

METODA L. MOJŽÍŠOVÉ

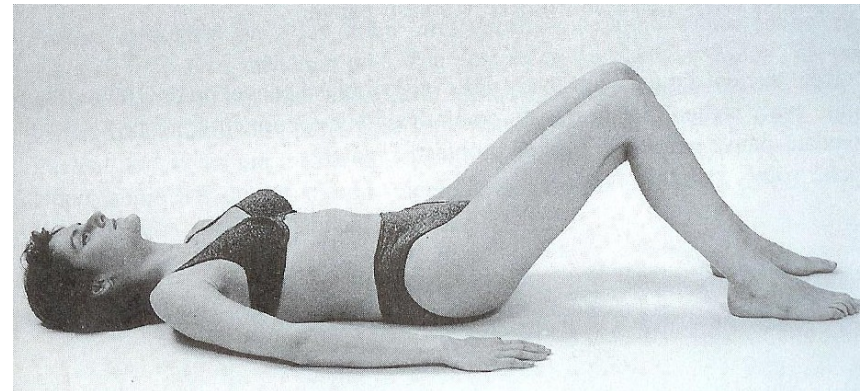
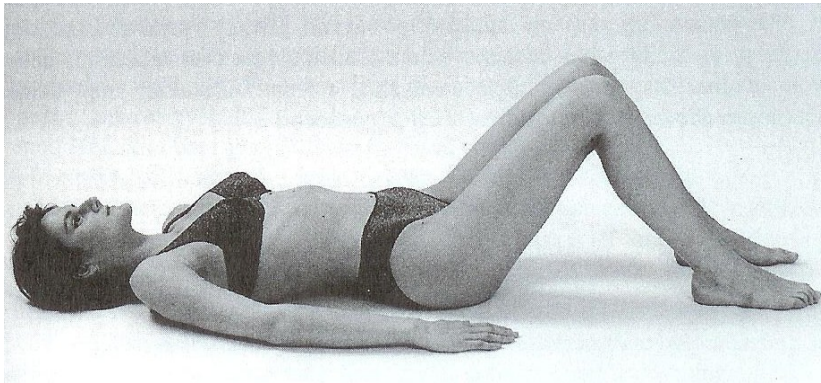
CVIK 1: Leh na zádech, volně dýchá, paže volně podél těla, DKK pokrčeny, mírně od sebe, plošky na podložce.

Provedení: Přitisknutí Lp k podložce, podsazení pánve (aktivita m. rectus abd. dolní porce), stažení hýžd'ových svalů. Výdrž 6s. Volně dýchá. Následuje hluboký nádech, při němž zapne svaly ještě více, výdech a povolení.

Opakování: 1.T – 15x denně; 2. T – 20x denně; 3. T – 25x denně; 4. T - 30x denně; 5. T – 35x denně; od 6T – 40x denně.

Účinek: posílení břišních a hýžd'ových svalů, relaxace PV svalů a svalů pánevního dna.

Chyby: zádrž dechu, aktivita jiných částí těla.



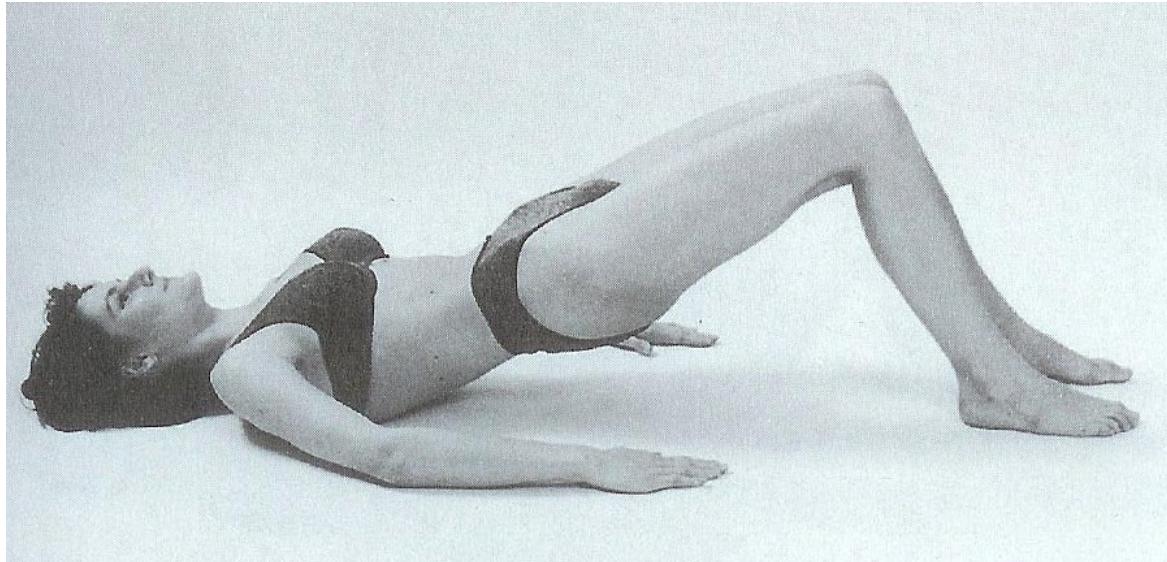
CVIK 2: Stejná výchozí pozice jako ve CVIKU 1.

