Zatížení v odlehčení

aneb

cvičení s dekubitem

Úvod

Vznik dekubitu může být vážnou komplikací zdravotního stavu vozíčkáře. Pro svůj nenápadný začátek je často podceňována léčba v prvních stádiích jeho rozvoje. Co se z kraje může zdát jen jako drobné začervenání nebo oděrka, může během pár dní přerůst v hluboký, rizikový defekt kůže. Terapie rozvinutějšího dekubitu bývá náročnější na čas i na režimová omezení nutná pro jeho zhojení. V případě, že ihned po objevení prvních známek dekubitu začnete dodržovat striktní odlehčovací režim, může se defekt zhojit během pár týdnů.

U nejčastějších dekubitů, tedy těch na sedacích partiích, odlehčení bohužel znamená zcela vyřadit sed na vozíku a leh na zádech. Pokud tento okamžik promeškáte, doba nutná k léčbě narůstá s každým dnem a v nejzazším případě může vyústit i v dlouhodobou hospitalizaci, která zdaleka nemusí mít dobrý konec.

Odlehčovat? A co dál?

Důvodů proč je odkládáno dodržování odlehčovacího režimu může být mnoho. Častými důvody jsou práce, která nemůže počkat, nebo komplikované shánění asistence a ošetřovatelského personálu, které provází samotné upoutání na lůžko. Samozřejmě tyto důvody respektujeme a nechceme podceňovat jejich význam. Jejich nadřazení potřebám terapie však většinou pramení z podcenění situace a neuvědomění si následků, které tím mohou vzniknout. Nelze než zopakovat, že pokud si v první chvíli nemůžete dovolit dva týdny omezeného režimu, může se stát, že za dva týdny budete nuceni začít léčit mnohem rozsáhlejší dekubit a ten se může hojit i několik měsíců.

Dalším častým důvodem jsou i obavy z upoutání na lůžko, ztráty kondice a tím i snížení samostatnosti. Samotná imobilizace přináší samozřejmě mnoho komplikací. Většině z nich se dá předcházet jednoduchým pravidelným cvičením, které ale musí odpovídat nastavenému režimu odlehčení postižené oblasti.

Někteří pacienti si naopak odlehčovací režim zaměňují za nicnedělání, které může výrazně zkomplikovat návrat do aktivního života. Bez pravidelné pohybové aktivity dochází samozřejmě k poklesu kondice, může se objevit narůstající spasticita i neuropatické bolesti, či bolesti „přeleženého těla“. To vše pak zásadně zpomaluje návrat do aktivního života po zhojení dekubitu a může omezit i samostatnost v běžných denních aktivitách.

Právě s řešením těchto problémů bychom Vám chtěli pomoci touto brožurou.

Jak se orientovat v brožuře

1. Jednotlivé cviky jsme rozdělili do kapitol podle využitých poloh:

Poloha vleže na břiše
strana 6–20
cvik 1–18

Poloha vleže na boku
strana 21–27
cvik 19–28

Poloha v kleku na čtyřech
strana 28–35
cvik 29–36

Poloha v šikmém sedu
strana 36–43
cvik 37–46

Poloha ve vysokém kleku
strana 44–49
cvik 47–52

2. Vždy se na začátku kapitoly ujistěte o správném nastavení pozice, případně o úskalích, na která můžete při cvičení v dané pozici narazit.

3. Cvik si pak můžete zvolit podle dostupných pomůcek (str. 5)**, nebo vlastní potřeby a možností při cvičení.**

4. Poznámky doplňují základní nastavení, pomáhají správnému provedení.

i → doplňující informace

! → doporučení nebo varování

Základní polohy při cvičení s dekubitem a jejich výběr

Hlavním kritériem výběru cvičební polohy je lokalizace dekubitu:

Dekubity na kosti křížové a sedacích hrbolech

vhodné:

- na boku
- v šikmém sedu
- na břiše
- na čtyřech
- ve vysokém kleku

nevhodné:

- v lehu na zádech
- **striktně vyloučit jakýkoliv sed!**

Dekubit v oblasti velkého trochanteru stehenní kosti, tedy na boku

vhodné:

- na zádech (lze se k němu inspirovat v jiných brožurách)
- na břiše
- na čtyřech
- ve vysokém kleku

nevhodné:

- na boku
- v šikmém sedu
- sed na vozíku → dochází při něm k tlaku na postižené místo při kontaktu s blatníkem či bočnicí vozíku

Dekubity na páteři

vhodné:

- na boku
- v šikmém sedu
- na břiše
- na čtyřech
- ve vysokém kleku

nevhodné:

- v lehu na zádech
- sed s oporou zad, tedy i na vozíku

Ostatní dekubity

vhodné:

- důsledné polohování a odlehčování konkrétních míst (lokty, kotníky, paty atd.)

nevhodné:

- vyžadují většinou jen částečná omezení

Obecná pravidla cvičení

Aby cvičení mělo správný efekt, je dobré se na něj trochu připravit:

- alespoň hodinu před cvičením příliš nejíst
- vybrat si dobu, kdy jste schopni se na cvičení plně soustředit.

Cvičení si rozdělte do třech částí:

Zahřátí (asi 5-10 min)

Rozhýbejte se lehkými pohyby, kroužky v ramenou a lehkým protažením.

Hlavní část (30 min)

Zaměřte se na kondiční a posilovací cviky, každý cvik opakujte 8-15x ve 2-3 sériích.

Důležitá je kvalita pohybu. Pokud při vyšším počtu opakování ztrácíte kvalitní nastavení, raději proveďte cvik méněkrát.

Závěr (5-10 min)

Uvolnění a pomalé protažení s krátkou výdrží v krajních pozicích. Tato část je velmi důležitá pro regeneraci svalů, aby pro Vás příští cvičení bylo zpestřením odlehčovacího režimu a ne utrpením.

Intenzitu cvičení je vhodné přizpůsobit individuálně podle vašich potřeb či obtíží.

- Pokud Vás při cvičení něco bolí a nejsou to jen unavené svaly, je dobré zkusit upravit polohu, zmenšit rozsah pohybu.
- V případě, že bolest stále trvá, je dobré provedení cviku s někým konzultovat.

Náš tip: Nemáte-li možnost osobní konzultace s fyzioterapeutem, zkuste se s nějakým fyzioterapeutem domluvit na zaslání fotografií či videí z vašeho cvičení a konzultovat po emailu.

Soustřeďte se na to, co děláte

- **Pohyb zpět je také cvičením**, proto je prováděn s uvědoměním a je brzděný.
- Pro cvičení je nejvhodnější zachovávat vždy **páteř napřímenou a v jejím prodloužení držet i hlavu.**
- **Správné držení ramen**

  U všech cviků horními končetinami bývá tendence vytahovat ramena k uším a tlačit je dopředu. S tím je často spojeno i větší zakulacení hrudní páteře. Pro tuto situaci máme otřepaná, nicméně fyzioterapeuty oblíbená slovní spojení **„ramena od uší“** a **„široká ramena“**.

Pomůcky

Činky, pružné tahy

Intenzitu (váhu činek, tuhost tahu) volte tak, abyste nemuseli cvičení přerušovat pro přílišnou únavu svalů nebo bolest, ale abyste během cvičení cítili přiměřenou zátěž. Nadměrná je také zátěž, při které neudržíte správné nastavení těla.

Držení therabandu je možné několika způsoby:

- uvázat smyčku, do které se prostrčí ruka (1),
- volně omotat přes dlaň (2).

! Pozor, pokud theraband opakovaně zavazujete a rozvazujete, dojde rychleji k jeho opotřebení a může dříve prasknout.

Podložky flow-in

Umožňují klouzavý pohyb i končetiny v opoře, lze je nahradit například dvěmi inkontinenčními podložkami položenými na sebe nepromokavou stranou. V případě cvičení na pevné podlaze (parkety, dlažba atd.) můžete použít vlněnou rukavici či návlek, který po podlaze umožní skluz.

Polohovací pomůcky

Pro podložení dolních končetin (vleže na boku) nebo pánve (sed na patách) můžete využít i složenou peřinu, deku či polštář. Velikost volte tak, aby vaše pozice co nejvíce odpovídala fotografii daného cviku a zároveň pro vás nebyla nepříjemná či dráždivá.

