

Klinika za psihijatriju Vrapče
Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode
Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“
Hrvatski zavod za javno zdravstvo

PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA

Što je to progresivna mišićna relaksacija?

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) je tehnika opuštanja koja pomaže u otklanjanju negativnih posljedica stresa i kontroli tjeskobe. Sastoji od niza vježbi stezanja i opuštanja različitih mišićnih skupina cijelog tijela čime se postiže opuštanje tijela i uma. Provodi se na način da se u neprekinutom slijedu vježbi stežu (kontrahiraju) i opuštaju različite skupine mišića cijelog tijela. Pokazala se uspješnom kod zdravih pojedinaca izloženih stresu i kod osoba koje imaju poteškoća mentalnog i tjelesnog zdravlja. Efekti opuštanja se očituju u regulaciji srčanog ritma, usporenju ritma disanja, smanjenju krvnog tlaka, smanjenju napetosti mišića i psihološkog doživljaja opuštenosti tijela. Svjesnim stezanjem i opuštanjem mišića ćete utrenirati vaš mozak da prepozna relaksaciju. Što je još važnije, bolje ćete zapažati kada mišići postanu napeti tijekom dana, tako da vježbe relaksacije možete primijeniti kada god ste napeti. Kad naučite vježbe, osim za relaksaciju tijekom dana, možete ih koristiti za poboljšanje kvalitete spavanja tako da ih provodite prije spavanja u ležećem položaju.

Kome su namijenjene vježbe i što im je cilj?

Vježbe su namijenjene svima koji su izloženi različitim situacijama napetosti, stresu, osobama s ili bez poteškoća mentalnog zdravlja, odnosno zdravim pojedincima. Cilj postupka je postizanje opuštanja tijela i uma u borbi protiv negativnih posljedica tjeskobe, napetosti i stresa.

Podnošljivost metode

Većina osoba provodi vježbanje bez većih poteškoća.

Pri provođenju vježbi, osobito kada se mišići stižu, maksimalno rijetko se mogu pojaviti grčevi mišića, a u tom slučaju treba preskočiti vježbanje te skupine mišića. Pojava trzanja ili podrhtavanja mišića je znak da relaksacija uspješno napreduje i to nije znak za zabirnutost. Najveću prepreku pri postizanju relaksiranog stanja mišića predstavljaju ometajuće misli. Kako bi ih se oslobodili možemo im suprotstaviti pozitivne predodžbe ugodnih misli. U vrlo rijetkim slučajevima vježbe relaksacije mogu izazvati paradoksalnu reakciju povećanja napetosti, pa ove osobe ne bi trebale provoditi vježbe.

Kako se mišićna progresivna relaksacija provodi?

Relaksacija se provodi u sjedećem položaju, najbolje sa zatvorenim očima, premda se može provoditi i uz otvorene oči. Vježba PMR zasniva se na jednostavnom principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića, uvijek jednakim redoslijedom grupa mišića. U 16 grupa mišića koji se relaksiraju čine:

- 1, 2 – desna i lijeva šaka i podlaktica
- 3, 4 – desna i lijeva nadlaktica
- 5 – gornji dio čela
- 6 – donji dio čela
- 7 – oči
- 8 – usne i vilica
- 9 – stražnji dio vrata
- 10, 11 – ramena i donji dio vrata
- 12 – prsa
- 13 – trbuh
- 14 – natkoljenice i listovi
- 15 – donji dio nogu
- 16 – stopala

Mišići se stežu (kontrahiraju) 5-6 sekundi, a opuštaju dvostruko duže (10-12 sekundi). Svaka grupa mišića se steže i opušta dva puta, prije nego što se prijeđe na sljedeću grupu. Prilikom vježbanja važno je usredotočiti pažnju na dio tijela koji se steže i zatim relaksira te osjetiti razliku stegnuto i opušteno mišića. Osvještavanje razlike je važno kako bismo, izvan situacije vježbe, uspješno prepoznali napetost u tijelu i pomogli si primjenom tehnika opuštanja.

