

Dobrý den,

zasílám vám již závěrečný úkol, termín odevzdání úkolu je **úterý 17.5.**

Ruka a celá horní končetina je pro náš život velmi důležitá a má několik důležitých funkcí. Každé dítě všechny dílčí funkce od raného věku několikanásobně zkouší a trénuje, aby byly dané funkce podpořeny a plnily svůj úkol a význam.

Jen vás chci upozornit, aby jste nezaměňovali pojem **ruka** a **horní končetina**.

Pokud řekneme ruka, máme na mysli část horní končetiny od zápěstí distálně, tedy od zápěstí k prstům. Horní končetinou je myšleno paže, předloktí a články prstů.

- 1.) Chci po vás prosím napsat, jaké jsou hlavní a zásadní funkce ruky.
- 2.) A co je důležité pro to, abychom měli všechna komponenta horní končetiny v pořádku, abychom mohli uchopit lžici ze stolu. Vycházejme z toho, že jsme zdraví a nemáme žádnou poruchu a omezení. Opět vás vyzývám a doporučuji, aby jste si to vyzkoušeli prakticky sami na sobě a přemýšleli nad tím. Zamyslete se nad všemi složkami nejen pohybu, ale i těles. funkcí. Zahrňte svaly, klouby atd...
- 3.) Co znamená, když se řekne proximální stabilita a distální mobilita. Tuto kombinaci pohybu a statiky využíváme denně, běžně při všech denních aktivitách, neustále je trénujeme a prohlubujeme. Zkuste mi uvést nějaký funkční příklad z ADL (denních aktivit), co bude stabilní, co bude mobilní a proč?

Děkuji vám za zodpovězené úkoly a prosím všechny, aby dodrželi termín odevzdání!

Mějte se hezky.

Simona Kolaříková.