

Strečink M. TRICEPS SURAE (TROJHLAVÝ SVAL LÝTKOVÝ)

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Protahení m. soleus a m. gastrocnemii

- Postavte se u vyššího stolu
- Opřete horní končetiny (lze využít okenní parapet, kuchyňskou linku apod.)
- Dolní končetinu, kterou chcete protáhnout, posuňte vzad.
- Pánev je stále rovně, nikam se nepřetáčí.
- Došlápněte patou na podložku. Pokud pociťujete tah, setrvejte v protažení.



Varianta s využitím klínu

Stoj s oporou horních končetin. Protahovaná dolní končetina se postaví na klín tak, aby pata spočívala níže, než zbývající část nohy.



Protažení m. soleus

Pozice pro protažení navazuje na výchozí pozici předchozího cviku. Udržte patu na podložce a pomalu pokrčte zanoženou dolní končetinu v kolenu. Setrvejte v protažení.

Pro úspěšné protažení je potřeba zachovat dobrou kvalitu provedení cviku:

- postavení dolních končetin je na šířku pánve.
- Pánev není nikam rotována a je nastavena v neutrálním postavení. Nijak se neklopí.
- Pata protahované dolní končetiny je položena nebo stále směřuje k podložce.
- Vždy musíte docílit pocitu tahu na zadní straně lýtka.



Varianta protažení v poloze v sedu a lehu na zádech

Protažení v obou pozicích je vhodné zejména pro pacienty, kteří nemohou déle setrávat ve stoji.

Varianta s využitím popruhu

- Protažení lze provádět jak v pozici sedu, tak v lehu na zádech.
- Využijeme k protažení popruh, kterým zachytíme přední část nohy a při propnutém kolenním kloubu postupně zvyšujeme přitažení špičky nohy k sobě. (Popruh by neměl být z pružného materiálu).



Varianta protažení druhou osobou

Pokud to stav pacienta dovolí, využijeme pozici v lehu na zádech, uchopíme patu protahované dolní končetiny do dlaně a pomocí předloktí zvyšujeme přitažení špičky. Využíváme váhu celého těla, abychom byli schopni v pozici setrvat požadovanou dobu.



Strečink M. GLUTEUS MAXIMUS

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Položte se na záda, obě dolní končetiny pokrčte v kolenních kloubech a opřete chodidla o zem. Dolní končetinu, kterou chcete protáhnout, přitáhněte pomocí zdravé ruky do maximálního možného pokrčení v kyčelním kloubu. Pokud je rozsah pohybu dostatečný, opřete bérce protahované dolní končetiny o druhou dolní končetinu. (viz. Obrázek 1)

Pro úspěšné protažení je potřeba dodržet správné provedení cviku:

- Dbáme na neutrální postavení páteře (neprohýbáme se v oblasti bederní páteře)
- Respektujeme pocit tahu v oblasti pánve a kyčelního kloubu (neměla by se objevit bolest)
- Nezvedáme hlavu nad podložku, ani ji nezakláníme. V případě, že neudržíme hlavu na podložce, podložíme ji polštářkem.
- Ramena rovněž volně leží na podložce



Varianta protažení m. gluteus maximus s využitím pásu

Tato varianta je určena zejména pro pacienty s jednostranným postižením, kdy není umožněn dobrý úchop rukou. Zásady provedení jsou stejné jako v předchozí variantě, pouze pro přitážení dolní končetiny využijeme cvičební popruh z pevného materiálu.



Varianta protažení m. gluteus maximus a vnitřních rotátorů kyčelního kloubu

Položte se na záda, hlava bude v prodloužení páteře, nesmí být zakloněna. Celá plocha zad je rovnoměrně uložena na podložce. Jednu dolní končetinu pokrčíme v kolenním kloubu a opřeme chodidlem na podložku. Dolní končetinu, kterou chcete protáhnout pomalu přitáhněte k sobě a opřete bérce o druhou dolní končetinu.

- Dbáme na neutrální postavení páteře (neprohýbáme se v oblasti bederní páteře)
- Respektujeme pocit tahu v oblasti pánve a kyčelního kloubu (neměla by se objevit bolest)
- Nezvedáme hlavu nad podložku, ani ji nezakláníme. V případě, že neudržíme hlavu na podložce, podložíme ji polštářkem.
- Ramena rovněž volně leží na podložce



Varianta protažení druhou osobou

Pacient setrvává v pozici na zádech. Uchopíme protahovanou dolní končetinu pod patou a nad kolenním kloubem. Pomalu přecházíme do plného pokrčení dolní končetiny v kolenním a kyčelním kloubu. Vždy respektujeme pocit tahu. Pohyb provádíme pomalu, bez prudkých změn.