Stiskanje mišića je usklađeno s udahom, a relaksacija s izdahom. Važno je da relaksaciju stegnute grupe mišića činimo naglo, a ne postupno. Nakon svake grupe mišića u opuštanju potrebno je polako trbušno disati, 3-4 ciklusa disanja. Nakon završene relaksacije, potrebno je da osoba ostane u relaksiranom položaju onoliko dugo koliko joj je ugodno (5-10 minuta). U tom položaju se savjetuje zadržati osjećaj opuštenosti. Kada se to razdoblje završi najprije se otvore oči, malo protegne tijelo i postupno ustaje iz položaja relaksacije. Kad naučimo relaksirati svih 16 skupina mišića možemo prijeći na vježbe s osam skupina.

Kako naučiti vježbe relaksacije?

Napomena: Prije vježbanja PMR potrebno je uvježbati trbušno/dijafragmalno disanje (pročitajte upute za vježbe disanja).

Naučite se relaksirati tako da slijedite upute voditelja (snimka glasa koji će biti dostupan na web-stranici institucija koje su sudjelovale u izradi ovih smjernica). Također, možete pažljivo proučiti upute za vježbu, zapamtiti njihov redoslijed, isprobati svaku vježbu pojedinačno i sami sebe voditi relaksaciju. Pritom je važno paziti da je vrijeme stezanja mišića 4-6 sekundi te da je praćeno udahom. Također, pazite da opuštanje traje dvostruko duže (10-12 sekundi) i biva praćeno izdahom. U razdoblju odmora i opuštenosti važno je usporeno trbušno disati.

Koliko često vježbati?

Kako biste svladali postupak PMR i mogli je provoditi kad poželite, preporučamo u procesu učenja vježbati svakodnevno dva puta dnevno u trajanju od 15 do 30 min. Kad usvojite tehniku moći ćete sami provoditi vježbe u situacijama kada osjećate napetost, nervozu i tjeskobu provodeći vježbe s 16 ili 8 skupina mišića, ovisno o vama odgovarajućem vremenskom trajanju relaksacije.

Priprema za vježbanje

U cilju pripreme za povodjenje vježbi, odjenite ugodnu odjeću koja vas ne steže niti sputava u izvođenju pokreta. Skinite naočale ili leće, ako ih nosite, a zatim se udobno smjestite na stolac. Ispravite leđa (bez naslanjanja na naslon). Stopala položite na pod tako da budu paralelna i razmaknuta oko 15 cm, a ruke neka opušteno vise sa strane uz tijelo.

Progresivna mišićna relaksacija – postupak provođenja vježbi

Vježbe započnite provedbom 3-4 ciklusa usporenog trbušnog disanja. Zatim provodite vježbe redosljedom navedenim niže u tekstu. Ako ste kronični pušač ili imate smetnje disanja, možete skratiti udahe i izdahe, kako biste spriječili kašalj tijekom vježbe i kako bi vam vježba bila ugodna. Ako imate ozbiljnih problema s disanjem i tjelesnim stanjem, o primjeni postupka savjetujte se sa svojim liječnikom.

Podsjetnik

- kod udaha stežete navedene grupe mišića u trajanju 4-6 sekundi. Važno je čvrsto stegnuti skupinu mišića koju vježbate. Nakon toga izdahnite i naglo opustite mišiće te ostanite opušteni tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući.
- svaku vježbu ponovite dva puta.
- tijekom vježbe usmjeravajte pažnju na osjećaj razlike između napetih i opuštenih mišića.

Slijede upute za vježbe 16 skupina mišića:

1, 2 → DESNA I LIJEVA ŠAKA I PODLAKTICA

Čvrsto stisnite desnu šaku (zategnite šaku i podignite zglobov prema gornjem dijelu ruke) nastojte osjetiti napetost u šaci i podlaktici, zadržite stisak 4-6 sekundi, izdahnite i naglo opustite. Usmjerite pažnju na osjećaj kako je ruka mirna i da napetost popušta, držite ruku opuštenom i polagano trbušno dišite 10-12 sekundi. Ponovite vježbu.

Čvrsto stisnite lijevu šaku tako da osjetite napetost u šaci i podlaktici, zadržite 4-6 sekundi i naglo opustite. Usmjerite pažnju na osjećaj kako je ruka mirna i da napetost popušta, držite ju opuštenom i polagano dišite 10-12 sekundi. Ponovite vježbu.

3, 4 → DESNA I LIJEVA NADLAKTICA

Biceps: Savinite **desnu ruku** u laktu i lagano odmaknite od tijela. Stegnite mišiće, kao da nekome pokazujete koliko ste snažni, zadržite 4-6 sekundi. Pritom mišiće podlaktice i šake držite opuštenima. Izdahnite i naglo opustite mišiće te pratite kako napetost lagano popušta. Dišite polako 10-12 sekundi i ponovite još jednom.

