

TRAJNOSTNA TELEREHABILITACIJA

Projektni partnerji:



Il progetto X-BRAIN.net è finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del programma Interreg VI-A
Italia-Slovenia

www.ita-slo.eu/x-brainnet

Uvod

Projekt X-Brain.net (Interreg Slovenija – Italija) je uvedel nove tehnologije za rehabilitacijo oseb po možganski kapi.

Te vključujejo:

- **očala za navidezno resničnost (VR)**
- **Nintendo Switch z obročem Ring Fit**

Raziskave so pokazale, da lahko rehabilitacija s pomočjo inovativnih tehnologij pomaga izboljšati gibalno in kognitivno okrevanje ter se priporoča kot dopolnitev tradicionalni rehabilitaciji (Stroke Best Practices, Heart and Stroke Foundation of Canada, 2022).

Cilj tega dokumenta je zagotoviti preprosta in varna navodila, da lahko bolniki nadaljujejo vaje tudi doma – na trajnosten in zabaven način.

1. Zakaj uporabljati digitalno rehabilitacijo doma?

- Je privlačna: igre naredijo vaje prijetnejše.
- Pomaga pri motivaciji: takojšnje povratne informacije in vidni napredek.
- Je preprosta: lahko jo izvajamo doma, tudi brez predhodnega poznavanja tehnologije.
- Spodbuja gibanje in spomin hkrati.

👉 Klinične študije so pokazale, da lahko t. i. *exergames* (npr. Nintendo Switch in Wii) izboljšajo motivacijo, razpoloženje in kognitivne funkcije pri bolnikih (Tak in sod., *Neurological Sciences*, 2023).

2. Priprava doma (kontrolni seznam)

Preden začnete, preverite:

- ☒ Imam dovolj prostora (vsaj 1 meter okoli sebe).
- ☒ Nosim udobne čevlje ali sem bos na nehrseči podlagi.
- ☒ Stol je v bližini za varnost.
- ☒ Če uporabljam VR, je doma nekdo, ki mi lahko pomaga, če bo potrebno.
- ☒ V bližini imam vodo in si vzamem odmor, če je potrebno.

3. Primeri dejavnosti z VR-očali

- **Box VR: udarjanje balonov ali virtualnih predmetov.**
 - Koristi: koordinacija roka–oko.
 - Trajanje: 5–10 minut.



Il progetto X-BRAIN.net è finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del programma Interreg VI-A Italia-Slovenia

www.ita-slo.eu/x-brainnet

- **Beat Saber (glasbena igra): sledenje ritmu in udarjanje svetlobnih blokov.**
 - Koristi: pozornost, hitrost reakcije, gibanje rok.
 - Trajanje: 10 minut.
- **VR ravnotežje: hoja po virtualnem mostu ali ohranjanje drže.**
 - Koristi: stabilnost, nadzor telesa.
 - Trajanje: 5 minut.

👉 **Nasvet:** začnite s krajšimi vajami (največ 15 minut) in trajanje postopno podaljšujte.

4. Primeri dejavnosti z Nintendo Switch + Ring Fit

- **Lahkoten tek na mestu**
 - Koristi: vzdržljivost in krepitev nog.
 - Trajanje: 3–5 minut.
- **Stiskanje obroča**
 - Koristi: moč rok in prsnega koša.
 - Serije: 10 ponovitev × 3.
- **Raztezne vaje z navodili v igri**
 - Koristi: gibljivost, sprostitvev mišic.
 - Trajanje: 5 minut.



👉 **Nasvet:** izberite počasnejše načine igre z nadzorovanimi gibi.

5. Primer tedenskega programa

- Ponedeljek → VR (koordinacija + ravnotežje) – 20 min
- Sreda → Ring Fit (moč + raztezanje) – 25 min
- Petek → VR (glasbena igra + spomin) – 15 min
- Nedelja → Ring Fit (lahkoten tek + vaje za roke) – 20 min

6. Varnost

⚠ Pomembno:

Il progetto X-BRAIN.net è finanziato dall'Unione Europea nell'ambito del programma Interreg VI-A Italia-Slovenia

www.ita-slo.eu/x-brainnet

- Ustavite se, če občutite bolečino, vrtoglavico ali izrazito utrujenost.
- Ne silite v položaje, ki povzročajo bolečino ali nestabilnost: raje manj vaj, a izvedenih pravilno.
- Uporabljajte nederseče podlage in imejte stol ali oporo blizu.
- Če živite sami, obvestite osebo, ki vas lahko nadzoruje v času vadbe.

7. Spremljanje in motivacija

- Vodi dnevnik: zapiši, koliko časa si telovadil, katere vaje, kako si se počutil.
- Postavi si preproste cilje (npr. večkrat dvigniti roko, dlje hoditi).
- Menjaj gibalne in kognitivne vaje, da ti ne bo dolgčas.
- Proslavi majhne dosežke: vsak napredek šteje!

8. Pogosta vprašanja

Kaj če je igra pretežka?

➔ Izberite lažjo stopnjo ali skrajšajte trajanje.

Kaj če se počutim utrujen?

➔ Vzemite si pogoste odmore. Tudi 10 minut na dan koristi.

Kaj če imam težave z VR-očali (glavobol, vrtoglavica)?

➔ Prekinite dejavnost in nadaljujte z enostavnejšimi ali ne-imerzivnimi igrami (Nintendo na mesto VR).

Ali lahko digitalno rehabilitacijo uporabljam namesto fizioterapije?

➔ Ne. To je le dopolnilo k tradicionalni terapiji. Vedno se posvetujte s fizioterapevtom.