Provedení: Cvik začíná stejně. Drží napětí, volně dýchá, pomalu zvedá hýždě nahoru, záda rovná. Zvednutí až po dolní úhly lopatek. Pacient se nesmí prohnut. Pomylý návrat dolů, 5cm nad podložkou se zastaví, nadechne se, stáhne ještě více, vydechne, povolí a položí se na podložku.

Opakování: Stejně jako u CVIKU 1.

Účinek: posílení břišních a hýžd'ových svalů, obnovení správného hybného stereotypu pánve, fixuje posturální funkce v oblasti pánve.

Chyby: zádrž dechu, aktivita jiných částí těla (svaly DKK), prohnutí v Lp.



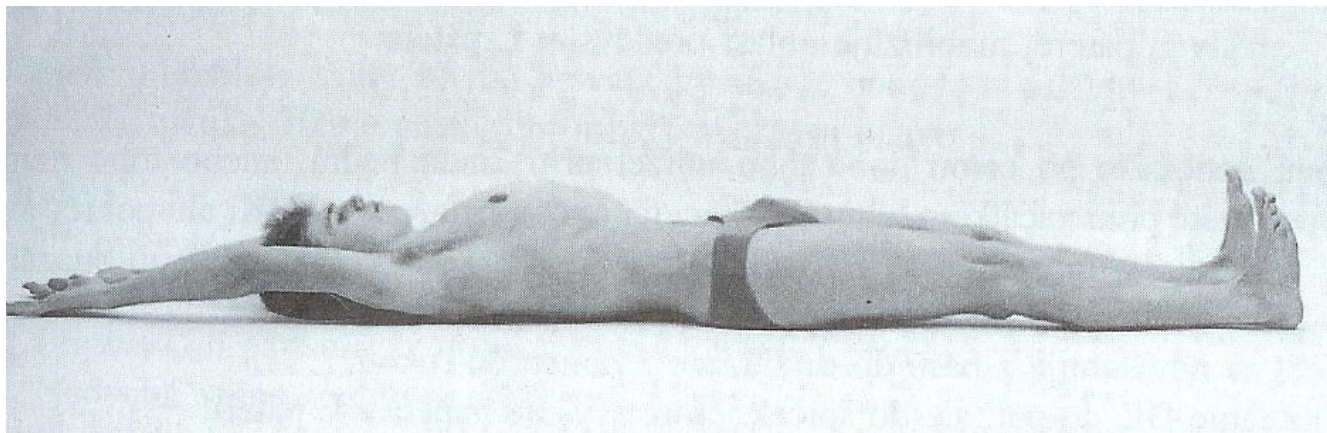
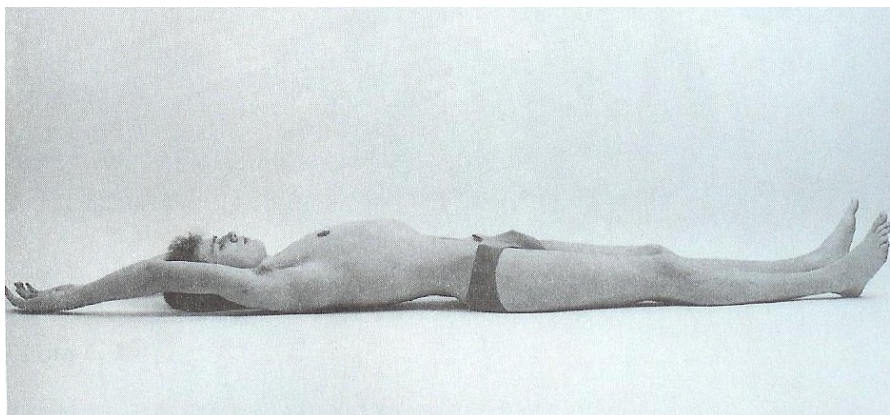
CVIK 3: Leh na zádech, paže vzpažené, položené na zemi.