Savinite lakat **lijeve ruke** i napnite unutrašnje mišiće nadlaktice (biceps) pri čemu šake i podlaktice ostaju opuštenima. Zadržite stisak 4-6 sekundi, pa opustite, 10-12 sekundi, dišite polako i ponovite još jednom.

Triceps: Ispužite **desnu ruku** te napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak 4-6 sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pažnju na osjećaj postepenog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom.

Ispružite **lijevu ruku** napnite mišiće vanjske strane nadlaktice (triceps). Donji dio ruku treba ostati opušten. Zadržite stisak 4-6 sekundi, a zatim naglo opustite i držite opušteno 10-12 sekundi. Usmjerite pažnju na osjećaj postepenog popuštanja napetosti. Pritom dišite polako trbušno. Ponovite još jednom.

5 → GORNJI DIO ČELA

Podignite obrve što više možete i naborajte čelo, držite čvrsto stisnuto, najviše što možete, tijekom 4-6 sekundi. Zatim opustite i držite opušteno 10-12 sekundi, prilikom čega nastojte osjećati kako vam je čelo glatko i opušteno. Dišite polagano trbušno i ponovite još jednom.

6 → DONJI DIO ČELA

Skupite obrve, kao da ih pokušavate spojiti (namrštit se), zadržite 4-6 sekundi, a zatim opustite. Usmjerite se na osjećaj relaksacije čela i tijekom 10-12 sekundi dišite polagano i ponovite još jednom.

7 → OČI (podsjećamo da je važno skinuti naočale i leće)

Stisnite **mišiće oko očiju** tako da čvrsto zatvorite oči, zadržite stisak 4-6 sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pažnju na relaksaciju mišića, uočite razliku između napetosti i opuštenosti te sljedećih 10-12 sekundi polako trbušno dišite, a zatim ponovite.

8 → USTA I VILICA

Pritisnite usne zajedno. Pritom je vrlo važno ne stiskati zube ili vilicu. Zadržite 4-6 sekundi te naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi usporeno trbušno dišite i usmjerene pažnje na osjećaj opuštenosti usana. Ponovite još jednom.

Pritisnite čvrsto jezik na nepce uz zatvorena usta (ponovo je važno pritom ne stiskati zube ili vilicu). Zadržite tijekom 5-6 sekundi, pa naglo opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite te ponovite.

Zategnite vilicu čvrsto stišćući zube i povlačeći krajeve usta prema natrag (nacerite se), zadržite tijekom 4-6 sekundi, pa odjednom opustite. Tijekom 10-12 sekundi polako trbušno dišite. Ponovite još jednom.

9 → STRAŽNJI DIO VRATA

Nagnite glavu polako prema natrag što više možete te osjetite napetost vrata. Zadržite 4-6 sekunda, pa polako vratite glavu na vama ugodnu poziciju. Ostanite opušteni tijekom 10-12 sekundi, usporeno trbušno dišući. Zatim ponovite.

Spustite bradu prema prsima, istovremeno ju sprječavajući da ih dotakne te osjetite napetost u vratu. Zadržite 4-6 sekundi, pa polako izdahnite i mirno podignite bradu. Držite opušteno 10-12 sekundi i dišite polagano trbušno. Ponovite.

10, 11 → RAMENA I DONJI DIO VRATA

Podignite ramena postupno kao da njima želite dotaknuti uši (glavu uvucite u ramena i držite je malo nagnutu prema unazad). Udahnite, zadržite 4-6 sekundi, pa naglo opustite. Usmjerite pažnju na osjećaj opuštanja, kao da vam teret odlazi s ramena. To činite tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite.

Nakon toga napravite nekoliko kružnih pokreta ramenima i opustite ramena.

Nastavite disati mirno, usporeno. Trbuhom polako udahnite, zadržite dah, pa izdahnite i to ponovite nekoliko puta. Savinite leđa udaljujući se od stolca, zadržite se u tom položaju 4-6 sekundi izdahnite i opustite leđa, pa se polako se ispravite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti leđa, a pritom polako trbušno dišite. Ponovite.

