

Úkoly č. 1 - 12

Úkol č. 1

Pacient leží na zádech, volně dýchá, paže podél těla, obě dolní končetiny jsou ohnuty v kolenou, opřené o celá chodidla. Vzdálenost mezi koleny a chodidly je 1 m. Fázovaně přitiskne bederní páteř k podložce, stáhne břicho, podsadí pánev (na dolní část přímého břišního svalu), stáhne hýžďové svaly. Drží 6 sekund, volně dýchá. Následuje hluboký nádech, při kterém zapne svaly ještě více (do pocitu únavy), vydechne a povolí (foto č. 14 a 15).

četnost opakování:

den: 15x denně

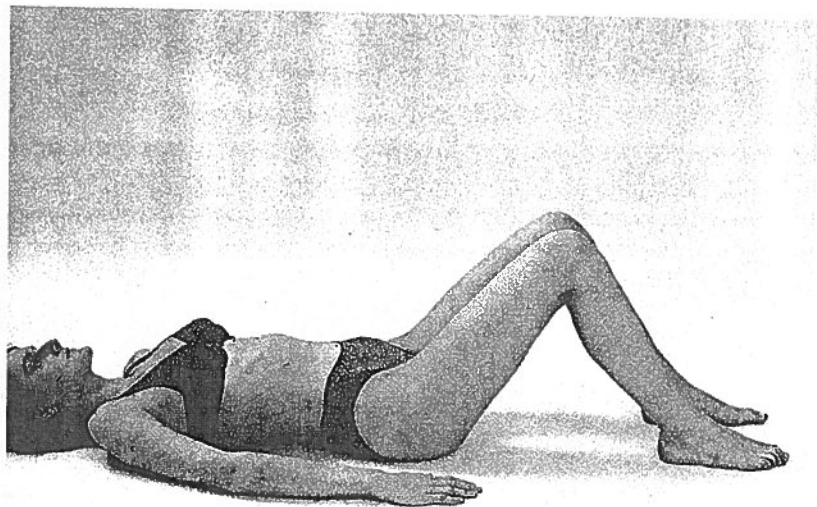
den: 20x denně

den: 25x denně

den: 30x denně

den: 35x denně

den a všechny další: 40x denně.



č. 14

účel: Posiluje svaly břicha a svaly hýžďové, relaxuje paravertebrální svaly L páteře a pánevní.

Chyby:

1. Při cvičení pacient zapíná i jiné svaly než v oblasti pánve, např. zvedá ramena, hlavu, zatíná pěsti, křečovitě stahuje svaly DK.
2. Nedýchá volně, zadržuje dech.