Provedení: Přitisknutí Lp k podložce, vtažení břicha, volně dýchat. Následuje max. hluboký nádech do maxima, zároveň se vytahuje z pasu do paží a z pasu do obou pat, také do maxima. Výdech, uvolnit.

Opakování: 10 – 15x denně po celou terapii.

Účinek: protahuje PV svaly, svaly HKK a DKK, relaxuje svaly Lp.

Chyby: Provádění cviku pokud není schopen bedra přitisknout k podložce – varianta s pokrčenými DKK. Neudrží vtažené břicho.



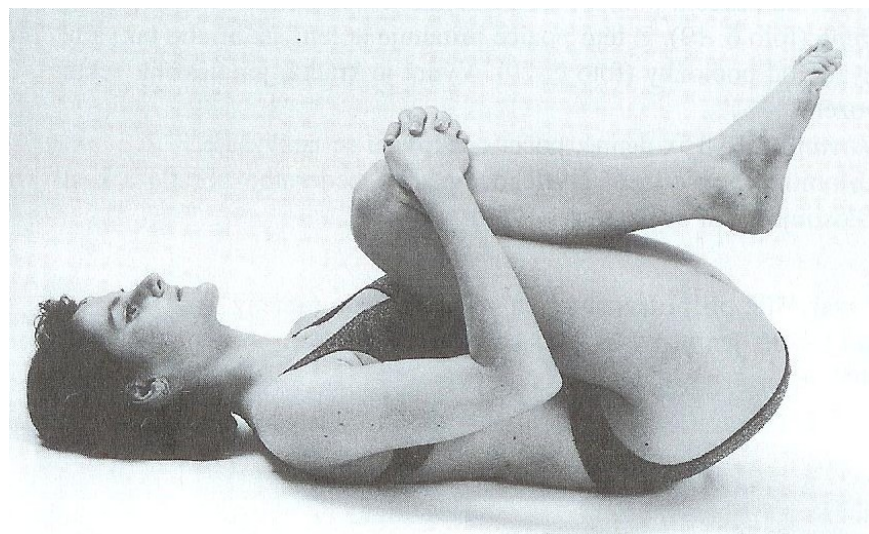
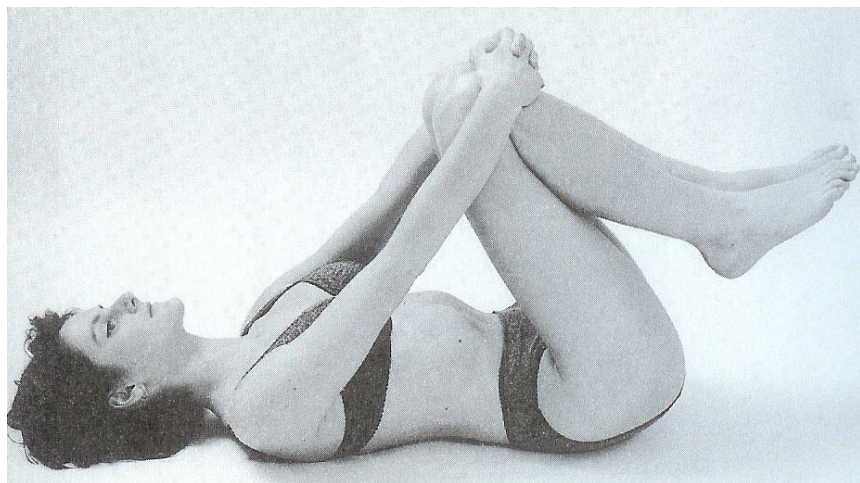
CVIK 4: Leh na zádech, pokrčené DKK, obejmě DKK oběma rukama, lokty natažené.

