

**MY WAY**  
**A EUROPEAN COLLABORATIVE AND INNOVATIVE**  
**PARTNERSHIP TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AFTER**  
**STROKE EVENT**



**IO2 - IDENTIFIKACE SPRÁVNÉ**  
**PRAXE**  
**ABSTRAKT**

# MY WAY

## A EUROPEAN COLLABORATIVE AND INNOVATIVE PARTNERSHIP TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AFTER STROKE EVENT

613107-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



TENTO VÝSTUP BYL REALIZOVÁN ZA PŘÍSPĚNÍ VŠECH  
PARTNERŮ PROJEKTU:



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

CEREBRUM  
Association of People after Acquired  
Brain Injuries and their Families



 Klaipeda  
University



ARISTOTLE  
UNIVERSITY  
OF THESSALONIKI



Podpora Evropské komise při přípravě této publikace neznamená, že Evropská komise schvaluje její obsah. Obsah odráží pouze názory autorů a Komise nenese žádnou odpovědnost za způsob, kterým mohou být informace obsažené v tomto dokumentu využity.

Chorvatska	Kristina Baotić Hrvoje Budinčević Petra Črnac Žuna
Česká republika	Iveta Kovařová Marie Němečková Zekie Dennehy
Řecka	Asterios Deligiannis Evangelia Kouidi Dimitra Mameletzi Nikolaos Koutlianos Maria Anifanti
Itálie	Marco Paoloni Andrea Bernetti Massimiliano Mangone Maura Ilardi Dolores Forgione
Litvy	Aelita Skarbaliené Egidijus Skarbalius Lolita Rapolienė

Reprodukce je povolena pod podmínkou uvedení zdroje.

# OBSAH

<b>KONTEXT</b> .....	4
<b>PROJEKT A IDENTIFIKACE OSVĚDČENÉ PRAXE</b> .....	5
<b>METODIKA</b> .....	6
<b>VÝSLEDKY</b> .....	8
Výsledky analýzy zkoumané literatury.....	8
Analýza intervencí v partnerských zemích .....	9
<b>ZÁVĚRY</b> .....	10

# KONTEXT

V důsledku stárnutí populace a zvyšujícího se výskytu chronických onemocnění, jakými jsou diabetes mellitus, hyperlipidémie a hypertenze, dochází v posledních desetiletích v rámci evropských zemí k významnému nárůstu výskytu cévních mozkových příhod (CMP). Společně se zvýšenou mírou přežití se zvyšuje počet lidí, kteří musí s následky CMP žít. Tyto vážné stavy vyžadují odbornou podpůrnou péči a rehabilitaci. Postižení se potýkají se širokou škálou negativních fyzických a duševních následků, které jsou převážně dlouhodobého charakteru. Jedná se o problémy s mobilitou, zrakem, řečí a pamětí, změny osobnosti, kognitivní poruchy, dlouhodobá únava a deprese. Následky CMP ovlivňují schopnost pacientů vykonávat běžnou každodenní činnost a účastnit se společenských aktivit.

Cílem rehabilitace je umožnit lidem se zdravotním postižením dosáhnout a udržovat optimální fyzickou, intelektuální, psychologickou a/nebo sociální funkci. Evropské pokyny pro péči po CMP nabízejí doporučení pro adekvátní rehabilitaci, ačkoli neexistuje dostatek podkladů, které by zajistily přesný obsah doporučovaných terapií. V EU neexistuje k rehabilitacím jednotný přístup a mezi evropskými zeměmi není navržen žádný společný cvičební protokol.

I přesto se v chronické fázi doporučuje fyzická aktivita a cvičení, která napomáhají udržení funkcí získaných při rehabilitaci. Tato aktivita zároveň představuje základ dlouhodobé sekundární prevence snížení rizika recidivující CMP a dalších cévních příhod.