Poloha vleže na břiše

**Jedná se o stabilní polohu,
která nevyžaduje žádné speciální nastavení.**

Základní nastavení v poloze vleže na břiše:

- Hlava je v prodloužení páteře opřená o čelo.
  S tím mohou být spojeny potíže, jako je nepříjemné tlačení nosu, obtížné dýchání a podobně.

  V takovém případě je možné si podložit čelo nízkým polštářkem nebo například složeným ručníkem.

  Pokud je i to nepříjemné, je možné mít hlavu otočenou do strany.

  ! To s sebou nese asymetrické zapojení ramen a horních končetin, proto je vhodné strany pravidelně střídat a nezůstávat příliš dlouho s hlavou otočenou jen k jedné straně.

- Držení ramen od uší a do široka.

Cvik 1

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, horní končetiny ve vzpažení, nejlépe držené aktivně nad podložkou, theraband v obou rukách, uprostřed zachycený například o čelo postele či jiný pevný bod v prostoru. (3)

Provedení pohybu:

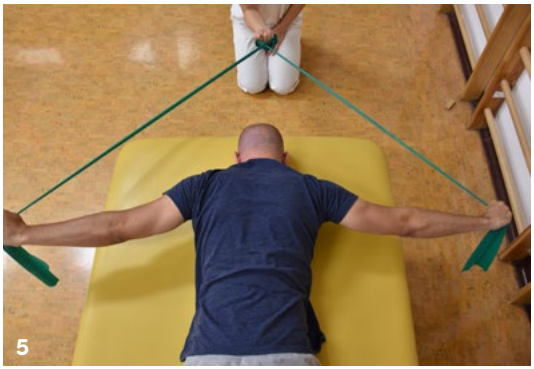
Ze vzpažení stahujte a krčte lokty k tělu proti odporu therabandu. (4)

Variace:

Ze vzpažení lze provádět pohyb přímo do upažení, s nataženými lokty. (5)
Tuto variantu cviku lze provádět i bez přivázání therabandu za čelo lůžka. Stačí jen držet oba konce therabandu a natahovat do stran.

3

4


5

Poznámky:
Hlava je opřená o čelo. Ramena mají většinou tendenci vytahovat se k uším a tlačit směrem do podložky, proto je potřeba hlídat po celý průběh pohybu polohu ramen od uší a jakoby do široka.

Pohyb zpět je také cvičením, proto je prováděn s uvědoměním a je brzděný.

Cvik 2

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, horní končetiny připažené, držené tak, aby se theraband napnutý mezi nimi nedotýkal hýždí a byl po celou dobu cvičení lehce nad nimi. (6)

6

Provedení pohybu:

Z připažení roztáhněte současně obě horní končetiny do upažení proti odporu therabandu. (7)

7

Variace 1:

Stejný cvik je možné provádět v menším rozsahu pohybu ve velmi rychlé frekvenci. (8)

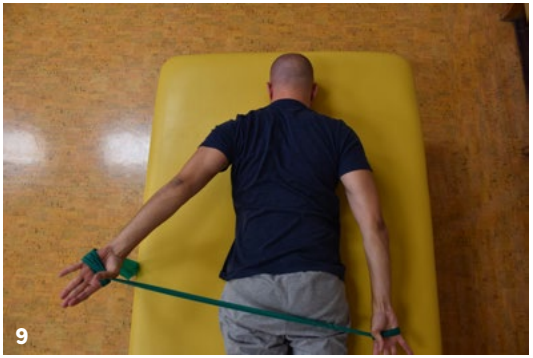
Variace 2:

Z připažení lze provádět pohyb do upažení jen jednou horní končetinou. Pokud to jde, není druhá ruka opřená o bok, ale je aktivně držená v prostoru. (9)

8

Poznámky:

Hlava je opřená o čelo. Ramena mají většinou tendenci vytahovat se k uším, proto je potřeba hlídat po celý průběh pohybu polohu ramen od uší a jakoby do široka.


9

Cvik 3

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, horní končetiny upažené do strany a pokrčené v loktech tak, aby předloktí volně visela z lůžka, palec míří směrem pod lůžko. (10)

Uložení paže je tak, aby svírala s trupem pravý úhel. Tento úhel by se v průběhu pohybu neměl změnit, paže a loket by se neměly posunovat po podložce.

10

Provedení pohybu:

Obě horní končetiny natahujte v loktech. (11)

11

Variace 1:

Pokud není možné spustit z lůžka obě předloktí současně, je možné provádět cvik nejprve jednou a poté druhou horní končetinou. Končetina, která necvičí, spočívá volně podél těla. (12)

! V této asymetrické variantě je nutné hlídat polohu celého těla, trup a ramena by se při natahování končetiny v lokti neměly přetáčet, nebo naklánět na stranu natahované končetiny. Hlava může mít tendenci k úklonu, opět je důležité ji udržet v rovině s celou páteří.

12

Variace 2:

Předloktí může být pootočené tak, aby dlaň směřovala pod lůžko. (13)

13

Poznámky:

Hlava je opřená o čelo nebo do strany.
Rameno končetiny, která je natahovaná v lokti, má větší tendenci padat a tlačit do lůžka.

i Je potřeba opět ramena udržet „široká“, nejlépe bez kontaktu s podložkou.

Cvik 4

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, horní končetiny upažené do strany a pokrčené v loktech tak, aby předloktí volně viselo z lůžka. (14)

Uložení paže je tak, aby svírala s trupem pravý úhel. Tento úhel by se v průběhu pohybu neměl změnit, paže a loket by se neměly posunovat po podložce.

14

Provedení pohybu:

Rotujte obě horní končetiny v ramenou, předloktí s činkou nejprve natočte směrem k hlavě – zevní rotace v rameni (15), poté vraťte do výchozí polohy a natočte směrem k nohám – vnitřní rotace v rameni. (16)

15

16

Poznámky:

Hlava je opřená o čelo nebo do strany.

Pro udržení správné polohy ramen je nejtěžší vnitřní rotace, kdy se předloktí zvedá směrem k nohám a ramena mají tendenci tlačit se do podložky. Snažte se po celou dobu cvičení udržet ramena v poloze, ve které se nacházejí na konci pohybu do zevní rotace.

Cvik 5

Výchozí poloha:
Vleže na břiše, horní končetiny upažené, natažené v loktech, dlaně s činkou míří k zemi. (17)

Provedení pohybu:
Provádějte malé kroužky pažemi směrem vzad. (17)

Pohyb by měl vycházet pouze z ramen, lokty zůstávají po celou dobu cvičení natažené.

Poznámky:
Hlava je opřená o čelo nebo otočená do strany.

Ramena mají tendenci tlačit se do podložky. Snažte se je po celou dobu cvičení udržet mírně nad podložkou.

17

18

Cvik 6

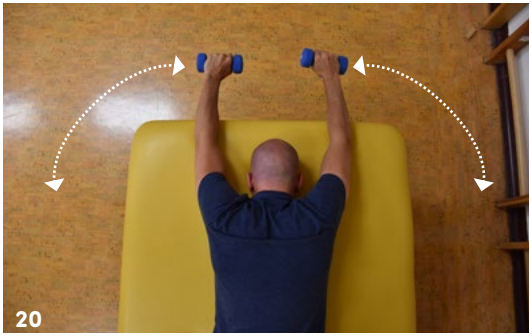
Výchozí poloha:
Vleže na břiše, horní končetiny podél těla, dlaně s činkami míří k zemi. (18)

Provedení pohybu:
Obě horní končetiny nadlehčete z lůžka a obloukem přes upažení je vzpažte nad hlavu a vraťte zpět. (19, 20)

Poznámky:
Hlava je opřená o čelo. Pohyb by měl vycházet pouze z ramen, lokty zůstávají po celou dobu cvičení natažené. Snažte se horní končetiny po celou dobu cvičení udržet mírně nad podložkou, bez kontaktu s lůžkem.

Obtížné až nemožné bude cvik pro ty z vás, kteří máte tuhou hrudní páteř, zvětšenou hrudní kyfózu nebo omezený rozsah pohybu v ramenních kloubech. Cvik využívá maximální rozsahy v ramenou a může být bolestivý. Dělejte proto pohyb dle svých aktuálních možností. Pokud ramena bolí, tento cvik vynechejte.