12 → PRSA

Duboko prsno udahnite, s gornjim dijelom prsnog koša. Kako biste to lakše ostvarili, stavite ruku na gornji dio prsnog koša i opazite kako se ona podiže. Zadržite dah oko 10 sekundi i zatim polako izdahnite. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti prsa 10-12 sekundi, tijekom čega je važno ponovo usporeno trbušno disati. Ponovite.

13 → TRBUH

Napnite mišiće trbuha, kao da ste napuhali balon. Zadržite 6-10 sekundi, pa opustite mišiće. Usmjerite pažnju na osjećaj opuštenosti u trbušnim mišićima tijekom 10-12 sekundi i polako trbušno dišite. Ponovite.

Uvucite trbuh unutra, prema leđima. Zadržite 10 sekundi izdahnite i opustite mišiće te nastavite biti opušteni i 10-12 sekundi usporeno trbušno disati. Ponovite.

14 → NATKOLJENICE I LISTOVI

Stisnite natkoljenice i listove nogu pritišćući petama u pod, zadržite 4-6 sekundi. Zatim spustite stopala i opustite mišiće. Usporeno trbušno dišite 10-12 sekundi pažnjom usmjerenom na opuštenost navedenih mišića. Ponovite.

Stisnite koljena zajedno, tako da gornji dio nogu bude napet i blago podignite noge. Zadržite stisak 4-6 sekundi, pa polako spustite noge. Naglo opustite ove mišiće i ostanite opušteni 10-12 sekundi usporeno trbušno dišući. Ponovite.

Napnite listove pritišćući prste stopala o pod. Zadržite 4-6 sekundi te opustite. Nastavite polako trbušno disati 10-12 sekundi. Ponovite.

15, 16 → DONJI DIO NOGU I STOPALA

Ispružite **desnu nogu** ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto 4-6 sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite.

Ispružite **lijevu nogu** ravno naprijed i povucite nožne prste prema koljenima. Zadržite stegnuto 4-6 sekundi, opustite polako spuštajući noge. Usmjerite se na osjećaj opuštenosti nogu, polako trbušno dišite. Ponovite.

Vježbu možete ponoviti i tako da istovremeno podižete, stišćete i opuštate obje noge.

Ovo je zadnja vježba u nizu. Nastavite mirno trbušno disati tijekom 3-5 minuta. Udahnite i izdahnite prema preporukama za trbušno disanje. Usmjerite pažnju na osjećaj opuštenosti vašeg cijelog tijela, od glave do pete. Polako otvorite oči, prije toga je moguće unazad brojiti od 5 do 1 te ih zatim otvoriti. Protegnite se. Izbjegavajte nagle pokrete i ustanite.

Osvijestite osjećaj smirenosti, opuštenosti i osvježenja tijela.

Progressivna mišićna relaksacija s 8 skupina mišića

Kada naučite vježbati s 16 skupina mišića možete vježbati s 8 skupina mišića slijedeći iste principe vježbanja.

Grupe mišića za progresivnu mišićnu relaksaciju (8 grupa mišića)

I u ovoj, kraćoj vježbi PMR, važno je trajanje stiska mišića 4-6 sekundi, naglo opuštanje i usmjeravanje pažnje na proces opuštanja mišića tijekom 10-12 sekundi.

Grupa mišića	Postupak
1. OBJE RUKE	lagano saviti u laktu i zategnuti istovremeno šake, podlakticu i nadlakticu
2. ČELO	namrštititi čelo
3. OČI	stisnuti oči
4. STRAŽNJI DIO VRATA	polako zabaciti glavu unazad, a zatim polako unaprijed bez dodirivanja prsima,
5. RAMENA	podignuti oba ramena kao da ćete njima dotaknuti uši
6. PRSA	duboko udahnuti gornjim dijelom prsnog koša
7. TRBUH	napuhati, pa uvući trbuh
8. OBJE NOGE	stisnuti natkoljenice i čvrsto pritisnuti stopala o pod

Kako bi stekli dojam na koji se način provodi PMR, možete pogledati video (na engleskom jeziku).

https://www.youtube.com/watch?v=ihO02wUzgkc&feature=emb_title

Audio vođene vježbe na hrvatskom jeziku bit će uskoro dostupne na web stranicama.

Preporuke za vježbe izradili:

Sladana Štrkalj Ivezić, Krešimir Radić, Vedran Bilić i Marija Kušan Jukić