

# VYUŽITÍ SYSTÉMU REDCORD A ZÁKLADY SET KONCEPTU

Obečné metody fyzioterapie

Mgr. Lucie Gocalová

Klinika rehabilitace FNM

22. 2. 2010

# ÚVOD

## Redcord systém (TerapiMaster -TM)

- závěsné zařízení + jeho součásti
- SET koncept (Sling Exercise Therapy)

- 90. léta 20. století, Norsko
- Aktivní!!! cvičení v otevřených a uzavřených kinematických řetězcích
- Původně pro pacienty s VAS (australská škola, Hodges et al)
- Změna chráněné značky TerapiMaster na Redcord

# ÚVOD

- Využití ve zdravotnickém zařízení i pro autoterapii v domácím prostředí (VAS páteře, DMO, míšní léze atd.)
- „nekomerčnost“ – vyškolený terapeut
- Nyní Basic Course, Lower Body, Upper body, děti, senioři, kondiční programy pro velké firmy, hemiparetici, ...

# SOUČÁSTI REDCORD SYSTÉMU (TERAPIMASTERU)

## ■ sada Basic x Plus x PlusExtra (Professional)

- závěsné zařízení
- popruhy
- lana
- Další příslušenství: „céčka“, „dvojjzubec“, teleskopický sloup, závaží, ...

# SOUČÁSTI TM



# MOŽNOSTI VYUŽITÍ

- Měkké techniky (PIR, MET)
- Trakce
- Mobilizace
- Relaxace
- Polohování
- Aktivace lokálních i globálních stabilizátorů
- Nácvik dynamických motorických stereotypů
- Kondiční cvičení a fitness trénink

# MOŽNOSTI TRÉNINKU (SET koncept)

- Rozsah pohybu
- Síla
- Svalová vytrvalost
- Stabilita
- Sensomotorické funkce

# HLAVNÍ PRINCIPY A VÝHODY (SET koncept)

- „Princip třetí ruky“
- Diagnostika tzv. slabých článků
- Relaxace a úlevové polohy, polohování
- Hierarchie náročnosti a zvyšování zátěže
- Možnost současného využití jiných technik (TMT, mobilizace, PNF, VRL)



# Diagnostika „slabých článků“

- **Slabé články (weak links)** – některé svaly jsou slabé natolik, že jejich funkci přebírají svaly jiné (problematika lokálních a globálních stabilizátorů)
- **Australské pojetí HSSP – lokální segmentální stabilizace**
- **Nácvik neutrální polohy páteře, izolované kontrakce m. TA a mm. multifidi (samostatně, v závěsu TM)**

# UZAVŘENÝ KINEMATICKÝ ŘETĚZEC (UKŘ, CKC)

- Přenesení váhy na distální segment, který je fixován
- Současné zapojení agonistů i antagonistů (kokontrakce – funkční stabilizace)
- Současný pohyb ve více kloubech – celková funkce, celková stabilita
- Vhodné pro nácvik ADL

# Progrese cvičení, odstupňování zátěže v UKŘ

- Odlehčení pomocí elastických lan
- Změna páky (umístění popruhu na těle nebo pacienta pod TM – suspenční body)
- Asymetrické pozice
- Nestabilní podložky
- Přidávání dalších pohybů
- Prodloužení doby výdrže

# OTEVŘENÝ KINEMATICKÝ ŘETĚZEC (OKŘ, OKC)

- Trénink jen pro určitou izolovanou svalovou skupinu
- Nejrychleji tak nacvičíme konkrétní sval nebo pohyb
- Analytické pojetí
- Nevhodné pro nácvik ADL

# Progrese cvičení v OKŘ

- Elastická lana jako odpor nebo jako odlehčení
- Umístění popruhu na těle (páky)
- Umístění pacienta pod TM (suspennční body)
- Využití teleskopického sloupu, závaží, manuálního odporu



# VÝHODY UKŘ PROTI OKŘ

- Bezpečnější
- Lepší funkční výsledek
- Nižší tlak na pasivní struktury kloubu (ligamenta, kloubní pouzdra)
- Využití svalové kokontrakce
- Zlepšení stability kloubu (segmentu)
- *Obnovení neuromuskulární kontroly je nejlépe dosaženo prostřednictvím kombinace aktivit v otevřeném a uzavřeném kinematickém řetězci (Ageberg, 2002)*

# PRAKTICKÉ ZÁSADY PRÁCE S REDCORD SYSTÉMEM POLOHA PACIENTA

1. POLOHA PACIENTA
2. PATENTOVANÉ KARABINY a JIŠTĚNÍ LAN
3. POPRUHY PRO ZÁVĚS KONČETIN, TRUPU,  
HLAVY, AKER
4. POHYB A UMÍSTĚNÍ VLASTNÍHO ZÁVĚSNÉHO  
ZAŘÍZENÍ



# BEDERNÍ A KRČNÍ PÁTEŘ, LOPATKA, PÁNEV, ...

- Lokální zaměření



- **Diagnostika** (slabé články v UKŘ, bez bolesti)

- **Terapie** („Neurac“ – propojení CNS, proprioceptorů a svalů, vibrace, bez bolesti)

- Možnosti zvyšování zátěže



# Problematika spinálních pacientů - tetraplegie



# ILTV na izolaci



# Využití prvků vývojové kineziologie

- Využití plánované hybnosti ve Vojtově reflexní lokomoci
- Vlastní stimulace v polohách VRL

# Využití prvků PNF



# VÝHODY TERAPIE V SET KONCEPTU

- Jištěná labilita – výrazný proprioceptivní stimul
- Neuromuskulární aktivace (Neurac), funkční trénink
- Motivace pacienta (limbický systém)
- Tradiční fyzioterapeutické postupy (měkké techniky, mobilizace, PIR, trakce, polohování...)



# VÝHODY TERAPIE V SET KONCEPTU

- Možnost domácího cvičení s následnou kontrolou (software Terapimaster Praxis, Redcord Praxis)
- Možnost jemného a individuálního nastavení zátěže
- Využití u těžkých poruch hybnosti i pro náročný sportovní či fitness trénink

# Odkazy

- [www.terapimaster.cz](http://www.terapimaster.cz)
- [www.redcord.com](http://www.redcord.com)
- [www.aokhealth.com](http://www.aokhealth.com)