Provedení: Přitahuje kolena na břicho tak, aby “odkulil“ hýždě od podložky. Výdrž je krátká. Přirozený dech.

Opakování: 10 – 15x denně po celou terapii.

Účinek: mobilizace spodní Lp a LS, posílení prsních svalů.

Chyby: Aktivace svalů šíje, neodkulí hýždě, zvedání hlavy.



CVIK 5: Poloha stejná jako u CVIKU 4.

Provedení: Stejně provedení, ale cvičeno postizometricky.

Opakování: 10 – 15x denně po celou terapii.

Účinek: Mobilizace spodní Lp a LS, posílení prsních svalů, relaxace PV svalů.

Chyby: Stejně jako u CVIKU 4, při nádechu netlačí kolena do rukou, ale opačně. Příliš velký tlak do rukou.

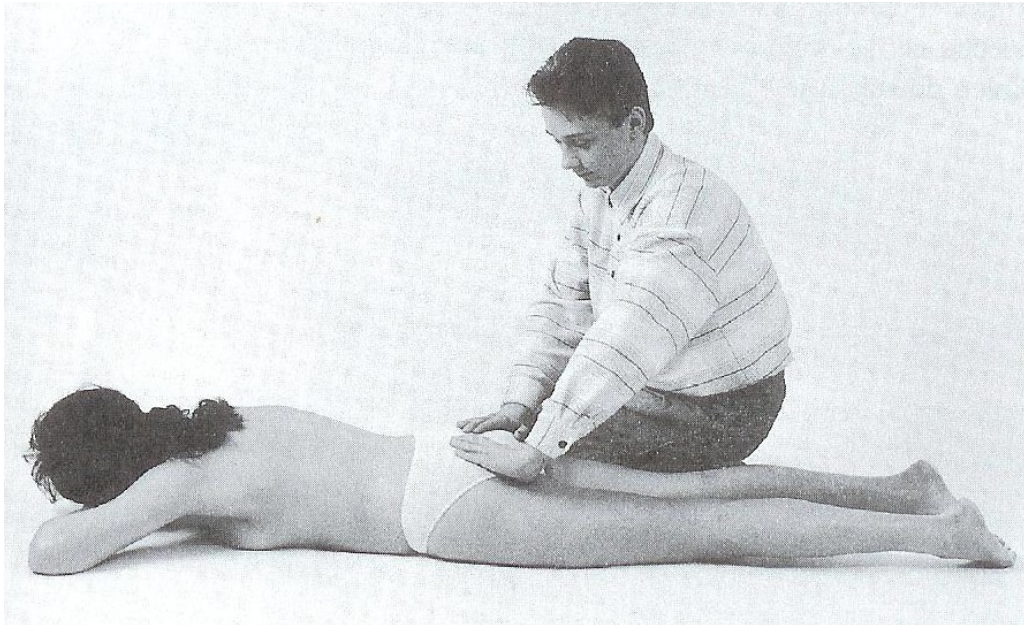
CVIK 6: Leh na břiše. Ruce pod hlavou.

Provedení: Pacient stáhne háždě, drží a volně dýchá asi 6s, poté stáhne ještě více a uvolní. Cik je možné provádět s pomocí partnera, který klade odpor pohybu hýždí.

Účinek: Posílení hýžd'ových svalů.

Opakování: 1.T – 15x denně; 2. T – 20x denně; 3. T – 25x denně; 4. T - 30x denně; 5. T – 35x denně; od 6T – 40x denně.

Chyby: Zapínání DKK.



CVIK 7: Leh na břiše. Natažené DKK, HKK upažené v pravém úhlu. Hlava na stranu DK, která cvičí.

