ČESKÁ SPOLEČNOST OTORINOLARYNGOLOGIE A CHIRURGIE HLAVY A KRKU

SPOLEČNOST REHABILITAČNÍ A FYZIKÁLNÍ MEDICÍNY

ČESKÁ NEUROLOGICKÁ SPOLEČNOST

Příručka pro praxi:

REHABILITACE PORUCHY ROVNOVÁHY

návod pro pacienta

MUDr. Maja Stříteská[1,2]
MUDr. Lukáš Školoudík, Ph.D.[1]
Mgr. Tereza Hábová[2,3]
prof. MUDr. Martin Vališ, Ph.D., FEAN[4]
MUDr. Jaroslav Sýba[2]
doc. PhDr. Ondřej Čakrt, Ph.D.[5]

[1] Klinika otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku, Fakultní nemocnice Hradec Králové, Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Hradci Králové
[2] Otorinolaryngologická klinika, Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a Univerzita Karlova, 3. lékařská fakulta, Praha
[3] Klinika rehabilitačního lékařství, Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Univerzita Karlova, 3. lékařská fakulta, Praha
[4] Neurologická klinika, Fakultní nemocnice Hradec Králové, Univerzita Karlova, Lékařská fakulta v Hradci Králové
[5] Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Motole, Praha

KLINIKA OTORINOLARYNGOLOGIE A CHIRURGIE HLAVY A KRKU

FAKULTNÍ NEMOCNICE HRADEC KRÁLOVÉ

FN MOTOL

Definice, tréninkový plán a cvičební pomůcky

Definice

- rehabilitační program vedoucí k rychlejší úpravě poruchy rovnováhy a zmírnění nestability či závratí u pacientů s poruchou rovnovážného systému

Indikace

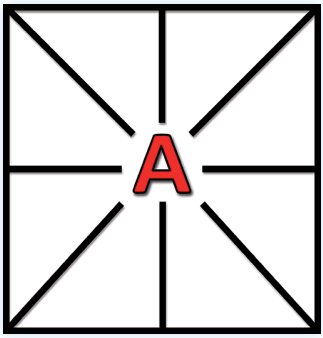
- pro pacienty s náhle vzniklou nebo dlouhodobou poruchou rovnováhy (doporučení neplatí pro benigní paroxyzmální polohové vertigo)

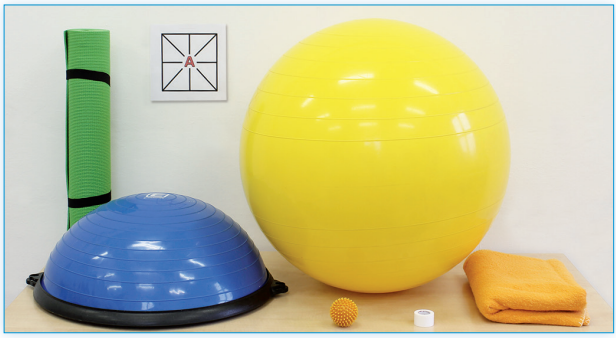
Tréninkový plán

- cvičení doporučujeme provádět minimálně třikrát denně
  - náhle vzniklá porucha rovnováhy – alespoň 12 minut/den
  - chronická porucha rovnováhy – alespoň 20 minut/den
- cvičení je rozděleno do čtyř fází
  - postupně se zvyšuje náročnost prováděných cviků
- pacienti začínají s cvičením od příslušné fáze dle aktuálního zdravotního stavu
- některé cviky mohou přechodně zhoršit obtíže (závrať, nevolnost)