Účinné plánování zdravotní péče a odpovídající alokace zdrojů v rámci celé Evropy jsou nutné k vyrovnání se s rostoucím počtem lidí žijících s dlouhodobými následky CMP. Především je nutné zlepšit přístup k rehabilitační péči, a to zejména k péči v postakutní fázi. Cílem je dlouhodobá podpora každého, kdo takovou péči potřebuje, aby opět získal co nejvíce nezávislosti. Výzkum ukazuje, že pacienti s CMP mohou profitovat z časného započetí rehabilitace, která může zvýšit jejich cvičební kapacitu, může napomoci předcházet dalším CMP a celkově tak zlepšit kvalitu života.

Dosažení funkční úrovně tři až šest měsíců po CMP je výrazně spojeno s výsledkem v rámci dlouhodobého horizontu. V chronické fázi se striktně doporučují fyzická aktivita a cvičení, které vedou k udržení funkcí získaných při rehabilitaci a současně u dlouhodobé sekundární péče fungují jako prevence vedoucí ke snížení rizika recidivující CMP a dalších cévních příhod. Proto je zapotřebí vyvinout nové intervence, které pomohou pacientům po CMP dosáhnout aktivnějšího životního stylu, skrze udržení si funkční úrovně dosažené během samotné léčby CMP a včasné indikované následné rehabilitace.

# PROJEKT A IDENTIFIKACE OSVĚDČENÉ PRAXE

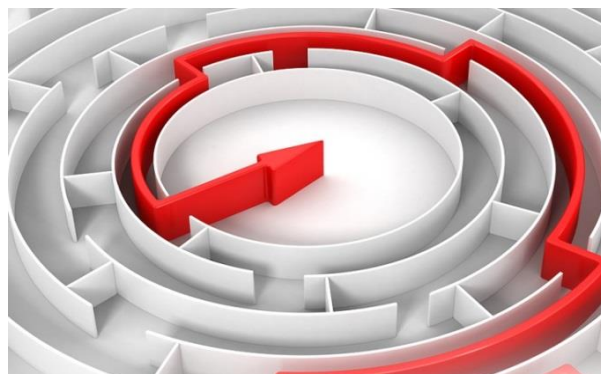
Projekt MY WAY byl financován z programu ERASMUS+ SPORT. Součástí tohoto projektu jsou organizace a osobnosti z oblasti sportu i mimo něj (rehabilitační centra, lékařské fakulty, kulturní a společenské asociace, skupiny profesionálních pedagogů) z Chorvatska, České republiky, Řecka, Itálie a Litvy.

Účelem projektu MY WAY je rozvíjet, zavádět a předávat inovační postupy související s fyzickou aktivitou a cvičením zlepšujícími zdravotní stav pacientů po CMP. Důležitým krokem k dosažení těchto cílů je identifikace a analýza správné praxe a strategií, které povedou k povzbuzení účasti na sportovních a fyzických aktivitách. Cílem těchto aktivit je motivace k aktivnímu zapojení se pacientů s CMP a snaha o změnu životního stylu, které by měly vést k dodržování cvičebních programů v rámci cílové skupiny projektu.

Analýza správné praxe prozkoumala faktory vedoucí k participaci, ale i k překážkám u pacientů s CMP vzhledem k celkové fyzické aktivitě a cvičení. Tyto faktory byly prozkoumány prostřednictvím mezinárodních publikačních databází shromažďujících literaturu popisující úspěšné a neúspěšné lokální zkušenosti. Místní kontext je zásadní pro pochopení obecného rámce.

Závěr analýzy místního kontextu by mohl být přenesen do dalších kontextů; analýza správné praxe je základem činnosti tohoto projektu a jeho následné replikace v dalších zemích.

Tento dokument představuje souhrn kompletní zprávy (dostupné v angličtině na internetových stránkách projektu <https://www.myway-project.org/>), která poskytuje výsledky „identifikace správné praxe“, realizované výzkumným týmem projektu MY WAY.



