

III. a IV.fáze RO

Mgr.Marcela Šafářová, Ph.D

RO III

- Poloha na boku byla popsána až v 60.letech
- **umělý vzor** – globální vzor z polohy vleže na zádech přes polohu na boku směrem do polohy na **čtyřech**, končí **lokomocí na čtyřech**

ROIII

- 3.fáze byla popsána až po 2.fázi (odtud číslo 3)
- v průběhu otáčení je v pořadí druhá, tzn. z hlediska lokomočního a kineziologického obsahu **následuje po 1.fázi**

Výchozí poloha ROIII:

- leh na boku, horní polovina těla idem ROII (spodní horní končetina - flexe 90° k trupu, svrchní horní končetina - uložena na laterální straně hrudníku)
- opření o hlavici humeru + lopata kosti kyčelní
- hlava je v prodloužení osy těla

Snímek archiv autora



Výchozí poloha ROIII:

- podélná osa těla (páteř) je rotována, protože dolní končetiny jsou nad podložkou
- dolní končetiny v devadesáti stupňovém flekčním postavení v kyčli a v kolenní /flexi DKK korigovat / ve vyvážené zevní a vnitřní rotaci, jsou uleženy na sobě (ADD)

RO III

Aktivační zóna

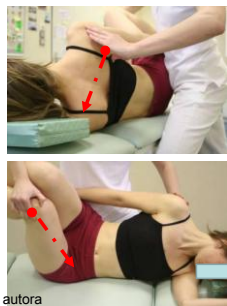
- hrudní zóna - používá se málo, trupová zóna
- DKK jsou ve flexi v kyčli, opora o crista iliaca

Snímek archiv autora



RO III - aktivační body

- **zevní kondyl femuru** (směr do kyčle) je to konec iliotibiálního traktu = vstup do pánve
- rozhraní mezi střední a dolní třetinou mediální hrany **lopatky** (směr proti rameni až lokti)
- všechny aktivační body z RP
- pracovat dynamicky, „nahodit“ a povolit



Plánovaná hybnost

- **horní polovina trupu** spíše odpovídá **ROII**, **dolní polovina trupu a DKK** spíše **ROI**
- HLA: nadlehčení, střední pozice, idem **ROII**
- spodní HK, svrchní HK – idem **RO II**
- DKK – v ruce ucítím, že jsou lehčí = práce proti gravitaci, aktrum stř postavení
- OS ORG- napřímění ne KYF, LORD

INDIKACE RO III

- “Rotace proti rotaci”
- Silná aktivace břišní stěny
- Páteř je mobilizována do rotace
- Pokud je problém zaktivovat oporu ramene v **ROII**
- Silný stimul pro kostální dýchání

RO IVA

Výchozí poloha

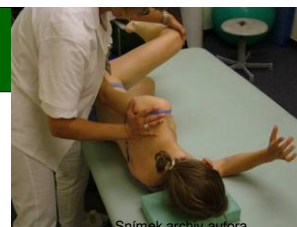
- Horní polovina těla je stejná jako ve 3. a 2. fázi, dolní polovina těla rozlišená podle A a B fáze.

RO IVA



- **Spodní dolní končetina** stejné výchozí postavení jako v 2. fázi na spodní dolní končetině.
- **Svrchní dolní končetina** flexe v kyčli a koleni do 90°, lehká abdukce a zevní rotace (jako při ukončené 2. fázi), která zajistí centraci kyčle; hlezno v nulovém a středním postavení.

RO IVA



Aktivační bod

- Pro horní polovinu těla platí totéž co pro 3. a 2. fázi (**lopatka**)
- **mediální kondyl femuru** svrchní dolní končetiny, směr tlaku do kyčle svrchní strany (zesílení 1. řetězce břicha) sledovat břicho

INDIKACE RO IVA

- Diferenciace funkce DKK, **zesílení tahu 1.břišního řetězce směrem k dolnímu rameni**
- Pacienti s ortopedickými diagnózami /bolest kolene, kyčle atp./

RO IVB

- Spodní dolní končetina v 90° flexi v kyčli, v koleni 90°, velikost flexe v kyčli se může změnit podle postavení thorakolumbálního přechodu a podle aktivity břicha
- Svrchní dolní končetina volně natažená v extenzi

RO IVB

- Aktivační bod
- Svrchní polovina těla stejná jako v 4a. fáze (lopatka) + laterální kondyl femuru spodní dolní končetiny, směr tlaku do kyčle spodní strany, nezvedat spodní DK od podložky, očekávám tlak kolene do podložky, tlak vedu přesně do KYKL, ale přesněji spíš k tomu spodnímu břichu

RO IVB

- Aktivační bod
- Svrchní polovina těla stejná jako v 4a. fáze (lopatka) + laterální kondyl femuru spodní dolní končetiny, směr tlaku do kyčle spodní strany, nezvedat spodní DK od podložky, očekávám tlak kolene do podložky, tlak vedu přesně do KYKL, ale přesněji spíš k tomu spodnímu břichu

RO IVB

- opora se posouvá po lat. ploše stehna od kyčle až ke koleni



Snímek archiv autora

spodní DK – DFI, SUP, flexe prstů
svrchní DK se zvedá proti gravitaci do ABD, ZRO, akrum je ve středním postavení, vyvážené mezi SUP a PRO

INDIKACE RO IVB

- Diferenciace funkce DKK
- Vzpřímení dolního kyčle