Cvičební pomůcky

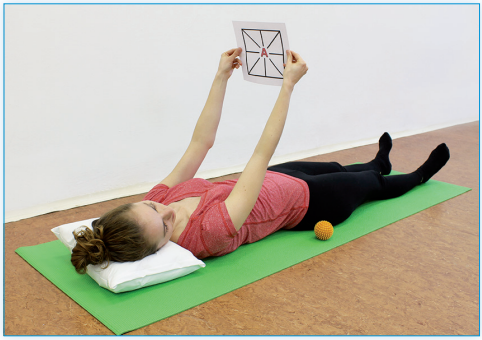
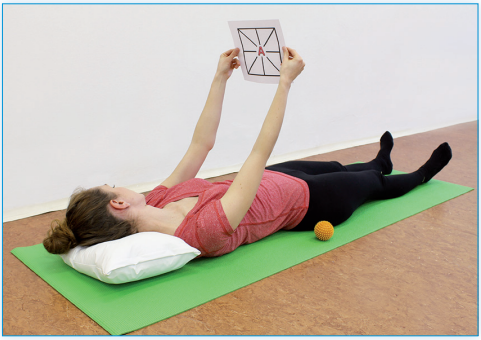
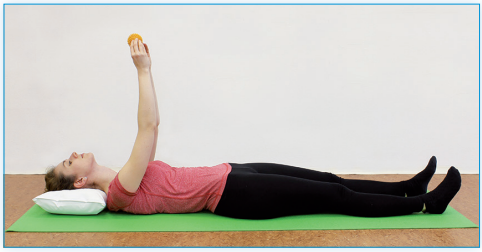
- „A“ obrázek
- balanční pěnová podložka (molitanová, karimatka nebo složená deka), balanční nafukovací podložka (BOSU) pro pacienty s menší poruchou rovnováhy
- gymnastický míč
- malý masážní míček
  - masáž reflexních bodů dlaní a chodidel před cvičením
  - několik minut přejíždějte po dlaních a ploskách nohou

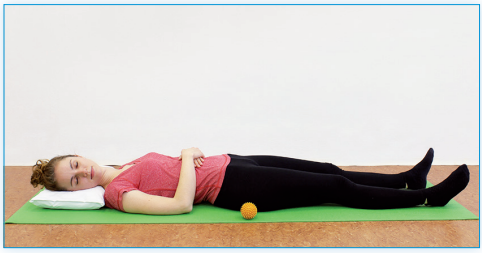




I. fáze – leh na zádech

- sledujte bod před vámi, sledovaný bod je nehybný (bod „A“, míček držený před očima) a hýbejte hlavou do stran, nahoru a dolů
- v druhé době hýbejte bodem „A“ nebo míčkem do opačného směru než je pohyb hlavy
- pohybujte hlavou takovou rychlostí, při které je míček nebo bod „A“ ještě vidět ostře
- první pohyby hlavou jsou pomalé, postupně se zrychlují
- cvičení s pohybem hlavou provádějte i se zavřenýma očima (bod „A“ si při tomto cvičení snažte představit)



II. fáze – sed

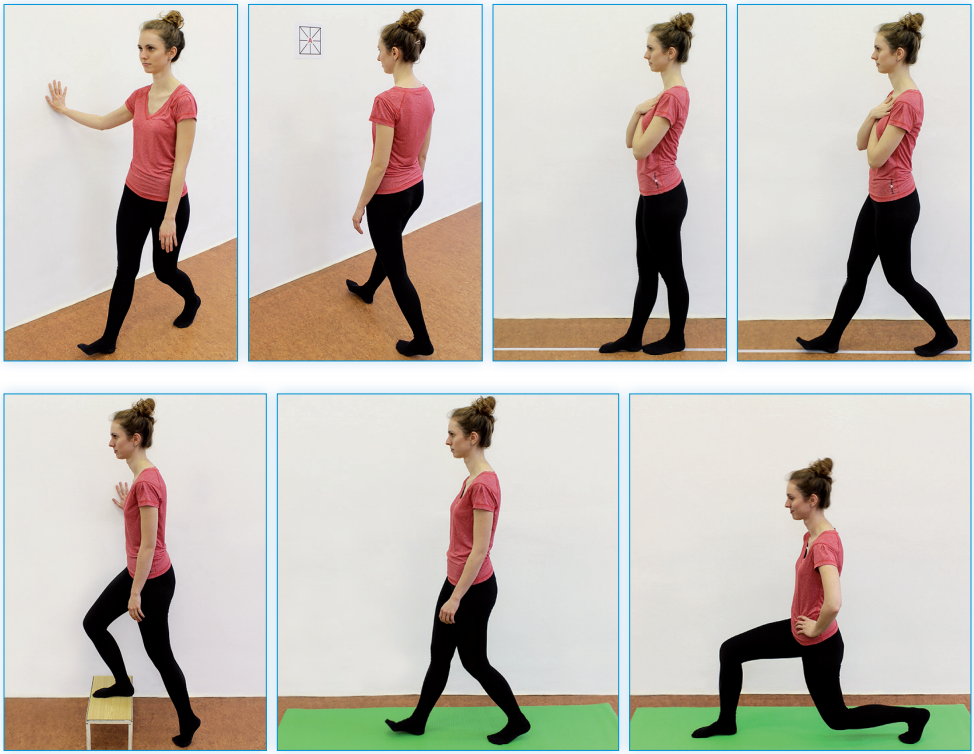
- vsedě provádějte pohyby hlavou se zrakovou fixací bodu (viz I. fáze), přidávejte i úklony hlavy do stran, krouživé pohyby hlavou, vždy na obě strany
- přidávejte cvičení s pažemi, podávejte si mezi rukama míček – v úrovni očí, nad hlavou a za zády
- zvedejte míček ze země, předávejte si míček vsedě pod nohou, nejprve s pohledem upřeným na bod na stěně (písmeno „A“), v druhé době s pohledem upřeným na pohyb míčku
- stejně lze cvičit na balančním míči, na kterém se pohupujte, přenášejte těžiště zprava doleva
- sedněte si na židli a zkuste pomalé rotace, zrak upírejte k jednomu bodu, nejdříve stačí čtvrt otáčky oběma směry, rozsah rotace zvyšujte a zároveň rotaci zrychlujte
- všechny cviky vsedě provádějte i se zavřenýma očima