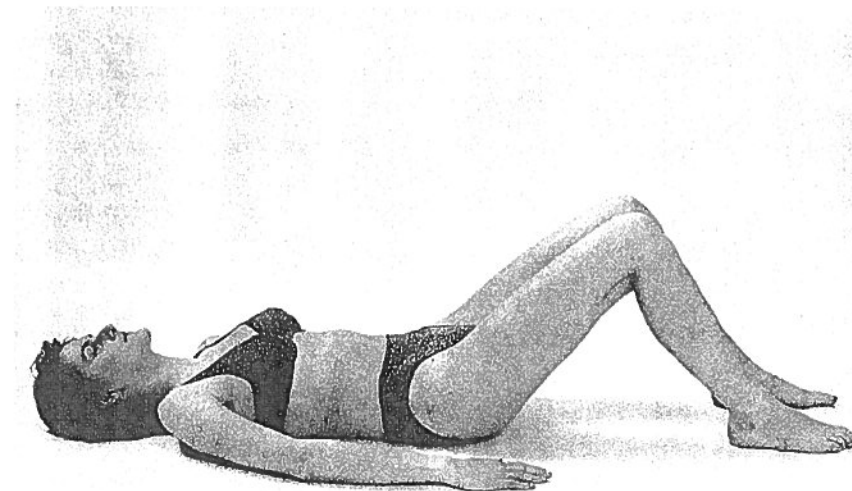


Foto č. 15

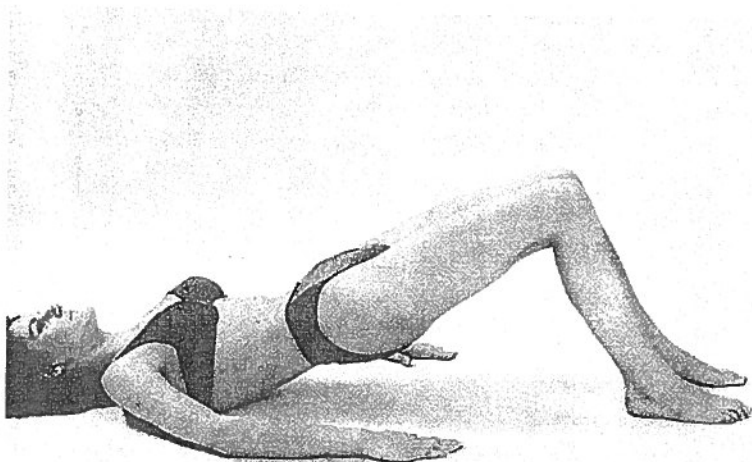
č. 2

Pacient leží na zádech v poloze stejné jako u cviku č. 1. Cvik začíná stejně. Pacient nebederní páteř k podložce, vtáhne břicho, podsadí pánev, stáhne hýždě. Napětí volně dýchá, pomalu zvedá hýždě nahoru, záda má rovná. Zvednutí může jít až k úhlu lopatek, pacient se však nesmí prohnut. Pomalu se vrací dolů, 5 cm nad žkou se zastaví, nadechne se, stáhne ještě více, vydechne, povolí a položí hýždě č. 16).

opakování: stejný postup jako u cviku č. 1.

k: Posiluje svaly břicha a svaly hýždě, obnovuje správný hybný stereotyp pánve, fixuje posturální funkce v oblasti pánve.

y: cvičení pacient zapíná i jiné svaly než svaly v oblasti pánve, především extrémně rojuje svaly stehen, někdy i svaly prsní, svaly šíje a horních končetin. zvedání pánve nahoru se prohne v oblasti L páteře. dýchá volně, zadržuje dech.



Cvik č. 3

Pacient leží na zádech, paže vzpažené, položené na zemi podél uší (foto č. 17). V první fázi přitiskne bederní páteř k podložce, vtáhne břicho, volně dýchá několik sekund. Následuje hluboký nádech do maxima, zároveň se vytahuje z pasu do paží a z pasu do obou pat, také do maxima (foto č. 18). Výdech, uvolnit. *Počet opakování:* 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Účinek: Protahuje a zároveň posiluje paravertebrální svaly, svaly HK i DK, relaxuje svaly L páteře, mobilizuje oblast především L páteře.

Chyby:

1. Pacient nedokáže po celou dobu tahu udržet přitisknutá bedra, anebo toho není schopen ještě před začátkem tahu. Pak necvičí cvik s nataženými DK, ale pokrčí je, opře o chodidla, tah vede do HK a kolen. Takto je kontakt s podložkou snazší. Přitisknutá bedra jsou podmínkou správně provedeného cviku.
2. Pacient se nevytahuje z pasu do rukou, ale z ramen do rukou.
3. Neprotahuje DK do pat, ale do špiček, čímž zvyšuje napětí v L páteři.
4. Po dobu tahu neudrží vtáhnuté břicho.

