

Využití posilovacích zařízení ve fyzioterapii

(úvod k workshopu v bloku rehabilitace pro 4. roč. všeobecné lékařství)

Mgr. Zdeněk Čech

Klinika RHB a TVL UK 2 LF a FN v Motole

Rehabilitační posilovna

- Vysoká variabilita cvičebních prostředků v kineziterapii (cvičení s odlehčením, s vlastní hmotností tělesných segmentů – se zevním odporem)
- Nastavení adekvátní intenzity stimulace
- Kladky, činky, speciální přístroje, atd.

Příklady využití posilovacích cvičení

- Zvyšování „koordinačně-silové funkční rezervy“
- Terapie syndromu konstituční hypermobility
- Korekce svalových dysbalancí
- Návrat svalové síly a trofiky po imobilizacích, ortopedických operacích, apod.

Příprava

- Optimalizace aference (např. ovlivnění aktivních jizev, fasciálních retrakcí a klinicky relevantních funkčních kloubních bloků a myofasciálních trigger points)
- Korekce dechového vzoru
- Reedukace mezisvalové koordinace v odlehčení
- Teprve poté lze daný koordinační vzor cvičit s adekvátně progredující silovou náročností

Strečink v rámci přípravy

- Optimalizace rozsahu pohybu v kloubu
- Tlumení hyperaktivity svalu
- Statický strečink vs. dynamický strečink
- Analytický strečink vs. strečink v „řetězcích“
- U konstituční hypermobility kontraindikace

Zásady statického strečinku

- Po „zahřátí“
- Preferují se posturálně nižší polohy
- Protahovaný sval by neměl být posturálně zatížen
- Postup od nejzkrácenějších svalových skupin k méně zkráceným

Zásady posilování

- Princip „od centra k periférii“
- Cvičení ve vývojových řadách
- Sagitální stabilizace, torzní a diagonální stabilizace
- Od jednodušších koordinačních celků ke složitějším
- 3D stabilizace, využití labilních ploch a pomůcek

Doporučená literatura

- 1) ČECH, Z.: Cvičení svalové síly. In KOLÁŘ, P. (Ed.): Rehabilitace v klinické praxi. Praha, Galén, 2009, s. 230-233.
- 2) ČECH, Z., TLAPÁK, P.: Koncepce centračně-stabilizačních posilovacích cvičení. Reh Fyz Léč, č.4, 2010, s. 181-187.
- 3) KOLÁŘ, P., ŠAFÁŘOVÁ, M.: Dynamická neuromuskulární stabilizace. In KOLÁŘ, P. (Ed.): Rehabilitace v klinické praxi. Praha, Galén, 2009, s. 233-246.
- 4) TLAPÁK, P.: Tvarování těla pro muže i ženy. Praha, ARSCI, 1999.