

2

kataplexie

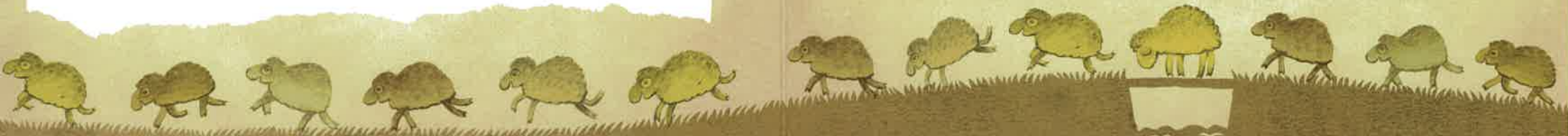
Odborně: Kataplexie je ztráta svalového napětí spojená s ochabnutím obličejových a šíjových svalů, podklesnutím kolenou a někdy až s pádem. Postižení svalových skupin je velmi variabilní, typicky ale oboustranně symetrické. Může být postižen i jazyk a řeč je pak špatně srozumitelná nebo okohybné svalstvo a vidění je pak rozmazané. Dostavuje se v důsledku intenzivního emotivního prožitku (při smíchu, radosti, překvapení, rozčilení...). Stav trvá několik sekund až minut, vědomí je vždy zachováno.



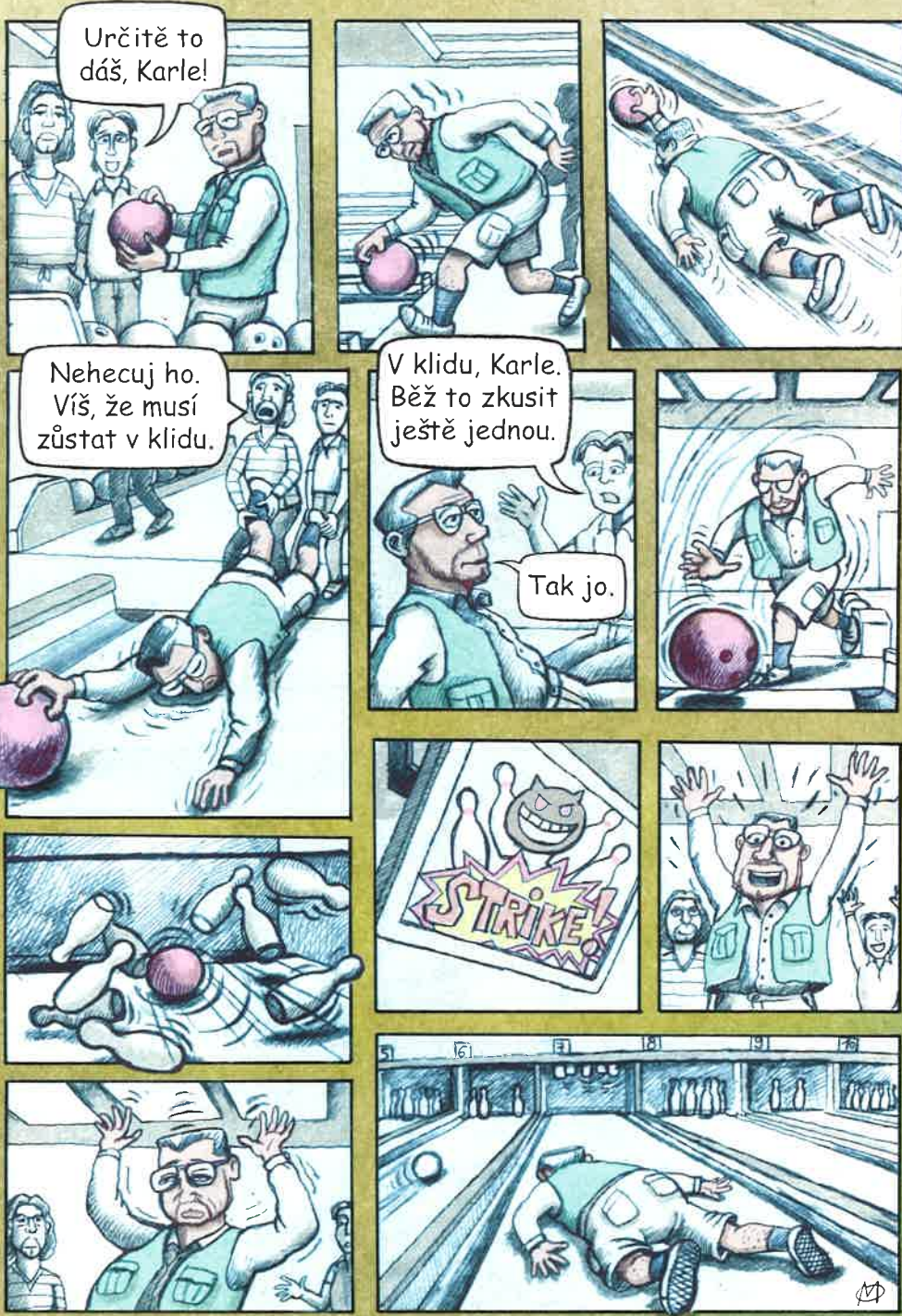
Stává se vám někdy, že se od srdce zasmějete a v tu chvíli se vám podlomí kolena? Nebo na vás vybafnou děti a vám vypadne hrnek z ruky? Nebo na vás při fotbale letí krásná přihrávka, ale vy ji neodehrajete, protože se díky náhlé slabosti kácíte k zemi?

Tipy a triky:

Opět jsou zásadní doporučení stran pravidelného a dostatečně dlouhého spánku.
Bezpečnostní opatření (chechtat se vsedě, odložit hrnek s horkým čajem, když vyprávím vtip, zabránit pádu rychlým vyhledáním záchytného bodu, snažit se myslet na něco jiného, snažit se napnout/zatnout svaly ev. zatlačit na pevné, opěrné body)
Ideální je informované okolí.



Na bowlingu



Doma



Za rohem