Každý účastník identifikoval správnou praxi projektu ve své zemi, kde zkoumal faktory podporující a potlačující přístup k fyzické aktivitě a cvičení u pacientů s CMP. Bylo tak číněno prostřednictvím analýzy úspěšných a neúspěšných místních zkušeností a na základě rozsáhlého přezkumu odborné literatury mezinárodních publikačních databází. Cílem bylo nalezení finančně efektivních a použitelných řešení, které by byly aplikovatelné na odlišné místní kontexty.

Data o správné praxi byla shromážděna nejen prostřednictvím přezkumu literatury mezinárodních publikačních databází, ale také přímo z jednotlivých partnerských zemí prostřednictvím jejich vlastního výzkumu. Shromažďování a analýza správné praxe byly provedeny ve třech krocích:

1. Intervence s původem v mezinárodní databázi byly posouzeny prostřednictvím podrobného přezkoumání literatury. Výsledkem tohoto procesu bylo 13 zpráv, z nichž každá představila jednu intervenci.
2. Partneři projektu MY WAY byli požádáni, aby posoudili tyto intervence podle několika ukazatelů.
3. Partneři projektu MY WAY byli požádáni, aby shromáždili aktuální intervence z vlastního národního kontextu.

V rámci první fáze, konsorcium MY WAY provedlo identifikaci správné praxe při dlouhodobé rehabilitaci CMP komplexním přezkumem literatury.

Jediným kritériem pro získání způsobilosti dané intervence bylo dostatečné množství materiálu v anglickém jazyce. Vyhledávání v „bílé literatuře“ (PubMed a vyhledávání na internetu zdarma) bylo založeno na základě identifikace konkrétních „hledaných výrazů“ (CMP +/- název země nebo regionu + klíčové slovo nebo kombinace klíčových slov; rehabilitace; fyzická aktivita; cvičení). Bylo identifikováno přibližně 30 programů realizovaných ve vyspělých zemích.

Ve druhé fázi byl počet intervencí snížen na 13 podle následujících kritérií. Zvolené intervence musely:

- zahrnovat komplexní systém hodnocení, nejlépe založený na vyčíslitelných výsledcích,
- poskytnout alespoň základní informace o následujících bodech: návrh intervence, zapojené osoby, identifikované překážky, udržitelnost a přenositelnost,
- být navrženy prospektivně,
- obsahovat jakoukoli novou myšlenku nebo prvek, který by přinesl pozitivní výsledek v oblasti fyzické aktivity a cvičení u pacientů po CMP,
- obsahovat údaje o výsledcích a srovnávací skupině.

Všichni partneři MY WAY vyplnili dotazník pro každou stanovenou intervenci. Výsledkem bylo 65 vyplněných dotazníků připravených k analýze.

Odpovědi shromážděné z dotazníků spolu s výše uvedenými údaji tvořily základ analýzy.

Tato sestava informací byla přidělena a zpracována ve čtyřech rovinách: relevance, kvalita, účinnost a udržitelnost. Intervence byla považována za relevantní, pokud byla schopna uspokojit identifikované potřeby zúčastněných stran a byla pro dotyčné skupiny také cenná.

Kvalita je pokračující proces budování a udržování vztahů posuzováním, předjímáním a naplňováním uvedených a předpokládaných potřeb. Účinnost je schopnost vytvářet požadovaný výsledek. Intervence je považována za účinnou v případě, že její konečné výsledky ukazují na dosažení cíle pro konkrétní ukazatele se stanovenou tolerancí. Udržitelnost se týká obecného jevu pokračování intervence nebo jejích účinků.

Pro získání objektivního systému hodnocení byl zaveden bodovací systém, přičemž každý ukazatel mohl v souhrnu dosáhnout až sta bodů. Základem nekvantifikovatelných poznatků bylo důkladné prozkoumání textů a odpovědí na elaborativní otázky. Kvalitativní a kvantitativní analýza poskytla řadu závěrů zkoumaných intervencí.