- Dbáme na neutrální postavení páteře (neprohýbáme se v oblasti bederní páteře)
- Respektujeme pocit tahu v oblasti pánve a kyčelního kloubu (neměla by se objevit bolest)
- Nezvedáme hlavu nad podložku, ani ji nezakláníme. V případě, že neudržíme hlavu na podložce, podložíme ji polštářkem.
- Ramena rovněž volně leží na podložce

Strečink HAMSTRINGS

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Pro správné protažení svalů na zadní straně stehna je důležité udržet páteř v napřímění ať se jedná o pozici v sedu, lehu na zádech či ve stoji. Protahování provádíme pomocí propnutí kolenního kloubu do maximálního možného rozsahu. Vždy byste měli cítit tah na zadní straně stehna nebo v podkolenní.

Varianta s využitím popruhu v lehu na nádech

Položíme se do polohy na zádech, obě dolní končetiny pokrčíme v kolenních kloubech a položíme chodidly na podložku. Protahovanou dolní končetinu přitáhneme pevným popruhem za chodidlo. Maximálně propneme kolenní kloub. Setrváme v poloze, kde cítíme tah na zadní straně stehna a lýtka.



Varianta v poloze ve stoji

Opřeme horní končetiny o předloktí na stůl. Stojíme v dostatečné vzdálenosti tak, abychom mohli napřímít trup. Dolní končetiny jsou na šířku pánve. Provedeme rovný předklon trupu. Oba kolenní klouby jsou propnuté. V poloze volně dýcháme. Setrváme pouze v pocitu mírného tahu na zadní straně stehna.



Varianta v poloze v sedu

Posadíme se na židli, dolní končetinu, kterou chceme protáhnout, natáhneme v kolenním kloubu a opřeme patou na podložku. Druhá dolní končetina je položena celou ploskou na zemi (kolenní kloub je v 90°). Provádíme rovný předklon trupu! Záda se nesmí vyhrbit!!!! Respektujeme pocit tahu na zadní straně stehna. Lze využít popruh k protažení lýtka při kombinaci se zkrácením lýtkového svalu.



Varianta protažení druhou osobou

Pacient setrvává v pozici na zádech. Postavení hlavy je rovné, hlava spočívá na podložce. Není zakloněna, ani se nezvedá nad podložku. V případě že se takto děje, hlavu podložíme polštářem. Uchopíme protahovanou dolní končetinu za patu a za stehno. Pomalým pohybem zvedáme protahovanou dolní končetinu směrem vzhůru. Je však zásadní, abychom udrželi propnutí v kolenním kloubu.



Strečink M. QUADRICEPS FEMORIS

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Pro správné protažení svalů na přední straně stehna je velice důležité, aby nedocházelo k prohýbání v dolním úseku páteře na úkor protažení stehna. Protažení můžeme provádět v několika pozicích dle fyzické zdatnosti.

Varianta v poloze vysokého kleku s nakročením

Protahovaná dolní končetina je opřena o holeň na podložce. Druhá dolní končetina je opřena o chodidlo a zaujímá úhel 90° v kolenním kloubu. Pro úspěšné protažení je zásadní dobré postavení pánve, která není klopena příliš vpřed. Trup je vzpřímen a horní končetiny jsou opřeny o židli.