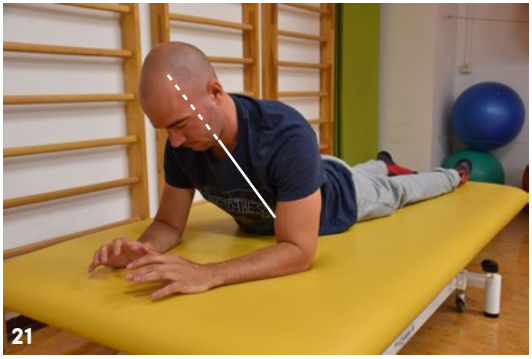
19


20

Cvik 7

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, trup zvednutý do opory na předloktích, s rameny od uší, aktivně se opřít celým předloktím až k zápěstím, napřímit krk a zastrčit bradu směrem do krku. (21)

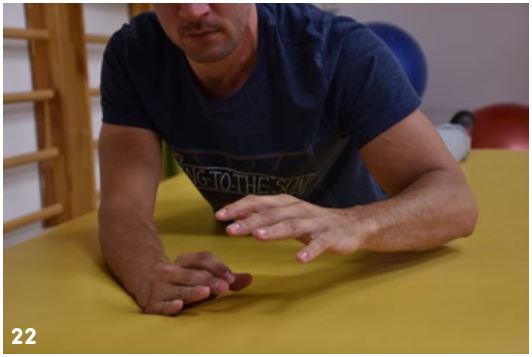

21

Provedení pohybu:

Nastavte polohu a vydržte po dobu několika nádechů a výdechů, pak uvolněte.

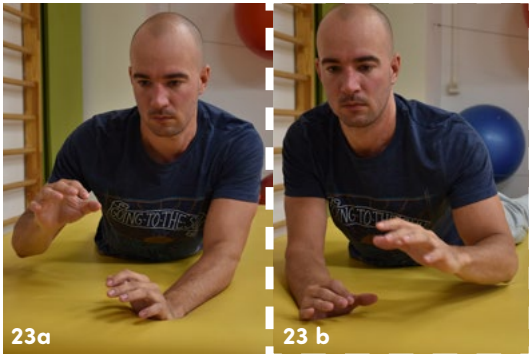
Variace 1:

Mírné přenesení váhy na jednu stranu a na druhé straně odlehčit předloktí od podložky, krátká výdrž v opření o jednu horní končetinu. (22)


22

Variace 2:

Střídání opěrných končetin v rychlém tempu, tedy „přešlapování" předloktí na místě pomocí mírného rozkývání trupu, po celou dobu se však snažit o udržení co nejstabilnější polohy trupu a ramen. (23a/b)

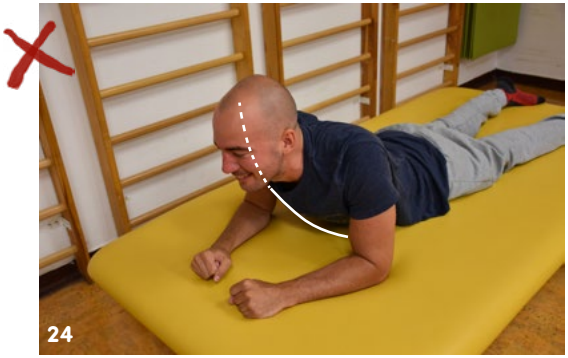

23a 23 b

Poznámky:

Horní končetiny mají v opoře tendenci odlepit zápěstí a balancovat jen na loktech. Pro dostatečnou aktivitu celé končetiny a ramene je důležité udržet pevně opřené celé předloktí (až k zápěstí).

Hlava má tendenci se propadat mezi ramena, většinou přitom dochází k vystrčení brady dopředu. Aby byl celý cvik proveden aktivně a člověk se jen pasivně „nepověsil" do ramen (24), je nutné udržet ramena od uší, krk protahovat do dálky s bradou zastrčenou do krku.

V obou variacích cviku je důležité se snažit zapojit co největší část trupu. Svaly trupu a pletence ramen se snaží udržet ramena ve vodorovné poloze tak, aby horní polovina trupu co nejméně klesala k podložce.


24

Cvik 8

Výchozí poloha:
Vleže na břiše, hlava je v prodloužení páteře a opírá se o čelo. Dolní končetiny a dolní trup jsou umístěny na měkké podložce. Horní trup, horní končetiny a hlava jsou na podlaze či na jiném skluzném povrchu. Horní končetiny jsou ve vzpažení. Předloktí jsou zapřená na skluzných podložkách. (25)

Provedení pohybu:
Přitahujte horní končetiny po podlaze směrem k tělu pod úroveň ramenních kloubů do opory o předloktí. (26)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

25

26

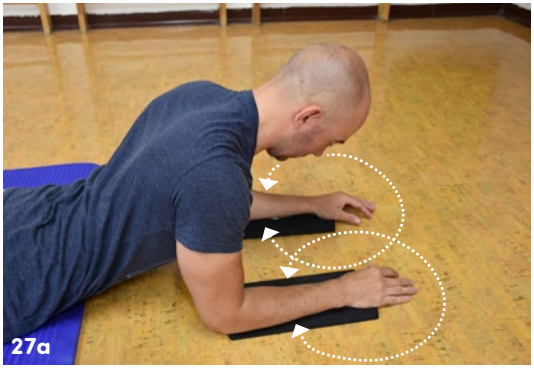
Cvik 9

Výchozí poloha:
V opoře na předloktí, dolní končetiny a dolní trup jsou umístěny na měkké podložce. Horní trup a horní končetiny se nacházejí na podlaze či na jiném skluzném povrchu. Lokty jsou lehce před úrovní ramen. Předloktí jsou zapřená do skluzných podložek.

Provedení pohybu:
Posouvejte podložky po podlaze, jako byste chtěli kreslit kruh. Kroužit můžete oběma směry. (27a)

Variace 1:
Zapřete se do skluzné podložky a kružte jen jedním předloktím. (27b)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.


27a

27 b

Cvik 10

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, hlava je v prodloužení páteře a opírá se o čelo. Horní trup, horní končetiny a hlava jsou na podlaze či na jiném skluzném povrchu. Horní končetiny jsou upažené a pokrčené v loktech do pravého úhlu. Předloktí jsou zapřená na skluzných podložkách. (28)

28

Provedení pohybu:

Přitahujte předloktí po podlaze směrem k tělu pod úroveň ramenních kloubů do opory o předloktí. (29)

29

Variace:

Změnou úhlu v ramenou ve výchozí poloze aktivujete různé části svalů pletenců ramenních a trupu. (30a/b)

30a

30b

Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Cvik 11

Výchozí poloha:

Vleže na břiše, hlava je v prodloužení páteře a opírá se o čelo. Dolní končetiny a dolní trup jsou umístěny na měkké podložce. Horní trup, horní končetiny a hlava jsou na podlaze či na jiném skluzném povrchu. Jedna horní končetina je vzpažená, druhá se nachází podél těla a je pokrčená v lokti. Předloktí jsou zapřená na skluzných podložkách. (31)

31

Provedení pohybu:

Vzepřete se na předloktích a posuňte loty směrem k tělu pod úroveň ramenních kloubů. (32) Následně posuňte původně vzpaženou horní končetinu podél těla směrem k nohám a pokrčte v lokti. Horní končetinu, která byla původně pokrčená v lokti posuňte do vzpažení. (33)

32

33

Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Cvik 12

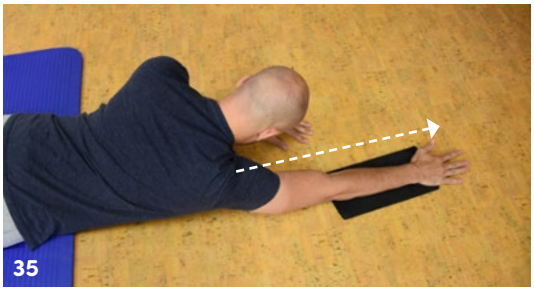
Výchozí poloha:

V opoře na předloktí, dolní končetiny a dolní trup jsou umístěny na měkké podložce. Horní trup a horní končetiny se nacházejí na podlaze či na jiném skluzném povrchu. Lokty jsou lehce před úrovní ramen, prsty směřují k sobě. Jedno předloktí je zapřeno do skluzné podložky na podlaze. (34)

34

Provedení pohybu:

Posouvejte podložku po podlaze vpřed a zároveň propínejte loket. (35)

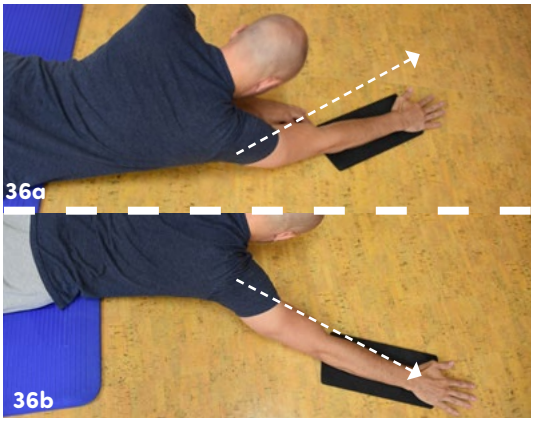

35

Variace 1:

Podložku můžete posouvat několika směry – s propínáním lokte přes střed těla nebo šikmo do strany. (36a/b)

Variace 2:

Podložku můžete posouvat do strany s loktem pokrčeným. (37)


36a
36b

Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

37

Cvik 13

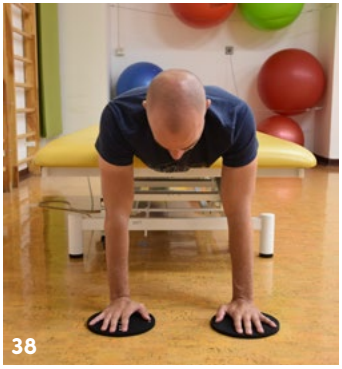
Výchozí poloha:

Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku, horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně se nacházejí pod rameny. (38)

38

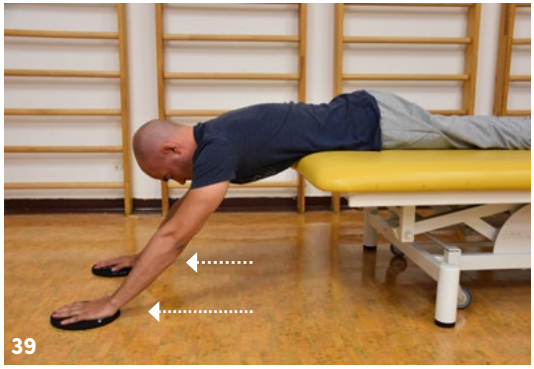
Provedení pohybu:

Suňte skluzné podložky po podlaze vpřed. Dlaně zůstávají v průběhu celého pohybu na šíři ramen. Lokty držte propnuté. (39)


38

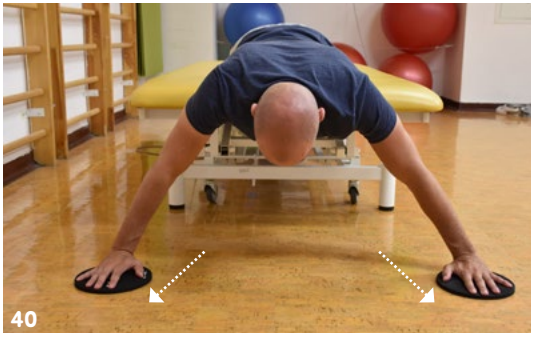
Variace 1:

Změnou směru pohybu aktivujete různé části ramenních a trupových svalů. (40)


39

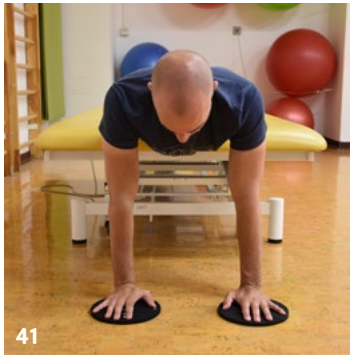
Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.


40

Cvik 14

Výchozí poloha:
Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku, horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně se nacházejí pod ramenními klouby. (41)


41

Provedení pohybu:
Suňte skluzné podložky po podlaze do strany. Lokty v průběhu pohybu pokrčte jako do kliku. (42)

42

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Cvik 15

Výchozí poloha:
Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku, horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně obou horních končetin se nacházejí vpravo od úrovně ramen. Lokty jsou propnuté. (43)

43

Provedení pohybu:
Suňte skluzné podložky obloukem po podlaze na druhou stranu – tedy směrem doleva a zpět. Lokty nechte propnuté. (44)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

44

Cvik 16

Výchozí poloha:

Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně se nacházejí pod rameny. (45)

45

Provedení pohybu:

Suňte horní končetiny po podlaze diagonálním směrem od sebe (jedna vpřed a do strany, druhá k lehátku a do strany) a zpět. Po návratu do výchozí pozice se směřování horních končetin vystřídá a každá vykonává pohyb opačný. Lokty zůstávají celou dobu propnuté. (46a/b)

46a

46 b

Poznámky:

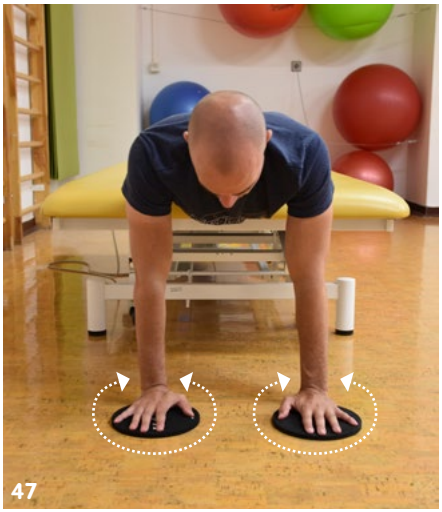
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Cvik 17

Výchozí poloha:
Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně se nacházejí pod rameny. (45, 47)

Provedení pohybu:
Suňte skluzné podložky po podlaze, jako by chtěla každá nakreslit kruh. Lokty zůstávají propnuté. Kruhy mohou být prováděny oběma směry. Horní končetiny mohou provádět kruhy ve stejném nebo opačném směru. (47)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.


47

Cvik 18

Výchozí poloha:
Vleže na břiše na lehátku či na posteli, hlava a fungující část trupu vyčnívá z lehátka či z postele, plegická (ochrnutá) část trupu zůstává opřená na lehátku horní končetiny jsou zapřeny dlaněmi do podložek na podlaze. Dlaně se nacházejí pod rameny, jedna posunutá mírně dopředou, druhá mírně dozadu. (48)

Provedení pohybu:
V rychlém sledu střídejte postavení rukou. (49)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

48

49

Poloha vleže na boku

**Jedná se již o méně stabilní polohu.
Správné nastavení vleže na boku je to nejlabilnější, kdy člověk leží přímo na spodním rameni a kyčli.**

Tělo má při nestabilitě tendenci se „jistit“ překulením více na záda, nebo naopak směrem na břicho. Pokud je přítomná aktivní hybnost na trupu, jsou v této poloze trupové svaly automaticky aktivovány. Cvičení na boku je proto o něco komplexnější než cvičení na břiše nebo na zádech. Zároveň ale klade vyšší nároky na udržení správné polohy v průběhu cvičení. V případě nestability se bude objevovat automatická snaha podpořit stabilitu pohybem hlavy nebo horních končetin. **To je potřeba mít vždy na paměti a trochu více hlídat nastavení hlavy a ramen.**

Základní nastavení v poloze vleže na boku (50)

50

- Hlava a trup uloženy v jedné rovině.
  Hlava je podložená tak, aby byla v prodloužení páteře.
- Velikost podložky pod hlavou je individuální a závisí na šířce ramen.
- Na trupu je potřeba nastavit přirozenou křivku páteře.
  Pozor na přílišné zakulacení hrudní páteře a na velké prohnutí v bedrech.
- Spodní horní končetina leží před tělem, paže s trupem svírá přibližně pravý úhel, do pravého úhlu je pokrčená také v lokti.

  Pokud toto nastavení v rameni nebo lokti není možné, pokuste se mu přiblížit tak, aby nic nebolelo a bylo možné nechat paži uvolněnou.
- Dolní končetiny leží pokrčené před tělem tak, aby umožnily udržet stabilitu, a zároveň tím pomáhaly nastavit výše zmíněnou bederní páteř.