Hlavním cílem třetího kroku bylo identifikovat intervence, které by mohly být účinné ihned po zavedení do praxe v partnerských zemích. Pro partnery projektu MY WAY byl připraven dotazník zaměřený na shromažďování aktuálních intervencí z jejich vlastního národního kontextu. Každý partner byl požádán, aby vyplnil minimálně dva dotazníky.

Cílem dotazníku bylo zjistit, jaké iniciativy by mohly být v každé zemi užitečné ke zvýšení motivace k účasti pacientů s CMP na

cvičebních aktivitách. Cílem bylo identifikovat dobré příklady, ale nepoukazovat na stav a úroveň systému péče o CMP pacienty v daných zemích. Pro účely analýzy byl vytvořen objektivní bodovací systém založený na faktech uvedených v popisech bez ohledu na typ intervence.





# VÝSLEDKY

## Výsledky analýzy zkoumané literatury

Vybraných 13 mezinárodních intervencí, pokrylo různé druhy programů, které ustanovují správnou praxi v oblasti fyzické aktivity vedoucí ke zlepšení zdravotního stavu u pacientů po CMP.

Relevance intervencí byla hodnocena otázkami, které se týkaly potenciálu intervence sloužit potřebám různých cílových skupin a jejich následné úspěšnosti v tomto ohledu. V rámci výpočtu výsledků bylo také zohledněno místo a čas intervencí. Odpovědi byly kvantifikovány s maximálním dostupným skóre sto bodů v každé z kategorií ukazatelů. Analyzované intervence si vedly velmi dobře na stupnici relevance.

Čtyři ze zkoumaných intervencí získaly přes 75 bodů. Pouze jedna intervence měla lehce pod 50 bodů. Vysoká skóre jsou způsobena hlavně skutečností, že zkoumané intervence byly dobře naplánovány a pochází z nedávné doby, jelikož dvanáct ze třinácti byly zveřejněny po roce 2016. V EU byly identifikovány pouze tři intervence (plus jedna ve Velké Británii).

K vytvoření robustnějších důkazů na podporu rehabilitace založené na cvičení u pacientů po CMP je zapotřebí mnohem větší množství dobře strukturovaných evropských studií. Navíc, i když není překvapením, že intervence potřebám pacientů pomáhají, což má za následek výrazně vyšší průměr, malý rozdíl ve směrodatné odchylce znamená, že

intervence jsou ve vztahu k pacientům více polarizované.

Pokud jde o kvalitu, zkoumané intervence dopadly poměrně špatně. Počet účastníků byl pod sto v devíti případech (u šesti intervencí dokonce pod padesát účastníků). Pouze dvě intervence měly více než 300 účastníků a pouze jedna více než 400 (přesněji 408). Z důvodu nízkého počtu účastníků má účinnost intervencí sníženou vypovídající hodnotu.

Podložené důkazy o výhodách dlouhodobé rehabilitace po CMP obecně a zejména důkazy výhod samotného fyzického cvičení by představovaly mnohem silnější argument pro význam cvičení nejen pro pacienty, ale také pro lékaře, další zdravotnické pracovníky a zúčastněné strany, z nichž jsou mnozí stále skeptičtí a nejsou o výhodách zcela přesvědčeni. Nízký počet účastníků studií neposkytuje stabilní základ pro statistickou analýzu, a proto nemusí být brána jako dostatečně relevantní k tomu, aby upoutala pozornost odpovědných osob, které mohou na základě výsledků realizovat změny ve struktuře rehabilitace CMP založené na cvičení.

Kvalita vnímaná hodnotiteli intervencí se nelišila od celkového skóre kvality. Pokud jde o celkovou délku intervencí, pouze pět ze třinácti studií přesáhlo délku minimálně tří měsíců a jen jedna z nich měla trvání delší než rok (přesněji 18 měsíců).