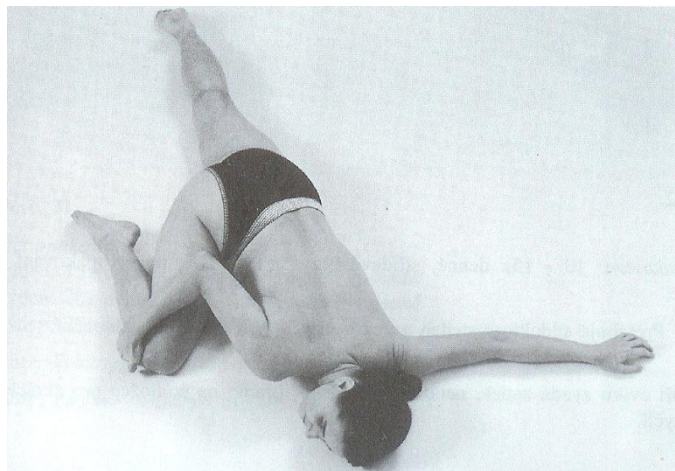
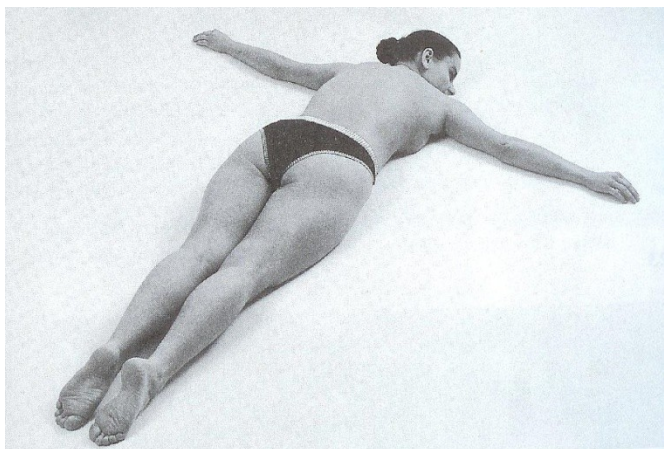
Provedení: Pokrčí 1 DK v koleni, vytáčí koleno do strany, vnitřní kotník na podložku, suně koleno do podpaží, nejde-li dál, uchopí koleno rukou a dotáhne pohyb. Výdrž několik sekund, vrací DK do původní polohy.

Střídání stran.

Účinek: Protahování ADD stehů, mobilizace SI skl.

Opakování: 10 – 15x denně po celou terapii.

Chyby: Zvedání zadku, neudrží „přilepené“ břicho na podložce.



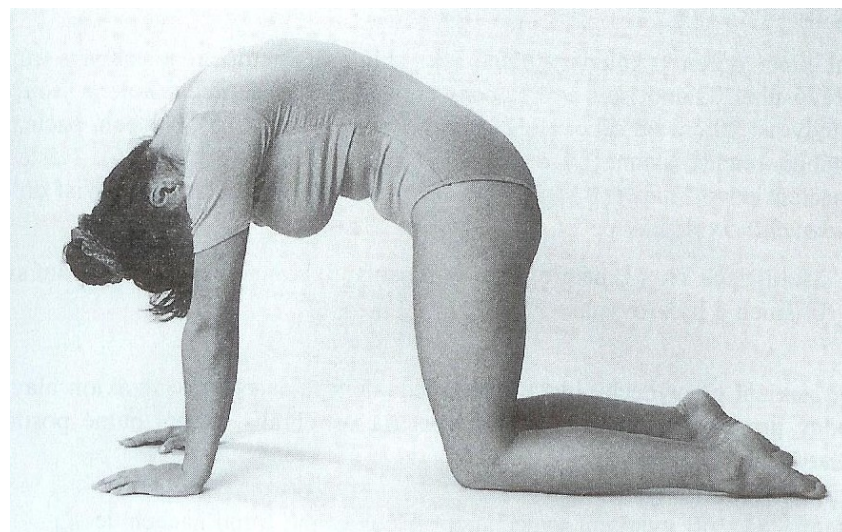
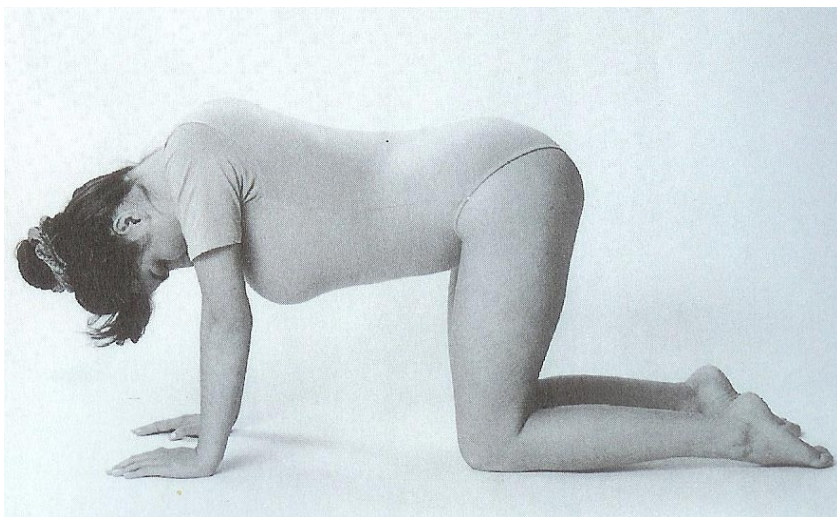
CVIK 8: Klek na 4. Paže s trupem a stehna s trupem svírají 90°. Prsty směřují dopředu. Kolena mírně od sebe. Hlava visí skloněna.