  Mezi kolena je vhodné vložit malý polštářek. Bude je chránit proti otlačení. Nastavená poloha také bude šetrnější pro svrchní kyčelní kloub.

  Koleno by mělo být podloženo tak, aby bylo v úrovni kyčelního kloubu.

Cvik 19

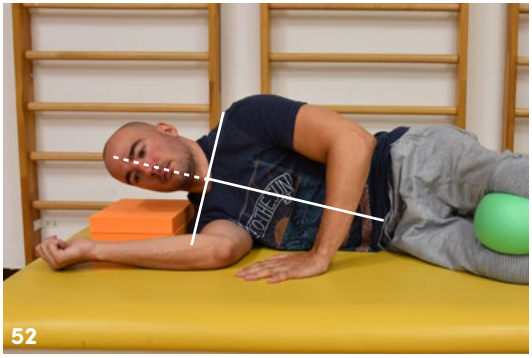
Výchozí poloha:

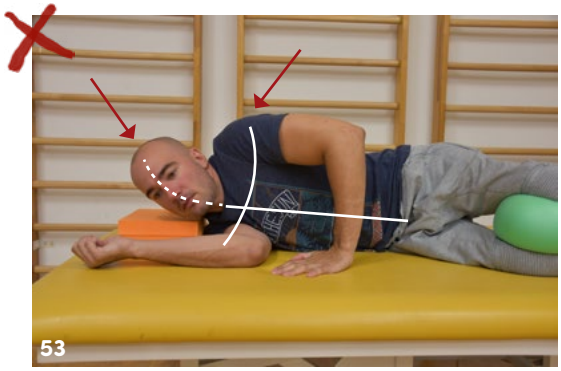
Vleže na boku, svrchní horní končetina je celou plochou dlaně opřená před tělem. (51)

Provedení pohybu:

Opřete se do spodního ramene a lokte a současně o dlaň svrchní ruky. Zároveň s napřímením celé páteře zvedejte hlavu. (52)

51


52


53

Poznámky:

Důležité je udržet hlavu v prodloužení páteře. Při tomto cviku by se měl aktivovat horní trup ve spolupráci se svaly ramenního pletence a s krčními svaly.

Pokud k této spolupráci nedojde, hlavu zvedá jen trapézový sval, který bývá přetížený již z běžných aktivit a není potřeba ho dále bolestivě přetěžovat. Cvik v nesprávné podobě navíc nevyužije aktivitu důležitých zádových svalů. (53)

Cvik 20

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina drží činku a je s nataženým loktem položená na boku. (54)

Provedení pohybu:
Zvedejte nataženou svrchní horní končetinu směrem ke stropu do upažení. (55)

Poznámky:
Při pohybu svrchní horní končetiny se poloha stává méně stabilní, končetina má tendenci vše vyrovnávat. Přitom většinou nezachová původní směr a pohyb jde více před, nebo za tělo.

Snažte se této chyby vyvarovat a udržet pevný trup i směr pohybu horní končetiny.

54

55

Cvik 21

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina drží činku a je s nataženým loktem položená na boku. (56)

Provedení pohybu:
Předpažte svrchní horní končetinu vodorovně před tělo. (57)

Poznámky:
Častou chybou je pohyb celého trupu současně s pohybující se horní končetinou.

Trup by měl zůstat po celou dobu bez pohybu, pohyb vychází pouze z ramene.

56

57

Cvik 22

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina drží činku a je s nataženým loktem předpažená před tělem. (58)

Provedení pohybu:
Zvedejte svrchní horní končetinu nahoru a následně, současně s přetáčením trupu, pokračujte dozadu a zase zpět. (59)

Variace:
Stejný pohyb lze provádět horní končetinou při udržení stabilního trupu, bez jeho současné rotace. (60)

Poznámky:
V tomto cviku by měla jít horní končetina v celém průběhu pohybu společně s trupem, pohyb horní končetiny i trupu by měl být plynulý.

58

59

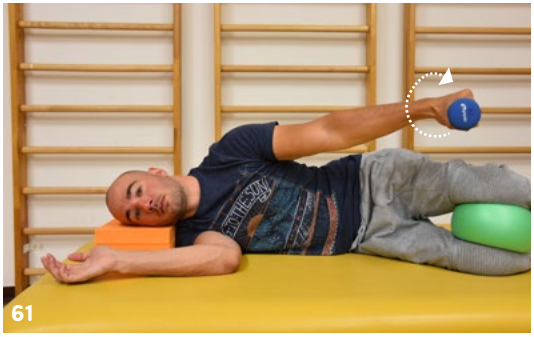
Cvik 23

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina drží činku a je s nataženým loktem zvednutá mírně nad bok. (61)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinou dělejte plynulé pomalé kroužky vzad, případně můžete opisovat do vzduchu osmičky, ležaté osmičky, psát do vzduchu číslice či další variace. (61)

Poznámky:
Trup by měl zůstat stabilní, zpevněný, pohyb horní končetiny vychází pouze z ramene. Rameno cvičící končetiny je po celou dobu drženo od ucha. Čím větší kroužky se opisují, tím je poloha náročnější na stabilitu a trup, případně spodní horní končetina je nucena k větší aktivitě.

60


61

Cvik 24

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina drží činku, s pokrčeným loktem je volně spuštěná k podložce. (62)

Provedení pohybu:
Zvedejte předloktí svrchní horní končetiny směrem ke stropu, končetina zůstává pokrčená v pravém úhlu v lokti a loket stále přilepený na boku. (63)

Poznámky:
Je důležité udržet loket přilepený k boku, často má také loket nežádoucí tendenci se natahovat.

62

63

Cvik 25

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina je pokrčená v lokti, kolem dlaně omotaný theraband. (64)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinu natahujte dopředu proti odporu therabandu. (65)

Poznámky:
Trup by měl zůstat stabilní, zpevněný, pohyb horní končetiny vychází pouze z ramene.

64

65

Cvik 26

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina upažená ke stropu, jeden konec therabandu přivázaný vzadu za tělem, druhý konec omotaný kolem dlaně svrchní horní končetiny. (66)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetina se spolu s trupem pohybuje dopředu a do předpažení proti odporu therabandu. Napínejte theraband směrem dopředu předpažením horní končetiny, současně se dopředu přetáčejte i trupem. (67)

Poznámky:
Po celou dobu držte ramena od uší a široká ramena.

66

67

Cvik 27

Výchozí poloha:
Vleže na boku, svrchní horní končetina upažená ke stropu, jeden konec therabandu přivázaný za hlavou, druhý konec omotaný kolem dlaně svrchní horní končetiny. (68)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinou jděte proti odporu therabandu do připažení, loket držte natažený, dlaň otočenou dopředu, pohyb horní končetiny veďte za malíkem. (69)

Poznámky:
Po celou dobu držte ramena od uší a široká ramena. Trup zůstává stabilní, bez rotace.

68

69

Cvik 28

Výchozí poloha:

Vleže na boku, obě horní končetiny jsou s nataženými lokty předpaženy, obě mají kolem zápěstí omotaný theraband. (70)

Provedení pohybu:

Svrchní horní končetinu upažujte směrem ke stropu, proti odporu therabandu. Spodní horní končetinu držte u podložky, oba lokty jsou po celou dobu cviku natažené. (71)

Variace:

Spolu se svrchní horní končetinou se otáčí i trup. (72)

Poznámky:
Po celou dobu držte ramena od uší a široká ramena.

70

71

72

Poloha v kleku na čtyřech

Tato poloha je již poměrně náročná na udržení správného nastavení. Zejména pro ty, kteří mají většinu trupových svalů plegických, může být těžké udržet stabilitu současně s optimálním nastavením končetin.

Základní nastavení v poloze na čtyřech (73)

- Dlaně jsou opřeny přímo pod rameny, celou svou plochou na podložce prsty tlačí do podložky rovnoměrně, palce i malíky jsou položené.
- Kolena jsou uložena přímo pod kyčlemi a jsou od sebe vzdáleny více než paty.
- Paže a stehna svírají s trupem zhruba pravý úhel.
- Lokty jsou natažené, ale ne prolomené.
- Ramena od uší!
- Páteř by měla být napřímená, bez zvýrazněného prohnutí nebo vyhrbení.
- Hlava je držena v prodloužení páteře.
- Brada není vystrčená dopředu, ale je mírně zasunutá směrem do krku.