V případě udržitelnosti dochází k významné korelaci s relevancí, kvalitou a účinností. Zajímavým zjištěním byl relativně vysoký nesouhlas pěti hodnotitelů, pokud šlo o stejné intervence. Výsledky nasvědčují tomu, že každá země má svá vlastní nastavení rehabilitace CMP a je obtížné realizovat nové intervence ve větším měřítku. Úspěšná intervence v konkrétním prostředí nezaručuje podobné výsledky, v případě, že se vnímání zúčastněných stran liší. Hodnotitelé se nicméně shodují, že hlavními partnery intervencí v oblasti rehabilitace CMP jsou pacienti a zdravotničtí pracovníci.

Pokud jde o účinnost, partneři projektu byli ve shodě u všech intervencí. Zdá se, že profesionální pohledy na účinnost jsou mnohem jednodušší než na udržitelnost.

A konečně, při vertikálním hodnocení se ukázalo, že mnoho intervencí bylo zdravou kombinací správné praxe a poněkud nerealistických očekávání. Nicméně, objevila se spousta poznatků, které je třeba využít k naplánování a uskutečnění budoucích programů.

### Analýza intervencí v partnerských zemích

Každá partnerská země představila dvě dlouhodobé intervence související s rehabilitací CMP. Pro účely analýzy byl na základě objektivních skutečností uvedených v popisech vytvořen základní bodovací systém s minimálním skóre 1 a maximálním skóre 3. Zkoumanými faktory byly prostředí, velikost skupiny, dosah, časový rámeček, fáze, měření, cvičení / fyzická aktivita, pokročilé metody. Celkové skóre bylo vypočítáno sečtením všech jednotlivých skóre.

Tento bodovací systém byl použit k prozkoumání daných intervencí ve srovnání s místním kontextem každé země (zpráva WP3) jehož výsledkem byly krátké analýzy jednotlivých partnerských zemí. Cílem analýzy bylo upozornit na zajímavé a inovativní aspekty každé intervence a poučit se tak z nových poznatků.

**Chorvatsko** má k dispozici národní doporučené postupy pro rehabilitaci CMP, chybí však dlouhodobý rehabilitační plán a doporučení týkající se dlouhodobé fyzické aktivity. Obě chorvatské intervence využívaly individualizované přístupy k minimalizaci překážek, nežádoucích účinků a ke zvýšení motivace pacientů. První chorvatská studie ukázala, že individuální přístup ke každému pacientovi s CMP a hodnotící rizikové faktory, komorbiditu, socioekonomickou situaci, věk a pohlaví, by umožnily výběr nejvhodnějšího rehabilitačního postupu s nejlepší finanční efektivitou. Druhá chorvatská studie prokázala účinnost zrcadlové terapie při zlepšování motorických funkcí horní končetiny u pacientů po CMP, což vedlo k většímu zájmu o sebekvětu a o aktivity každodenního života.

**Česká** organizace pro rehabilitaci osob po CMP zdůrazňuje, že je třeba věnovat zvláštní pozornost zvýšené potřebě fyzických, sportovních a kreativních aktivit. V České republice organizace pro rehabilitaci osob po CMP poskytuje poradenství, kurzy a aktivizuje kluby po celé zemi, nicméně její dosah není zdaleka dostatečný. Dvě české studie poukázaly na využití nových robotických technik vedoucích ke zlepšení výsledků a motivace pacientů. První česká studie dospěla k závěru, že robotické

technologie poskytující optimální rehabilitační protahování spastických svalů mohou být použity jako doplněk nebo náhrada protahovacích technik. Druhá česká studie dospěla k závěru, že používání nových robotických technik vyvinutých v posledním desetiletí poskytuje velkou naději na zlepšení výsledků rehabilitace, jelikož se ukázaly jako užitečné pro zvýšení výkonu motorické aktivity. Kromě toho pacienti velmi pozitivně hodnotí roboticky asistovanou terapii ruky v chronické fázi po CMP.

