

Kondiční cvičení

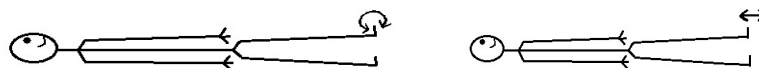
Vážená pacientko, vážený paciente,

představujeme Vám brožuru, která obsahuje popis jednoduchých kondičních cviků. Cviky jsou zaměřené na protažení a aktivaci svalového aparátu a na udržení či uvolnění kloubního rozsahu. Cvičení též podporuje aktivitu oběhového systému a vede k úlevě od pocitu těžkých nohou nebo jejich otoků.

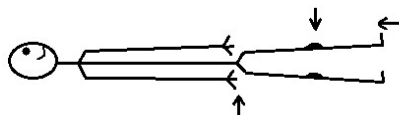
Doporučujeme začít cvičením vleže na zádech, poté pokračovat cvičením vsedě.

Cvičení vleže na zádech

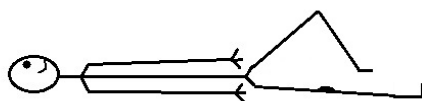
1. Vleže na zádech máte horní končetiny volně položené podél těla, dolní končetiny natažené a položené lehce od sebe. Provádějte kroužení kotníků nejprve ve směru hodinových ručiček, poté v protisměru hodinových ručiček. Opakujte 5x na jednu a 5x na druhou stranu. Pro obměnu cviku můžete pouze přitahovat a propínat střídavě nebo najednou špičky, opakujte také 5x.
Cílem cviku je podpoření prokrvení končetin, zmírnění pocitu těžkých nohou a zmírnění jejich otoků.



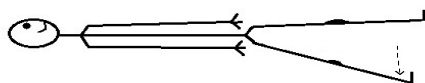
2. Vleže na zádech máte horní i dolní končetiny volně položené na podložce. S nádechem přitáhněte špičky, zatlačte kolena do lůžka a zkuste stáhnout hýždě co nejvíc k sobě a s výdechem povolte. Opakujte 5x.
Cílem daného cviku je podpoření prokrvení končetin, udržení svalové síly končetin a svalů pánevního dna.



3. Vleže na zádech máte horní i dolní končetiny volně položené na podložce. Sunutím po podložce pokrčte nohu v koleni. Snažte se udržet koleno směrem vzhůru ke stropu tak, aby nepadalo do strany. Tento cvik opakujte střídavě 5x.
Cílem cviku je udržení rozsahu pohybu v kloubech dolních končetin a udržení svalové síly končetin.



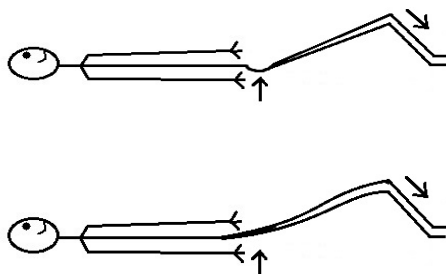
4. Vleže na zádech máte horní i dolní končetiny volně položené na podložce. Nataženou dolní končetinu posouváte po podložce do strany bez vytočení špičky (špička směřuje stále ke stropu) opakujte 5x na každou stranu. Pro ztížení cviku můžete posouvat obě nohy do stran současně opakujte 3-5x. Cílem cviku je udržení rozsahu pohybu v kyčelních kloubech a udržení svalové síly dolních končetin a trupového svalstva.



5. Vleže na zádech máte horní končetiny volně položené na podložce, dolní končetiny pokrčené v kolenou, opírají se o chodidla. Jednu nohu vytočíte kolenem do strany, vraťte zpět. V průběhu celého pohybu se snažte udržet protilehlou pánev na podložce. Dolní končetiny vystřídejte. Opakujte 5x na každou stranu. Cílem cviku je udržení rozsahu pohyblivosti v kyčelním kloubu.



6. Vleže na zádech máte horní končetiny volně položené na podložce, dolní končetiny pokrčené v kolenou, opírají se o chodidla. S nádechem pomalu zvednete pánev nad podložku, vydržíte 2-3 sekundy, a s výdechem vrátíte pánev zpět na podložku. Opakujte 5x. Cílem cviku je udržení svalové síly trupového svalstva a zpevnění svalů pánevního dna.



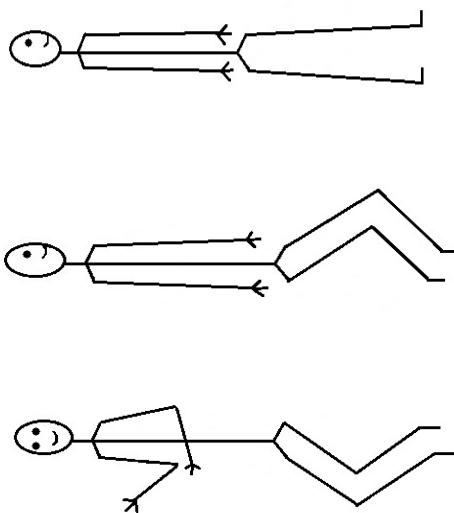
7. Vleže na zádech máte horní končetiny volně položené na podložce, dolní končetiny pokrčené v kolenou, opírají se o chodidla. Držte obě kolena u sebe a přetočte je vpravo a pak vlevo. Opakujte 5x

Cílem cviku zpevnění trupového svalstva a zároveň protažení zádového svalstva.