Variací této polohy je klek na čtyřech s oporou o předloktí (74)

Pro některá cvičení je vhodnější. Také je vhodný pro ty z vás, kterým nefungují trupové svaly. Je ve srovnání s oporou o natažené horní končetiny stabilnější, ale i tak zůstává dostatečně náročnou cvičební polohou.

Velkou výhodou je v této poloze také protažení hrudní páteře.

I v této poloze platí, že

- ramena je potřeba držet od uší,
- paže a stehna jsou kolmo vůči podložce,
- hlava je v prodloužení páteře, což v této poloze znamená šikmo dolů směrem k podložce.

73

74

Pokud máte v kleku na čtyřech hodně prohnutá bedra a chybí vám možnost aktivní korekce polohy trupovými svaly, můžete využít další variaci:

75

Variace 2:
Je možné pod stehna a pánev vložit například polštář nebo srolovanou karimatku. (75) Tímto nastavením lze také odlehčit horním končetinám, pokud je plná opora bolestivá pro zápěstí.

Variace 3:
Další možností při zvýšeném prohnutí v bedrech je využití podpory trupu pod břichem například velkým míčem. (76)

76

Cvik 29

Výchozí poloha:

Klek na čtyřech (jakákoli z uvedených variant), dlaně jsou položené dále od sebe, než je šířka ramen. (77)

77

Provedení pohybu:

Trup a hlavu skloňte k zemi do kliku, páteř držte napřímenou, lokty krčte až do pravého úhlu, oba lokty a obě ramena jsou v jedné přímce, lokty míří přímo do strany, co nejvíce do šířky. (78)

78

Poznámky:

Pozor na držení hlavy, má tendenci k záklonu s vystrčenou bradou. Lokty by se neměly sklápět k tělu, je třeba je tlačit co nejdál do široka.

Cvik 30

Výchozí poloha:

Klek na čtyřech v hlubším předklonu, s lokty pokrčenými do pravého úhlu. (79)

Provedení pohybu:

Jednu horní končetinu nadlehčete z opory a přesuňte dlaň po podložce šikmo dopředu do strany. (80)
K ní stejným způsobem přidejte druhou. (81)
Postupně zase obě horní končetiny vraťte zpět do výchozí polohy. (82)

Poznámky:
Pozor na držení hlavy, má tendenci k záklonu s vystrčenou bradou. Lokty na pokrčené končetině by se neměly sklápět k tělu, je třeba je tlačit co nejdál do široka. Při asymetrickém opření o jednu nataženou a jednu pokrčenou končetinu má tělo tendenci klesnout k zemi na straně natahovaného lokte. Snažte se stále držet osu ramen vodorovně a ramena od uší.

79

80

81

82

Cvik 31

Výchozí poloha:
Klek na čtyřech (jakákoli z variant uvedených v úvodu kapitoly). (83)

Provedení pohybu:
Udělejte tricepsový klik – lokty směřujte dozadu k patám. (84)

Poznámky:
Pozor na držení hlavy, má tendenci k záklonu s vystrčenou bradou. Lokty na pokrčené končetině by neměly mířit od těla, je třeba je držet blízko u těla. Při zvedání z kliku do výchozí polohy je důležité zapřít silou celé dlaně do položky, pozor na odlepování palců. Zároveň je potřeba tlačit lokty aktivně dozadu a ramena od uší.

83

84

Cvik 32

Výchozí poloha:
Klek na čtyřech s oporou o předloktí. (85)

Provedení pohybu:
Přenášejte váhu dozadu směrem k patám. (86)

Poznámky:
Pozor na postavení hlavy, má tendenci k záklonu s vystrčenou bradou. Po celou dobu je potřeba udržet opřená předloktí v celé délce, od loktů až po zápěstí. Stejně tak po celou dobu udržet ramena od uší.

85

86

Cvik 33

Výchozí poloha:

Klek na čtyřech s oporou o předloktí. (87)

Provedení pohybu:

Levou horní končetinu opřete o dlaň
a směřujte do natažení v lokti. (88)
Stejným způsobem natáhněte i pravou horní končetinu. (89)
Postupně vraťte obě horní končetiny
zpět do opory o předloktí. (90)

Poznámky:

Pozor na držení hlavy, má tendenci k záklonu
s vystrčenou bradou. Ramena držte stažená od uší.
Při opření o dlaň udržte aktivně opřenou celou dlaň,
pozor na odlepování palce a celé palcové strany dlaně.

87

88

89

90

Cvik 34

Výchozí poloha:

Klek na čtyřech s oporou o předloktí,
obě ruce mají omotaný theraband kolem dlaně. (91)

Provedení pohybu:

Jednou končetinou zůstaňte zapřeni o předloktí, druhou natahujete do strany proti odporu therabandu. (92)

Variace:

Horní končetinu pokrčenou v lokti zvedejte proti odporu therabandu nahoru směrem ke stropu. (93)

91

92

93

Poznámky:
Cvik je velmi náročný na udržení trupu. Půjde snáze těm, kdo mají možnost využít více trupových svalů.

Cílem je udržet trup co nejpevnější, bez pohybu do stran nebo bez poklesnutí na opěrné končetině.

Pokud trup vzhledem k závažnosti svého postižení nezvládnete dobře držet, cvik raději necvičte.

Cvik 35

Výchozí poloha:
V pozici na čtyřech, jedna horní končetina je zapřena dlaní do skluzné podložky umístěné na podlaze. Dlaně se nacházejí pod ramenními klouby nebo lehce před úrovní ramen. (94)

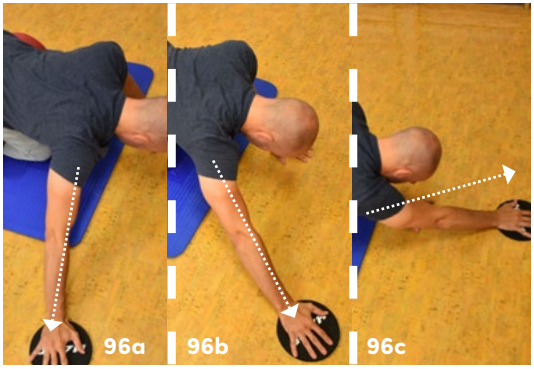
Provedení pohybu:
Suňte skluznou podložku po podlaze směrem dopředu. (95)

Variace:
Podložku můžete posouvat několika směry – do strany, šikmo vpřed, nebo přes střed těla. (96a/b/c)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

94

95

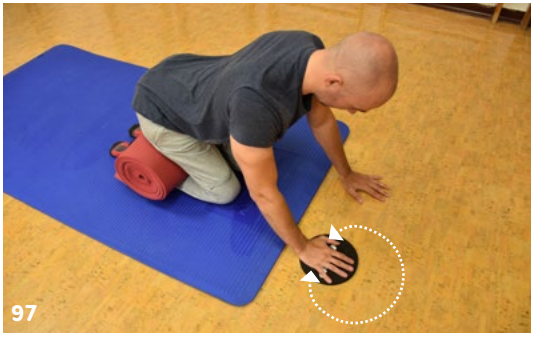

96a 96b 96c

Cvik 36

Výchozí poloha:
V pozici na čtyřech, jedna horní končetina je zapřena dlaní do skluzné podložky umístěné na podlaze. Dlaně se nacházejí pod ramenními klouby nebo lehce před úrovní ramen. (97)

Provedení pohybu:
Posouvejte podložky po podlaze, jako byste chtěli kreslit kruh. Kroužit můžete oběma směry. (97)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.


97

Poloha v šikmém sedu

Šikmý sed je poloha náročnější na udržení stability. Ta závisí zejména na propojení práce opěrné horní končetiny a trupu. Čím více trupových svalů je aktivních, tím lze polohu udržet jistější a s lépe napřímeným trupem.

Základní nastavení v šikmém sedu

- Tělo je uloženo na boku, opora je o předloktí, případně ve vyšší variantě je opora pouze o dlaň a loket je natažený.
- V obou variantách by měla být hlava v prodloužení celé páteře, tedy stejně šikmo. (100)
- Obě ramena od uší.

Na spodním rameni je často tendence se spíše pasivně zavěsit (101), proto je potřeba důsledně myslet na aktivitu svalů ramenního pletence.