V **Řecku** pacienti po CMP podporují rehabilitační centra a dobrovolnické organizace, neexistují zde žádné národní doporučené postupy pro rehabilitaci CMP. Cílem [Řecké aliance / Akce pro CMP](#) je vyvinout úsilí v oblasti informovanosti a vzdělávání veřejnosti v oblasti léčby CMP. Na národní úrovni se u tvůrců zdravotní politiky snaží o dosažení zlepšení zdravotnických rehabilitačních služeb pro pacienty s CMP. Cílem dvou řeckých studií bylo zjistit účinnost různých intervenčních postupů pro zlepšení kvality rehabilitačních intervencí. První řecká studie ukázala, že použití cervikálních izometrických cvičení u hemiparetických CMP pacientů s dysfagií bylo přínosné ve zlepšení postavení krční páteře a překonání poruchy polykání. Druhá řecká studie prokázala, že cvičební programy založené na hudbě mají pozitivní účinek na celkovou náladu pacientů s CMP. Míra zotavení je vyšší, když je cvičební rehabilitační program doprovázen zvukovým prostředím obohaceným o experimentální hudbu.

V **Itálii** je dlouhodobá rehabilitační péče poskytována v rámci rehabilitačního denního stacionáře, fyzioterapeutického zázemí a rehabilitace v domácím prostředí. První italská studie hodnotila efektivitu krátkodobého i dlouhodobého terapeutického vzdělávání pacientů a upravené intervence fyzické aktivity u pacientů po CMP. Druhá italská studie se věnuje zásadnímu problému intenzity, kterou by rehabilitační programy u pacientů s CMP měly mít. Zdá se, že hlavními faktory, které pozitivně ovlivňují udržitelnost a přenositelnost těchto intervencí, jsou spolupráce mezi odbornými lékaři, angažovanými odborníky a pacienty, jakož i školení specializovaných odborníků v této oblasti, přítomnost odpovídajícího zázemí a spolupráce mezi rozličnými centry zdravotní péče. Hlavními aspekty, které negativně ovlivňují udržitelnost a přenositelnost, jsou potenciální potíže se získáváním prostředků ze systému veřejné zdravotní péče v rámci jednotlivých regionů, které by zaručovaly adekvátní realizaci programu. Dále se jedná o nedostatečné zázemí a organizaci regionální sítě zdravotní péče a o omezenou reklamní propagaci příslušných projektů.

**Litva** má vytvořený národní rehabilitační program s doporučenými postupy pro rehabilitaci CMP. Dvě litevské intervence byly implementovány na rehabilitační klinice, kde byly využity nové techniky vedoucí ke zlepšení motivace pacientů. První litevská studie odhalila, že aplikace systému virtuální reality na PC zlepšila rehabilitaci u pacientů s CMP. Konkrétně se ukázalo, že pacienti, kteří před svým odchodem z rehabilitačního centra strávili nejvíce času terapeutickými procedurami ve virtuální realitě, se významně zlepšili ve vlastní soběstačnosti.

Druhá litevská studie ukázala, že po tréninku chůze s novými technologiemi cvičení došlo u pacientů k výraznějšímu zlepšení chůze. Sofistikované cvičební přístroje mohou podstatně zlepšit výsledky rehabilitace pacientů po CMP.



# ZÁVĚRY

Ačkoli shromážděné důkazy poukazují na skutečnost, že sekundární a terciární prevence mají největší zdravotní účinek, je až zarážející, jak málo intervencí je prováděno. Jedním z hlavních cílů konsorcia projektu MY WAY (zpráva WP4) bylo identifikovat správnou praxi v oblasti vytyčeného projektu, zkoumat podporující a potlačující faktory fyzické aktivity u pacientů s CMP. Bylo tak činně prostřednictvím analýzy úspěšných a neúspěšných lokálních zkušeností jednotlivých partnerských států a na základě obšírného prozkoumání literatury mezinárodních publikačních databází. Cílem bylo nalézt finančně efektivní a aplikovatelná řešení v rozdílných kontextech jednotlivých zemí.