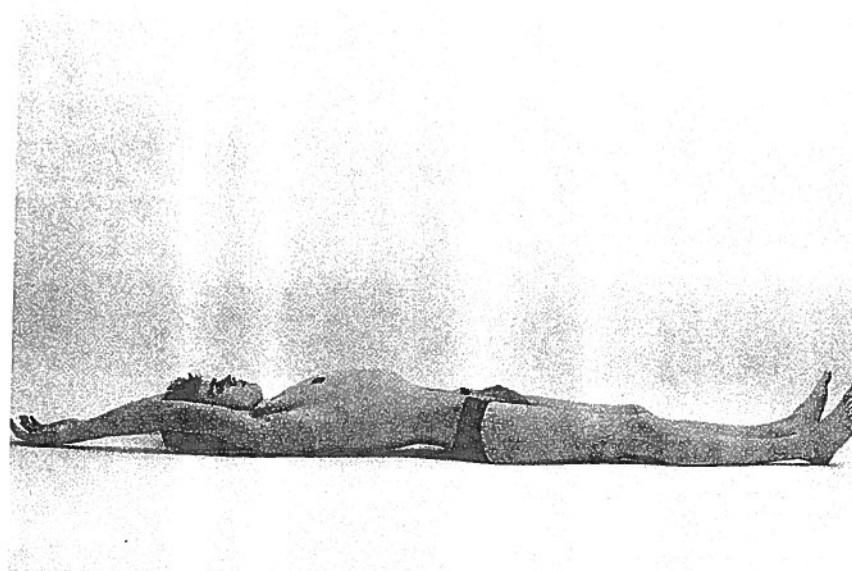


Foto č. 17



18

Cvik č. 1.

Pacient leží na zádech, pokrčí DK a obejme je oběma rukama propletenými prsty, lokty natažené (foto č. 19). Z této pozice přitahuje kolena na břicho tak, aby "odkulil" (odlepil) hýždě od podložky (foto č. 20). Výdrž je krátká, jen několik sekund. Dýchá volně, přirozeně.

Počet opakování: 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

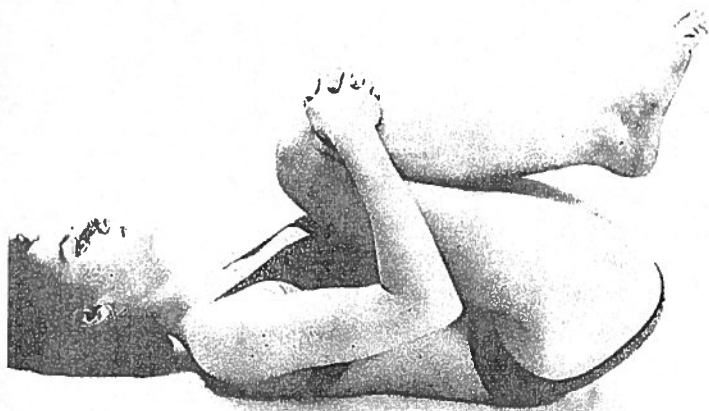
Účinek: Mobilizuje skloubení čtvrtého a pátého bederního obratle a kosti křížové. Posiluje prsní svaly.

Chyby:

1. Zapíná svaly šije při přitažení kolen - "přitahuje je rameny".
2. Neodkulí hýždě, jen provede flexi kolen.
3. Zvedá hlavu.



Foto č. 19



Cvik č. 5

Stejná poloha jako u cviku čtvrtého, stejné provedení, ale cvičeno postizometricky. Pacient zaujme základní polohu, nadechne se a kolena lehce tlačí do rukou, až 10 sekund výdrž. Následuje výdech, uvolní napětí a stejně jako u 4. cviku přitáhne oběma rukama kolena na břicho tak, aby se odkulily hýždě.

Počet opakování: 10 - 15x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Účinek: Mobilizuje skloubení čtvrtého a pátého bederního obratle a kosti křížové, posiluje svaly prsní, relaxuje paravertebrální svaly dolní Th a L páteře.

Chyby:

1. Stejně jako u cviku č. 4.
2. Při nádechu netlačí kolena do rukou, ale rukama do kolenního kloubu.
3. Tlak kolenního kloubu do rukou je zbytečně příliš velký.