- Při opoře o předloktí by měla být zátěž rozložena rovnoměrně na celé předloktí, dlaň a prsty by měly být volně položené nad podložkou.
- Trup je nastavený tak, jako kdyby byla záda opřená o zeď. (100)

Pozor na přetočení ramen vůči pánvi, aby se trup „neždímal“. (101)

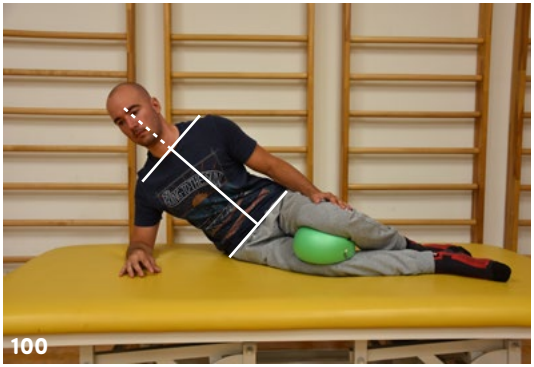
- **Možnosti nastavení dolních končetin jsou různé:**
  - Pokud jsou plegické končetiny nastaveny tak, že spodní je pokrčená před tělem a svrchní je jen mírně pokrčená a uložená více vzadu, dochází vahou zadní končetiny a tahem za pánev k lepšímu napřímení trupu. (98)

    Tato poloha však může příliš vytahovat končetinu z kyčle nebo páčit koleno.
  - V takovém případě je lepší podložit koleno zadní končetiny. (99)
  - V případě, že jsou dolní končetiny položené na sobě, lze mezi kolena vložit měkkou podložku. (100)

    Pozice je ale poté náročnější na stabilitu, kolena mohou mít tendenci po sobě klouzat.
  - Nastavení dolních končetin se svrchní končetinou pokrčenou vepředu je většinou nevýhodné pro udržení napřímeného trupu, může mít opět negativní vliv na kyčel nebo koleno. (101)

98

99


100

101

Cvik 37

Výchozí poloha:
Šikmý sed, svrchní horní končetina podél těla, natažená v lokti. (102)

Provedení pohybu:
Upažujte svrchní horní končetinu směrem ke stropu. (103)

Poznámky:
Cvik je náročný na stabilitu. Půjde snáze těm, kdo mají možnost využít více svalů na trupu.

Důležité je udržet trup co nejpevnější, bez rotace dopředu nebo dozadu.

Horní končetina musí zůstat v úrovni trupu, neměla by jít před ani za trup.

102

103

Cvik 38

Výchozí poloha:
Šikmý sed, svrchní horní končetina mírně nad trupem. (104)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinou jděte do předpažení. (105)

Poznámky:
Důležité je udržet trup co nejpevnější, bez pohybu do stran nebo bez poklesnutí na opěrné končetině.

104

105

Cvik 39

Výchozí poloha:
Šikmý sed, upažená svrchní horní končetina míří ke stropu. (106)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinou jděte před sebe do předpažení. (107)

Poznámky:
Cvik je opět náročný na udržení trupu a půjde snáze těm, kdo mají možnost využít více trupových svalů.

Cílem je udržet trup co nejpevnější, bez pohybu do stran nebo bez poklesnutí na opěrné končetině.

106

107

Cvik 40

Výchozí poloha:
Šikmý sed, trup rotovaný dopředu, svrchní horní končetina je také opřená o podložku. (108)

Provedení pohybu:
Udělejte klik na svrchní končetině (při kliku se trup rotuje přes rameno opěrné končetiny). (109)

Poznámky:
Hlava zůstává v prodloužení páteře, brada zastrčená směrem do krku.

V tomto cviku je nejdůležitější udržet spodní opěrné rameno aktivní a „nepověsit se“ na něj.

108

109

Cvik 41

Výchozí poloha:
Šikmý sed, upažená svrchní horní končetina míří ke stropu. (110)

Provedení pohybu:
Svrchní horní končetinou jděte do předpažení, spolu s ní dopředu rotujte i trup. (111)

Poznámky:
Ramena by měla zůstat široká, hrudní páteř napřímená, bez vyhrbení.

V tomto cviku je nejdůležitější udržet opěrné rameno aktivní a „nepověsit se“ na něj.

110

111

Cvik 42

Výchozí poloha:
Šikmý sed, trup mírně zrotovaný dopředu, svrchní horní končetina je také opřená o podložku. (112)

Provedení pohybu:
Vzepřete se na spodní opěrné horní končetině do natažení v lokti, v průběhu pohybu se zároveň zvedá trup. (109)

Poznámky:
Obě ramena držte od uší a do široka.

Do podložky aktivně tlačte oběma rukama. Trup napřímený.

112

113

Cvik 43

Výchozí poloha:
Šikmý sed, svrchní horní končetina upažená s nataženým loktem. (114)

Provedení pohybu:
Vzepřete se na spodní opěrné horní končetině do natažení v lokti, v průběhu pohybu se zároveň zvedá trup. (115)

Poznámky:
Obě ramena držte od uší a do široka. Celou plochou opěrné ruky aktivně tlačte do podložky, přilepené k podložce zůstávají palcová i malíková strana dlaně i prsty. Trup napřímený, udržte ho bez předklonu nebo záklonu.

Při zvedání se trup vytahuje za svrchní končetinou co nejvíce do dálky.

114

115

Cvik 44

Výchozí poloha:
Šikmý sed, dolní končetiny a pánev se nacházejí na měkké podložce. Předloktí spodní horní končetiny se rovnoměrně opírá do skluzné podložky umístěné na podlaze. Loket je přibližně pod úrovní ramene. Svrchní horní končetina je před tělem opřená dlaní do skluzné podložky. (124)

Provedení pohybu:
Horní končetiny suňte po skluzných podložkách do stran, trup se během pohybu dostává do vodorovné pozice a přibližuje se k podlaze. (125)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a co nejširší ramena stažená od uší.

124

125

Cvik 45

Výchozí poloha:

Šikmý sed, dolní končetiny a pánev se nacházejí na měkké podložce. Předloktí spodní horní končetiny se rovnoměrně opírá do skluzné podložky umístěné na podlaze. Loket je přibližně pod úrovni ramene. Svrchní horní končetina je dlaní opřená před tělem (116)

116

Provedení pohybu:

Spodní opěrnou horní končetinu suňte se skluznou podložkou do strany směrem od těla. (117)

117

Variace 1:

Spodní opěrnou horní končetinu suňte se skluznou podložkou směrem dopředu před tělo. (118)

118

Variace 2:

Spodní opěrnou horní končetinu suňte se skluznou podložkou tak, abyste předloktím kreslili kruh. Kruhy mohou být prováděny v obou směrech. (119)

119

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Cvik 46

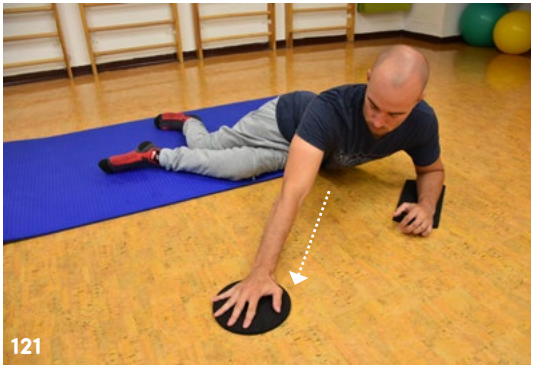
Výchozí poloha:

Šikmý sed, dolní končetiny a pánev se nacházejí na měkké podložce. Předloktí spodní horní končetiny se rovnoměrně opírá do skluzné podložky umístěné na podlaze. Loket je přibližně pod úrovni ramene. Svrchní horní končetina je před tělem opřená dlaní do skluzné podložky. (120)

120

Provedení pohybu:

Svrchní horní končetinu suňte na skluzné podložce směrem dopředu před tělo. (121)


121

Variace 1:

Změnou úhlu směru sunutí zapojíte další svalové skupiny. (122)

122

Variace 2:

Svrchní horní končetinu suňte na skluzné podložce tak, abyste kreslili kruh. Kruhy mohou být prováděny v obou směrech.(123)

123

Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

Poloha ve vysokém kleku

Tato poloha je nejnáročnější. Její udržení závisí na síle horních končetin.