Provedení: Nádech, vyhrbení, stažení břicha a hýždí, výdrž několik sekund. Výdech, pacient povolí napětí a trup poklesne mezi ramena a kyčle, hlava visí dolů.

Účinek: Mobilizace THp a Lp, protažení PV svalů, posílení svalů břišních a hýžděových.

Opakování: 5x denně po celou terapii.

Chyby: Záklon hlavy, krčení loktů při výdechu, opačný stereotyp dýchání.



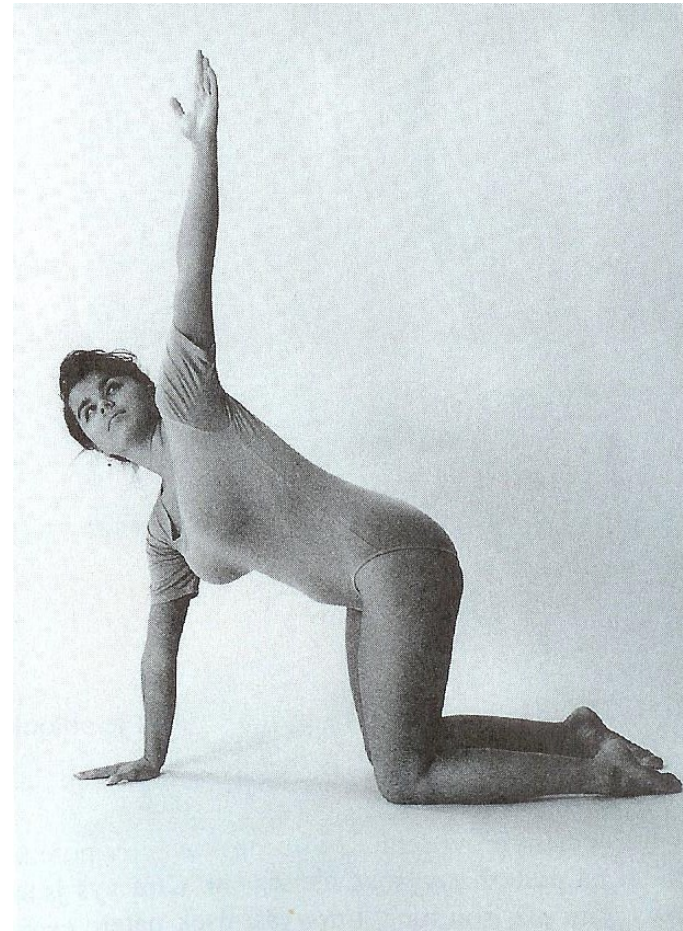
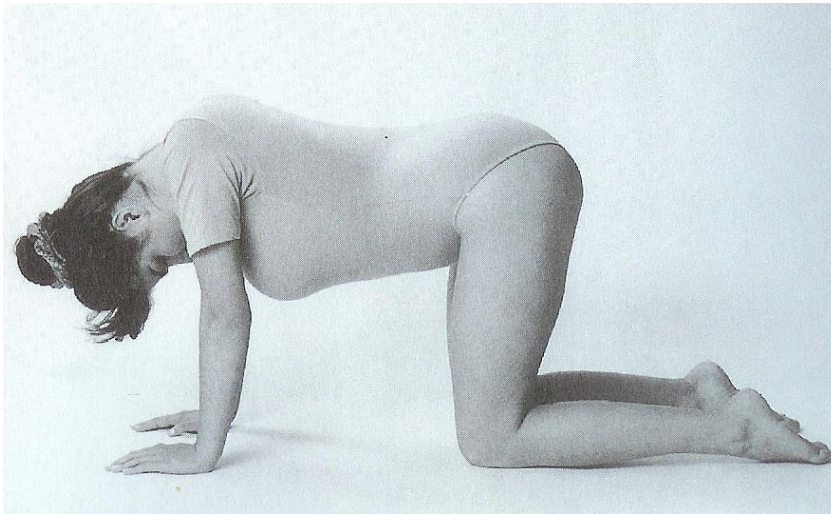
CVIK 9: Stejná výchozí pozice jako u CVIKU 8.