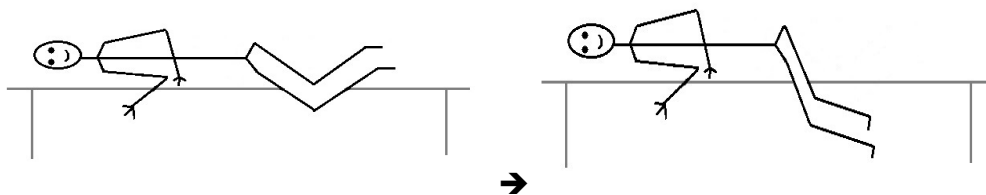


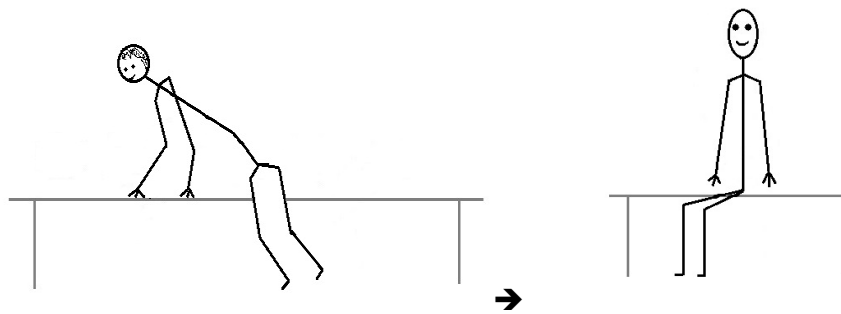
Nácvik správného přetáčení na boky a posazování

1. Vleže na zádech pokrčte obě kolena, chodidla se opírají o podložku. Podívejte se do strany, na kterou se chcete otočit, horní končetinu na této straně upažte (natáhněte jí do dálky do dané strany) a přetáčejte pokrčená kolena společně s trupem. Po přetočení na bok se ještě pokuste vystrčit hýždě dozadu, abyste nepřepadávali zpět na záda. Je-li Vám je tato poloha nepříjemná a vyvolává bolest v kolenu nebo kyčlích, zkuste si dát mezi kolena peřinu nebo polštář.



2. Do sedu přecházíme z pozice na boku. V pozici vleže na boku spusťte dolní končetiny z postele dolů, nohy Vám pomůžou jako páka zvednout trup. Vzepřením se o ruce si dopomůžete do sedu. Chvilku seděte, aby si tělo zvyklo na změnu polohy. Seděte tak, abyste měli chodidla pevně na zemi a neklouzali z postele dolů. Klidně se i napijte vody.

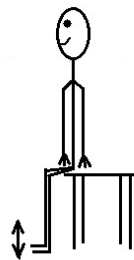




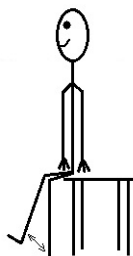
Cvičení v sedě

Během cvičení sedíte vzpřímeně (představa, že chcete povyrůst temenem hlavy ke stropu), pohled směřujte před sebe

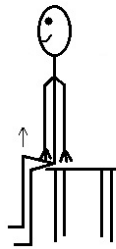
1. Střídavě nebo současně propínejte a přitahujte nohy v kotnících (fajfky/špičky) opakujte 5x. Cílem cviku je podpoření prokrvení končetin, zmírnění pocitu těžkých nohou a zmírnění otoků nohou.



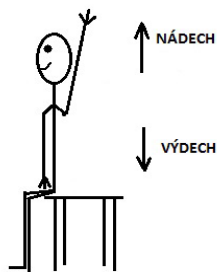
2. Střídavě natahujte dolní končetiny v kolenu, snažte se o co největší dopnutí v kolenním kloubu a zároveň přitahujte špičku nahoru. Opakujte 5x. Cílem cviku je posílení stehenního svalu, prevence zkrácení svalů pod kolenem a Achillové šlachy a zároveň udržení rozsahu pohyblivosti v kolenním i hlezenním kloubu.



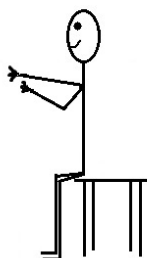
3. Zkuste pochodovat na místě (zvedat kolena ke stropu), dávejte si pozor, abyste se u cvičení nezakláněli. Opakujte 5x. Cílem cviku je posílení svalstva kyčelního kloubu a trupového svalstva.