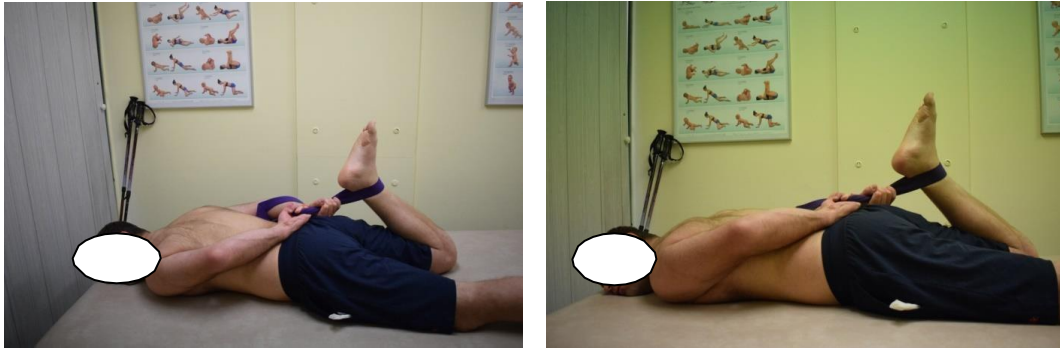
Varianta v sedu na patách

Vycházíme z polohy v kleku na čtyřech s oporou horních končetin o předloktí. Pomalu přecházíme pánví vzad do sedu na paty.



Varianta v poloze na břiše s popruhem

Položíme se na břicho, pánev je uložena na podložce. Nezvedá se od podložky!!! Pomocí popruhu uchytíme oblast kotníku a pomocí tahu zvyšujeme ohnutí v kolenním kloubu. Důležité je, aby nedocházelo k odlepení pánve a stehna od podložky. Respektujeme pocit tahu.



Varianta ve stoji s popruhem

Postavte se bokem k opoře (stůl, parapet). Protahovanou dolní končetinu provlečte v oblasti kotníku do popruhu, který máte ve volné ruce. Udržíme rovné postavení pánve, protahovaná dolní končetina směřuje kolenem k podložce. Pomocí popruhu zvyšujeme ohyb v kolenním kloubu a současně udržujete postavení stehna kolmo k podložce.



Varianta protažení druhou osobou

Protahovat přední stranu stehen můžeme jak v pozici na břiše, tak v pozici na boku. Protažení provádíme přes navyšování ohnutí v kolenním kloubu. Důležité však je, aby se pánev neklopila vpřed a nedocházelo tak k přílišnému prohýbání bederní páteře.



Strečink FLEXORY RUKY

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Zaujmete pozici v sedu s oporou protahované končetiny o stůl.

- Sed vzpřímený
- Obě dolní končetiny chodidly na zemi
- Páteř napřímená
- Protahovaná horní končetiny je opřena loktem o stůl
- Dlaň je otočena prsty směrem od těla, dlaní vzhůru (pokud toho lze docílit)
- Prsty jsou maximálně nataženy
- Pomocí pomalého tahu protahujeme ruku směrem k podložce



Varianta protažení ve stoji s oporou horních končetin o stůl

Postavte se ke stolu, obě horní končetiny opřete vytočené zevně z ramenních kloubů o stůl. Páteř je napřímená, ramena jsou tažena od uší, lokty jsou natažené. Pro zvýšení tahu můžeme udělat malý krok vzad.



Strečink M.BICEPS BRACHII

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Posadíme se na židli, sedíme pánví v konci sedáku, záda jsou opřená o zádovou opěrku. Ramena jsou uvolněná. Protahovanou horní končetinu uchopíme za zápěstí nebo za dlaň a protáhneme horní končetinu do propnutí v loketním kloubu. Pokud je tah veliký, můžeme protáhnout šikmo před tělem a opřít předloktí o stehno, tak abychom docílili plného propnutí v loketním kloubu.



Strečink M. TRICEPS BRACHII

Protahování jednotlivých svalů při spasticitě je velice důležité. Ve spastickém svalu dochází k řadě změn, které nepříznivě ovlivňují rozsah pohybu kloubu a znesnadňují aktivní pohyb. Z toho důvodu je vhodné provádět v pravidelném režimu protahovací cvičení na nejvíce zasažené svalové skupiny. Aby bylo protažení dostatečně účinné, je dobré setrvat v protažení po dobu **10 min** s počtem opakování **2x denně**. Po aplikaci botulotoxinu je protažení nutnou součástí léčebného postupu a je tedy zásadní, aby bylo pravidelné protahování dodržováno.

PROVEDENÍ

Posaďte se na židli, horní končetinu, kterou chcete protáhnout, opřete spodní část paže na pevnou podložku, odpovídající maximálnímu možnému rozsahu pohybu. Pokud není omezení, tak výrazně můžete zvolit dopomocný kontakt druhou horní končetinou. V této druhé variantě protahuje zdravá ruka loket přes osu trupu. V obou variantách je potřeba dodržet vzpřímený sed .