Provedení: Nádech, v pravém úhlu k trupu zvedá paži, rotuje v THp, oči sledují prsty ruky. Rameno opěrné HK zůstane nad dlaní, kyčle nad koleny. Výdech, paže se vrací zpět. Cvičí střídavě pravá a levá HK.

Účinek: Mobilizace Cp, THp a Lp, protažení svalů prsních, trupu a šíje.

Opakování: 5x denně střídavě na obě strany po celou terapii.

Chyby: Zapažení HK, FLX v lokti opěrné HK, neudrží základní postavení ramen a kyčlí.



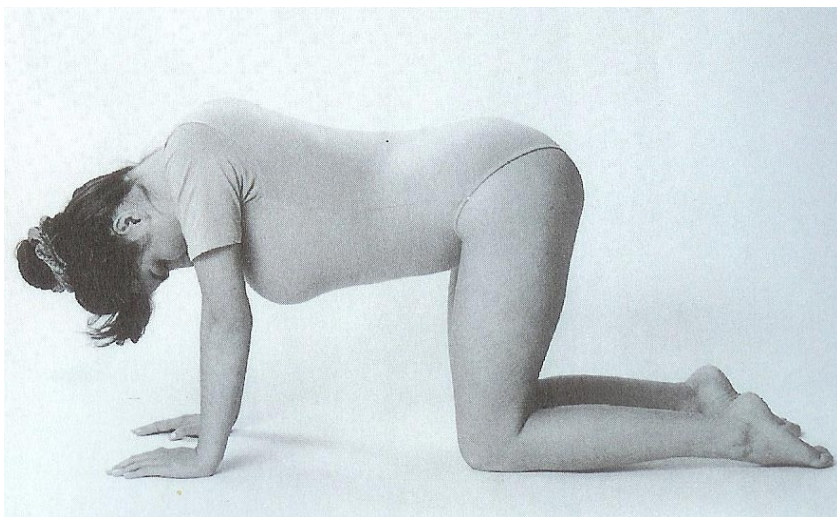
CVIK 10: Stejná výchozí pozice jako u CVIKU 8, jen kolena u sebe.

Provedení: Nádech, pacient mírně zvedne špičky nohou nad zem (asi 5cm), vytáčí bérce na stranu a podívá se očima na špičky nohou. Výdech, návrat do výchozí polohy. Střídání stran.