6

leží na břiše, ruce složené pod hlavou, hlava spočívá na rukou, je položená na pravé nebo druhé tváři. DK volně vedle sebe, pro obtížnější provedení je možné lce nohou u sebe a paty "pustit" do stran. Pacient stáhne hýždě k sobě, drží dýchá 6 sekund, následuje nádech, stáhne ještě víc, výdech, uvolní. e možné provádět s pomocí partnera, který klečí vedle cvičícího a velmi lakem rukou klade pohybu hýždí odpor (foto č. 21).



kování:

- 15x denně
- 20x denně
- 25x denně
- 4. týden: 30x denně
- 5. týden: 35x denně
- 6. týden a všechny další: 40x denně

osiluje svaly hýždě, především dolní třetinu m. gluteus maximus.

pacient zapíná při cvičení DK.

Cvik č. 7

Pacient leží na břiše, DK napnuté, HK upažené v pravém úhlu k tělu. Hlava leží na pravé či levé tváři, většinou podle strany, na které DK cvičí (foto č. 22). Skrčí jednu DK v kolenu, vytáhne koleno do strany, pokládá vnitřní kotník na podložku, sune koleno do podpaží, nejde-li dál, uchopí koleno rukou a dotáhne pohyb (foto č. 23 a 24). Výdrž několik málo sekund, vrací DK do původní polohy. Cvičí střídavě levou a pravou DK.



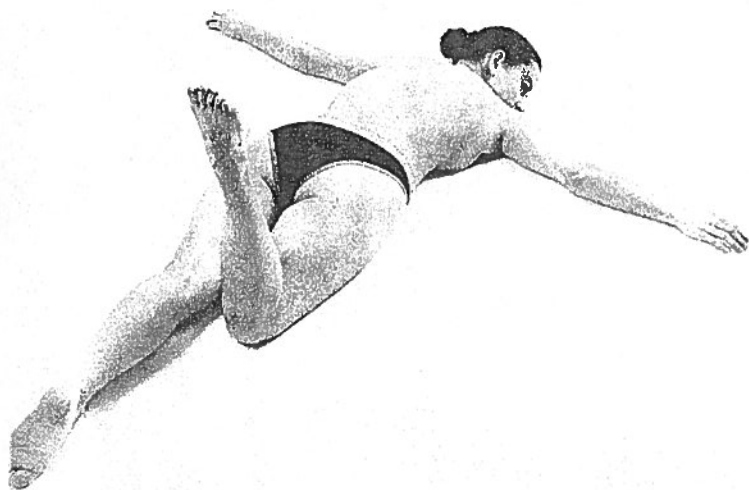
Foto č. 22.

Počet opakování: 10 - 15x denně, střídavě pravá a levá DK, počet opakování se nezvyšuje.

Účinek: Protahuje adduktory stehien a flexory kyčlí, mobilizuje SI skloubení.

Chyby:

Pacient při cviku zvedá zadek, neudrží "přilepené" břicho na podložce pro zkrácené flexory kyčlí.



23



č. 24

Cvik č. 8

Pacient klečí opřen o kolena a dlaně tak, aby paže s trupem a stehna s trupem svíraly pravý úhel. Dlaně jsou pod rameny, prsty směřují dopředu, kolena jsou pod kyčlemi, tedy asi 20 cm od sebe. Hlava visí skloněna (foto č. 25). Nádých, pacient se vyhrbí, stáhne břicho, stáhne hýždě, několik sekund výdrž (foto č. 26). Následuje výdech, pacient povolí napětí a trup poklesne mezi ramena a kyčle, hlava visí dolů. Počet opakování: 5x denně, počet opakování se nezvyšuje.

Účinek: Mobilizace Th a L páteře, protažení paravertebrálních valů, posilování svalů břišních a hýžděových.

