо наукових доказів, щоб зробити однозначні висновки щодо ризиків та переваг даних настанов для цих осіб. Ці особи повинні проконсультуватися з медпрацівником перед початком програми вправ.

Очікується, що при збільшенні обсягу запропонованих фізичних навантажень - це може призвести до покращення кардіореспіраторної витривалості і сили м'язів та також покращити кардіометаболічне здоров'я. Однак немає достатньо даних, щоб надати коментар щодо ризиків, пов'язаних з перевищенням настанов, особі з ТСМ

Настанови

Фітнес

Для кардіореспіраторної придатності та м'язової сили, дорослі з ТСМ повинні займатися принаймні:

20 хвилин аеробних вправ від середньої до високої інтенсивності

2 рази на тиждень

+

3 комплекси вправ для силового тренування для кожної основної працюючої групи м'язів від середньої до високої інтенсивності

2 рази на тиждень

Кардіометаболічне здоров'я

Для покращення кардіометаболічного здоров'я дорослим із ТСМ рекомендується щонайменше:

30 хвилин аеробних вправ від середньої до високої інтенсивності

3 тричі на тиждень

Дані настанови були розроблені міжнародною групою під керівництвом професора Кетлін Мартін Гініс (Університет Британської Колумбії, Канада) і професора Вікторії Гузі-Толфрі (Університет Лафборо, Велика Британія).

Обробка, щоб настанови відповідали певному середовищу чи умовам, не повинна змінювати наукову цілісність настанов, як описано в дослідницькій статті про настанови (доступна у відкритому доступі в Spinal Cord за посиланням: www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).