

---

# Materiály ke stažení

---

Ve spolupráci s Grafickým studiem Všeobecné fakultní nemocnice se nám podařilo dát dohromady domácí cvičení pro pacienty s Parkinsonovou nemocí **COPE**.

**Pokud chcete toto cvičení vyzkoušet, poraďte se nejprve se svým fyzioterapeutem!**

Cvičební program COPE byl navržen kolektivem autorů pod vedením L. A. Kingové a F. B. Horákové z Oregonu v USA a je koncipován jako kruhový trénink složený z šesti stanovišť (King et al. 2009). Jeho cílem je ovlivnit specifické obtíže, které se u pacientů s Parkinsonovou chorobou objevují, konkrétně chůzi, stabilitu, kondici, náladu, aktivity běžného denního života a kvalitu života. Určitý efekt tohoto cvičení byl prokázán již po 4 týdnech cvičení s frekvencí 3× týdně (King et al. 2015) a při delším trvání tréninku a/nebo častějším cvičení lze předpokládat nárůst efektu.

Minimální doba, po kterou byste toto cvičení měli provozovat, je tedy 4 týdny s frekvencí 3× týdně. Ideální je však si z tohoto tréninku udělat pravidelnou rutinu a v časně a střední fázi Parkinsonovy nemoci cvičit každý týden 2–4×. Každá část trvá 5–10 minut, přičemž celý cvičební program lze dokončit do 60 minut. COPE (Cvičení pro pacienty s Parkinsonovou nemocí) se skládá z šesti stanovišť: 1. Taj–či, 2. Jízda na kajaku, 3. Hbitost, 4. Výpady, 5. Boxování a 6. Pilates.

Již brzy budou k dispozici videa s ukázkami správného provádění všech cviků.

[Manuál ke stažení](#)

**Evropské doporučené postupy pro fyzioterapii u Parkinsonovy nemoci**

[Informace pro fyzioterapeuty](#)

[Informace pro osoby s PN](#)

[Informace pro ošetřující lékaře](#)

**55 strategií pro překonání freezingu**

[Stáhnout PDF](#)

**"Měl bych chodit na rehabilitaci, když mám Parkinsonovu nemoc?"**

[Dotazník](#)

**PIF**

[Dotazník](#)

**Respirační fyzioterapie tréninkové deníky**

[Deník](#)