Chyby:

1. Pacient zaklání při výdechu hlavu, čímž nedojde k relaxaci. Navíc záklon hlavy je nevhodný pro svůj stresující účinek na arteria vertebralis, a není nutné posilovat extenzory šíje.
2. Krčí při výdechu lokty.
3. Dýchá opačně - při vyhrbení vydechuje, při poklesnutí trupu nadechuje.

V původním provedení, tj. se záklonem hlavy, Mojžíšová uvažovala o mobilizaci i C páteře, dále při záklonu hlavy dochází i k větší extenzi v Th páteři.

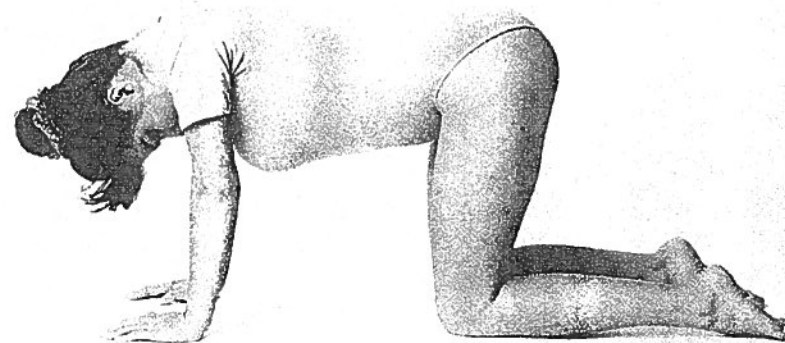
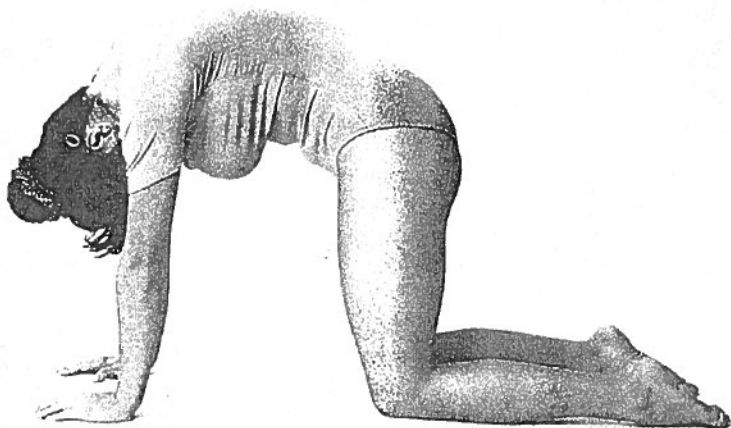


Foto č. 25



26

Cvik č. 9

Pacient zaujme stejnou polohu v kleku jako při cviku č. 8. Náděch, v pravém úhlu k trupu zvedá paži, rotuje v Th páteři, oči sledují prsty ruky. Rameno HK, o kterou se pacient opírá, zůstane nad dlaní, kyčle nad koleny (foto č. 27). Výdech, paže se vrací zpět. Cvičí střídavě pravá a levá HK.

Počet opakování: 5x střídavě pravá a levá HK. Počet opakování se nezvyšuje.

Účinek: Mobilizace C, Th, L páteře do rotace, protaž. svalů trupu a šíje, prsních svalů.

Chyby:

1. Při zkrácených prsních svalech pacient HK zapažuje.
2. Krčí stojnou HK.
3. Úklony do strany, neudrží zákl. postavení, tj. ramena nad dlaněmi, kyčle nad koleny.



Foto č. 27

10

dní poloha jako u cviku č. 8, jen kolena jsou u sebe. Nádech, pacient mírně pičky nohou nad zem (asi 5 cm) a vytáčí bérce vpravo, hlavu tamtéž. Očima á na špičky nohou (foto č. 28). Výdech, vrací se do původní polohy. Cvičí vpravo a vlevo.

akování: 5x střídavě vpravo, vlevo, počet opakování se nezvyšuje.