Níže jsou uvedeny doporučené postupy a iniciativy pro zvýšení účasti na aktivitách rehabilitace CMP založených na cvičení a zlepšení účinnosti systému komplexní dlouhodobé rehabilitační péče po CMP.

- Měli bychom vytvořit dlouhodobé intervence na podporu důležitosti tělesného cvičení a celoživotní rehabilitace u pacientů po CMP.
- Jasným cílem pro každou zemi by bylo systematické podniknutí nezbytných kroků ke zlepšení dlouhodobé účasti na rehabilitaci CMP založené na cvičení.
- Zvýšená motivace pacientů po CMP je nezbytná pro podporu dodržování cvičebního programu, jelikož to může být pro jednotlivce po CMP náročné.
- Individualizace způsobu cvičení může minimalizovat překážky, komplikace, nežádoucí účinky anebo náhlé ukončení cvičení.
- K zajištění dodržování a účinnosti rehabilitačního programu je důležité vzdělávání pacientů. Navrhují se tréninkové cvičební programy na míru podle preferencí a cílů pacienta.
- Dlouhodobá rehabilitace založená na cvičení je složitý proces vyžadující multidisciplinární přístup, který povede k dosažení maximální nezávislosti a maximální možné soběstačnosti. Spolupráce mezi specializovanými odborníky, centry zdravotní péče a odpovídající zázemí jsou považovány za nezbytné.
- Přestože by osobám plánujícím intervence nemělo být vyčítáno silné zaměření na pacienta, zdravotnický personál je také velmi důležitým aktérem, majícím velký vliv na výsledky rehabilitačního programu.
- Ke zlepšení kvality dlouhodobých intervencí založených na cvičení je důležité předpovědět prognózu CMP a před provedením jakékoli intervence stratifikovat její závažnost. Existuje mnoho různých faktorů, které negativně i pozitivně ovlivňují účinky jednotlivých intervencí v klinické praxi.
- Rehabilitační intervence by měly být bezpečné, finančně efektivní, snadno realizovatelné a měly by využívat snadno přenosná zařízení a metody založené na důkazech.

- Strukturovaná a organizovaná regionální síť zdravotní péče, reklamní propagace projektů rehabilitace CMP a překonávání ekonomických překážek by mohly pozitivně ovlivnit přenositelnost intervencí fyzické aktivity.
- Je nutná identifikace tréninkových proměnných (intenzita, frekvence, doba trvání, typ cvičení) pro standardizované tréninkové programy, které přispívají k účinné rehabilitaci CMP založené na cvičení.
- Chůze a rovnováha jsou důležité funkce, které je třeba po CMP obnovit. Kromě toho je samostatná chůze jedním z hlavních cílů rehabilitace CMP.
- Posílení svalů trupu vede ke zlepšení činností každodenního života, včetně výkonnosti a rovnováhy.
- Používání nových technik a VR metod poskytuje perspektivní zlepšení výsledků rehabilitace CMP, jelikož se ukázaly jako užitečné pro zvýšení výkonu motorické aktivity.

Výše uvedená doporučení by mohla poskytnout pomoc při plánování a řízení intervencí zaměřených na zavádění nových nebo vylepšených postupů dlouhodobé rehabilitace CMP.

Závěrem je nutné konstatovat, že je třeba zlepšit přístup k dlouhodobé rehabilitaci CMP založené na cvičení.

Z pohledu evropských pacientů s CMP je současný výzkum značně limitován.

Další výzkumy by měly být prováděny v širším měřítku po celé Evropě a měly by aktivně zahrnovat pacienty po CMP a jednotlivé patientské organizace. K dlouhodobé sekundární prevenci by mohly přispět různé formy fyzických aktivit, které by reálně zohlednily dostupná řešení.

Doufáme, že všichni pacienti v rámci Evropy získají dlouhodobou podporu, nezbytnou k opětovnému získání co největší soběstačnosti a co největšího zlepšení kvality svého života.