III. fáze – stoj

- ve stoji cvičte nejdříve s oporou (opřete se zády o stěnu, pak se jen přidržujte rukou)
- procvičte si cviky I. fáze ve stoji (pohyby hlavou ve stoje)
- provádějte úklony a rotace trupu, stoj na jedné noze, trénujte zvedání předmětu ze země
- po zvládnutí stoje na pevném povrchu zkoušejte stoj na měkké podložce (deka, karimatka, BOSU)
- cvičení lze udělat obtížnější převedením pozornosti na jinou mentální činnost (např. počítáním násobilky)

IV. fáze – chůze

- chůzi trénujte nejdříve podél stěny s oporou, jednou rukou se dotýkejte stěny
- jakmile zvládnete chůzi s oporou, trénujte chůzi bez opory rovně, zrakem fixujte vzdálený nepohybující se předmět, hlava se nehýbe, následně přidejte plynulé pohyby hlavou
- chůzi s oporou i bez opory trénujte po čáře na zemi nebo kolem bodů vyznačených na zemi
- pokud zvládnete bezpečně chůzi bez opory, trénujte chůzi se zavřenýma očima
- postupně je možno zvyšovat vzdálenost a rychlost chůze
- trénujte výpady – krok dopředu, dozadu a bokem
- trénujte výstupy na stupínek – nejdříve s oporou o stěnu, následně bez opory
- při zvládnuté chůzi na pevném povrchu můžete vyzkoušet obtížnější povrchy (např. karimatka, tráva, nerovný terén, písek)



Podporujeme lidi po celém světě v tom, aby žili zdravěji v každé fázi života, kterou procházejí.
VIATRIS
MYL_1220_164

Schváleno výbory České společnosti otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku, České neurologické společnosti, Společnosti rehabilitační a fyzikální medicíny ČLS JEP.

Editoři: prof. MUDr. Viktor Chrobok, CSc., Ph.D.; prof. MUDr. Pavel Komínek, Ph.D., MBA

Děkujeme za přípravu fotodokumentace MUDr. Nicol Kossuthové, MUDr. Janu Mejzlíkovi, Ph.D. a MUDr. Michalu Homoláčovi.

Příručku pro praxi nelze považovat za jediný univerzální doporučený postup.

V diagnostice a léčbě je třeba zvážit konkrétní situaci, stav a potíže daného pacienta.

Tisk: KAP CZ, s. r. o., Brno.

Grafický design: Johana Kobzová, Praha.

Firemní partner:

Procter & Gamble Czech Republic s.r.o.
Karolinská 654/2
186 00 Praha 8
www.pg.com

MYLAN HEALTHCARE CZ, s.r.o.
Evropská 2590/33C
160 00 Praha 6
www.viatris.com

1. vydání, v Praze, únor 2021