Mobilizace C, Th, L páteře, protažení svalů trupu a šíje.

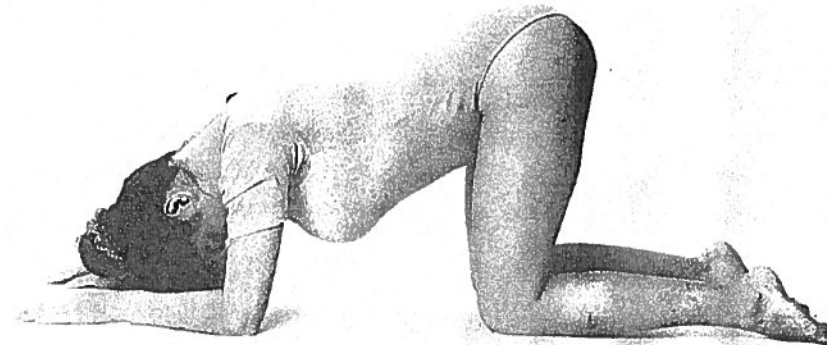
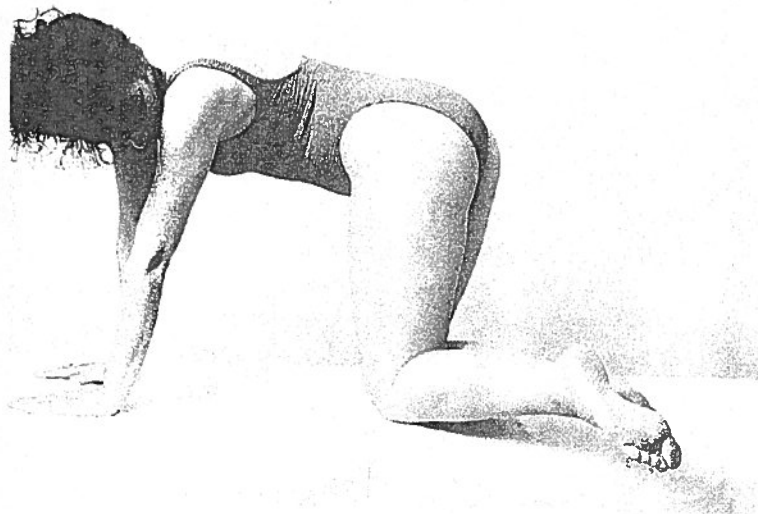


Foto č. 29

příliš zvedne špičky nohou. Čím níže má nohy, tím delší a táhlejší je oblouk eři.

ky.

8, 9 a 10 se cvičí znovu ve stejném provedení a počtu opakování v poloze a předloktí, potom s dlaněmi na podložce vysoké asi 20 cm. Čím výš jsou ižší úsek páteře se procvičí, čím níž jsou ruce, tím vyšší úsek páteře cvičí a 30, 31, 32, 33 a 34, 35, 36).

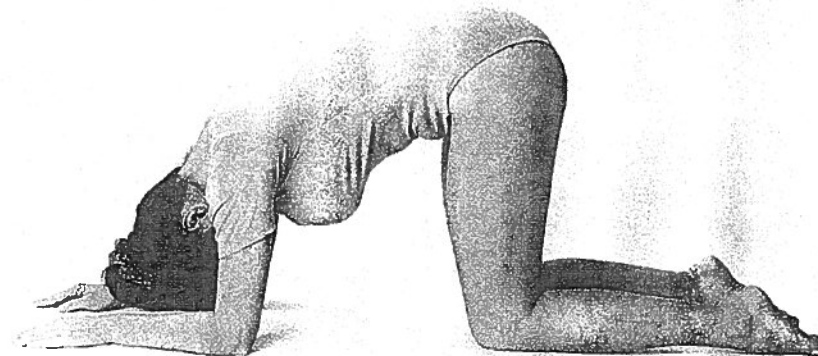


Foto č. 30