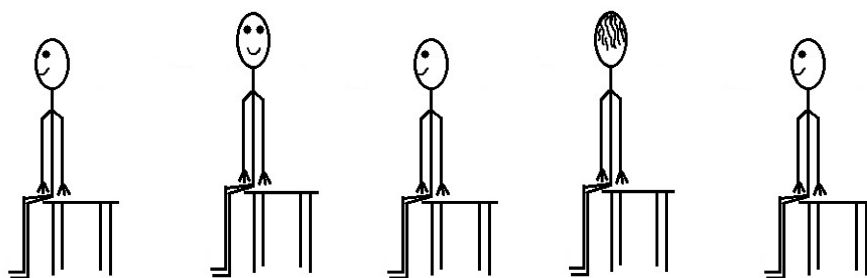
4. Nechte nohy pevně na zemi, a vytahujte se s nádechem za jednou nataženou rukou ke stropu, s výdechem vraťte ruku zpět. Střídejte ruce a opakujte 5x.
Cílem cviku je protažení a zpevnění trupu a zlepšení dynamiky dýchání.



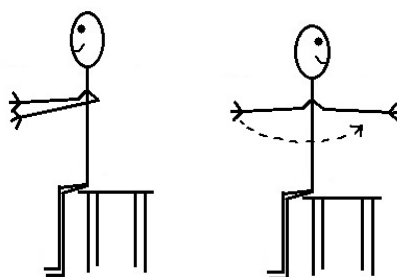
5. Nechte ruce volně podél těla, nebo si je lehce přikrčte v loketních kloubech. Mačkejte prsty co nejvíce do dlaně a sevření povolujte. Opakujte 5x.
Pro obměnu cviku provádějte krouživý pohyb v zápěstí 5x na jednu stranu a 5x na druhou stranu.
Cílem daného cviku je podpoření prokrvení končetin, zmírnění pocitu těžkých rukou a zmírnění otoků v oblasti rukou.
6. Ruce uvolněte volně podél těla a provádějte krouživé pohyby rameni 5x dopředu a 5x dozadu.
Cílem daného cviku je uvolnění rozsahu pohyblivosti ramen, lopatek a protažení šjíjového svalstva.
7. Předpažte a zkuste pomalu boxovat před sebe. Opakujte 5x na každou ruku. Cílem daného cviku je prokrvení a posílení svalstva horních končetin, a podpora vstřebávání otoků.



8. Ruce nechte volně vedle těla, zkontrolujte si, že se nehrbíte, s nádechem se podívejte za levé rameno, s výdechem se vraťte zpátky a podívejte se před sebe. S dalším nádechem se podívejte za pravé rameno a s výdechem zpět do středu. Opakujte 3 - 5x.
Cílem cviku je protažení šíjového svalstva, úleva od bolestí v oblasti krku, a udržení pohyblivosti v krční páteři.



9. V sedě předpažte obě ruce. S nádechem sledujete pravou paži (levá paže zůstává v předpažení před tělem) a přetočíte se směrem dozadu, s výdechem se vracíte zpátky rukou dopředu. Opakujete pohyb levou paží. Celkem 3-5x.
Pro zjednodušení cviku, nechte jednu ruku u těla, s nádechem sledujete pravou paži a přetočíte se směrem dozadu, s výdechem se vracíte zpátky rukou dopředu, a necháte ruku u těla, pohyb opakujte druhou rukou. Celkem 3-5x.
Cílem daného cviku je protažení a zpevnění trupu a zlepšení dynamiky dýchání.



Několik rad na závěr

- Je vhodné zacvičit si sestavu cviků hned po ránu na probuzení těla. Předejdete rozespalosti či následnému pádu ze zamotání hlavy. Cvičit můžete i v kteroukoli jinou denní dobu. Cvičení Vás udrží v dobré fyzické i psychické kondici.
- Cvičení vykonávejte pomalu. Vyhýbejte se švihovým a rychlým pohybům, abyste si neublížili nebo nevyvolali nepříjemný až bolestivý pocit v kloubech nebo svalech.
- Pokud jste v pohyblivosti jakkoliv omezení a raději se pohybujete v doprovodu jiné osoby, snažte se během dne alespoň přetáčet na boky a posazovat se na posteli. Předejdete tak komplikacím z přeležení jako jsou např. dekubity, zkrácení svalů, které vedou následně k omezené pohyblivosti v kloubech nebo otokům končetin. Zároveň podpoříte kardiovaskulární systém a předejdete také komplikacím dolních dýchacích cest např.: hromadění hlenu ze ztíženým vykašláváním nebo pneumonie.
- Pokud se u chůze cítíte bezpečněji s naslouchátkem nebo brýlemi, nespomeňte si je vzít s sebou, abyste snížili riziko pádu. Používáte-li při chůzi různé pomůcky (vycházkovou hůl, chodítko, berle) je lepší odstranit prahy v domácím prostředí. Můžete si také vybavit toaletu madly, která Vám pomohou se zvedáním. Koupelnu můžete vybavit madly a protiskluzovou podložkou do vany nebo před vanu, kde hrozí riziko uklouznutí.
- Při chůzi mějte vždy pevnou obuv ať Vám nepadá z nohy nebo neklouže po podlaze. Nespěchejte, chodte pomalu a vyhýbejte se prudkým změnám směru. Když se potřebujete rozhlédnout, raději zastavte.

Přejeme hodně zdraví,

Váš tým fyzioterapeutů

Vypracoval: kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019