Základní nastavení ve vysokém kleku:

- Horní končetiny jsou opřené o lůžko nebo například o židli.
- Hlava je držena zpříma, opět v prodloužení páteře.
- Dolní končetiny jsou opřené na kolenou, která jsou od sebe vzdálená na šířku pánve, paty jsou o trochu blíž k sobě. Nohy by se neměly křížit přes sebe. (126)
- Udržení dobrého nastavení trupu závisí také na možnosti aktivace trupového svalstva.

Pokud není možné udržet trup bez prohnuté bederní páteře pomocí břišních svalů, je lepší opřít hrudník nebo pánev vpředu o okraj lůžka.

Pokud jsou bedra stále hodně prohnutá, je vhodné zvolit oporu o předloktí, trup je pak ještě více podepřený. (127)

126

127

Cvik 47

Výchozí poloha:

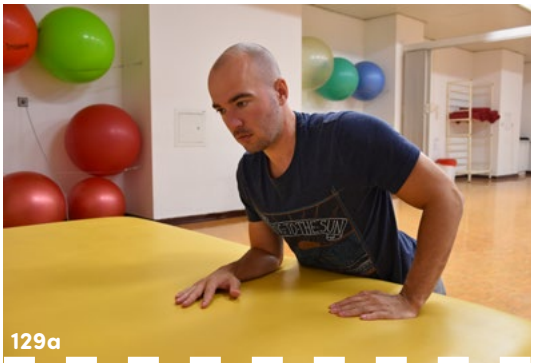
Vysoký klek s opřením na předloktí. (128)

Provedení pohybu:

Jednou horní končetinou se opřete o dlaň a postupně propínejte v lokti – k ní stejným způsobem přidejte druhou. (129a/b) Pak obě horní končetiny postupně vracejte zpět do výchozí polohy. (129c)

Poznámky:
Hlava v prodloužení páteře,
pozor na vystrkování brady dopředu.

128


129a

129b

129c

Cvik 48

Výchozí poloha:
Vysoký klek. (130)

Provedení pohybu:
Jednu horní končetinu uvolněte z opory a zvedněte směrem do předpažení. (131)

Variace:
Tento cvik je možné provádět s overballem. (132, 133)

Poznámky:
Opření předloktí je po celé jeho délce. Hlava v prodloužení páteře, pozor na vystrkování brady dopředu.

Rameno uvolněné horní končetiny má tendenci klesnout spolu s trupem k podložce. Obě ramena držte stále v jedné rovině, trup bez rotace nebo úklonu.

130

131

132

133

Cvik 49

Výchozí poloha:
Vysoký klek. (134)

Provedení pohybu:
Pusťte pánev a trup do uvolnění směrem k patám a pak narovnejte zpět. (135)

Poznámky:
Ramena mají velkou tendenci vytahovat se k uším. Udržte je po celou dobu důsledně od uší. Hlava v prodloužení páteře, pozor na vystrkování brady dopředu.

! Pozor také na velké prohnutí v bedrech.

134

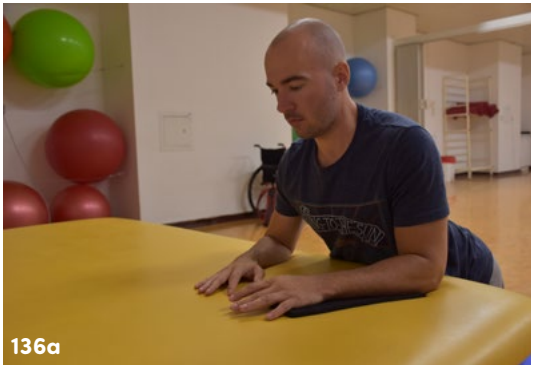
135

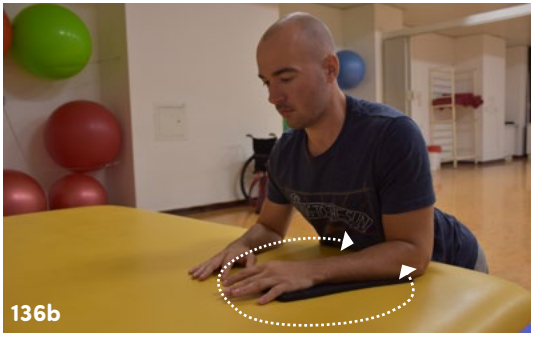
Cvik 50

Výchozí poloha:
Vysoký klek, jedno předloktí je zapřeno do skluzné podložky nacházející se na lehátku či posteli. (136a)

Provedení pohybu:
Horní končetinou suňte skluznou podložku pohybem do kruhu. Kruhy můžete provádět oběma směry. (136b)

Poznámky:
Důležité je udržet v průběhu celého pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.


136a


136b

Cvik 51

Výchozí poloha:

Vysoký klek, jedno předloktí je zapřeno do skluzné podložky na lehátku či posteli. (137)

Provedení pohybu:

Suňte skluznou podložku dopředu do propnutí lokte. (138)

Variace 1:

Podložku můžete posouvat několika směry – s propínáním lokte šikmo do strany, nebo přes střed těla. (139a/b)

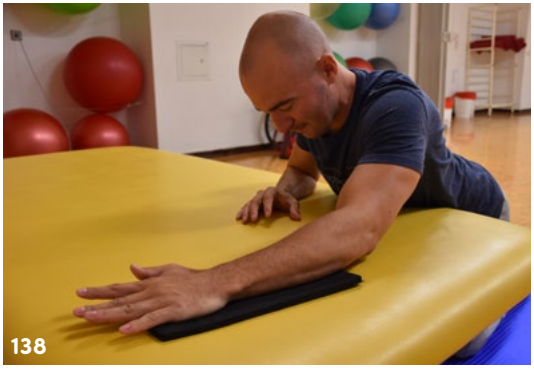
Variace 2:

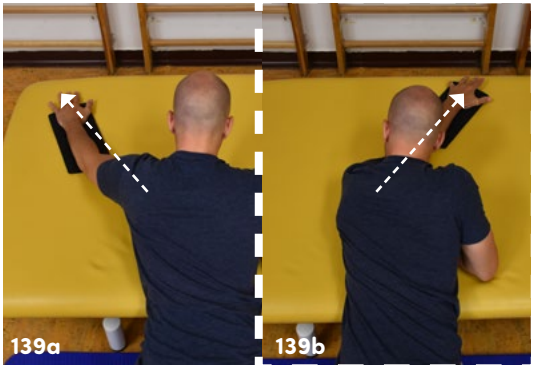
Podložku můžete posouvat do strany s loktem pokrčeným. (140)

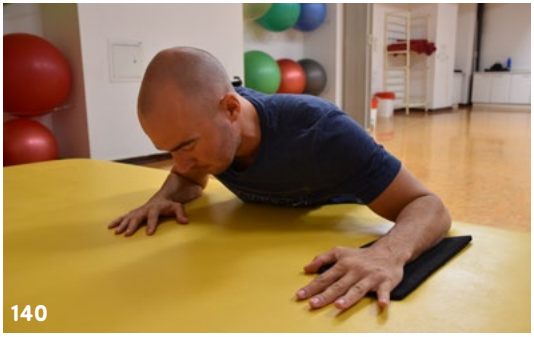
Poznámky:

Důležité je udržet v průběhu celého pohybu a zejména pak při zpětném pohybu páteř napřímenou, hlavu nepředsunutou a ramena stažená od uší.

137


138


139a 139b


140

Cvik 52

Výchozí poloha:
Vysoký klek s oporou o předloktí, dlaně jsou opřené o overball. (141)

Provedení pohybu:
Obě horní končetiny současně natahujte v lokti, do opory dlaněmi o overball. (142)

Variace:
Náročnější variantu lze provádět s opřením o velký míč. (143, 144)

Poznámky:
Ramena od uší!

! Pozor na velké prohnutí v bedrech, ke kterému tento cvik svádí.

141

142

143

144

Tuto brožuru pro Vás připravil kolektiv fyzioterapeutů Spinální jednotky FN Motol.

Spinální jednotka
Praha

FN MOTOL

V grafické podobě vznikla díky podpoře Nadace Pohyb bez pomoci.

Pohyb **bez** pomoci
Nadace

Všem spolupracovníkům děkujeme a Vám ať brožura dobře slouží.

G r a f i c k á

úprava a sazba → Štěpánka Našincová; Maturus, o. p. s.