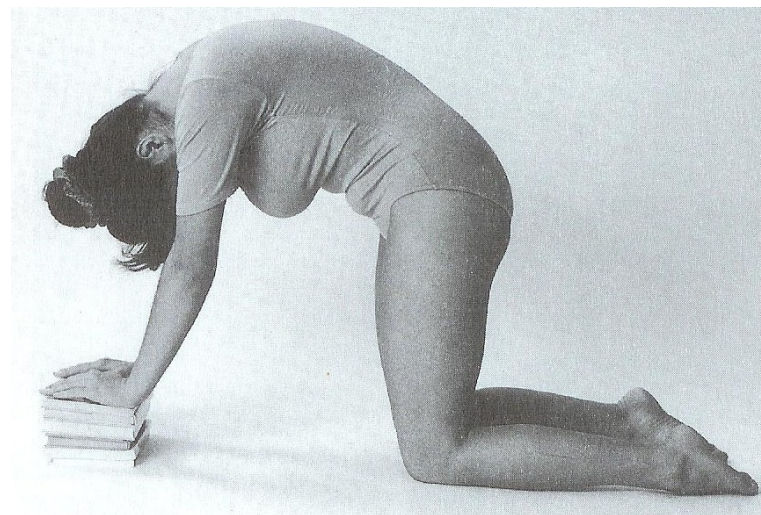
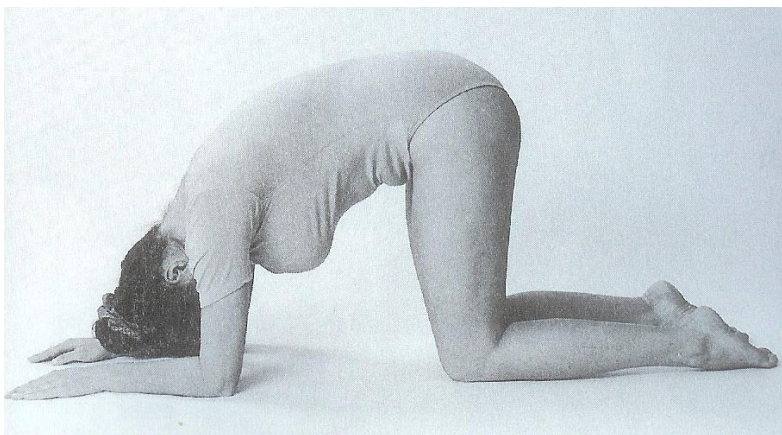
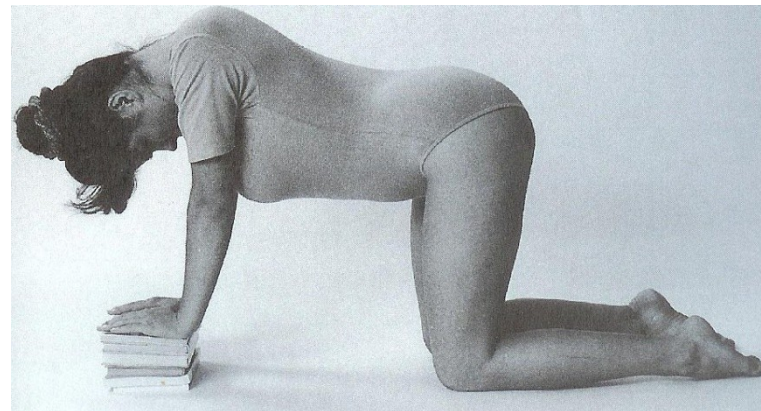
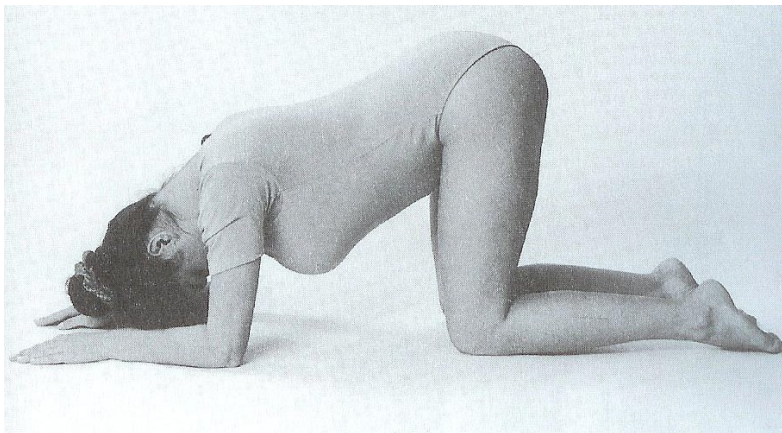
Účinek: Mobilizace Cp, THp a Lp, protažení svalů trupu a šíje.

Opakování: 5x denně střídavě na obě strany po celou terapii.

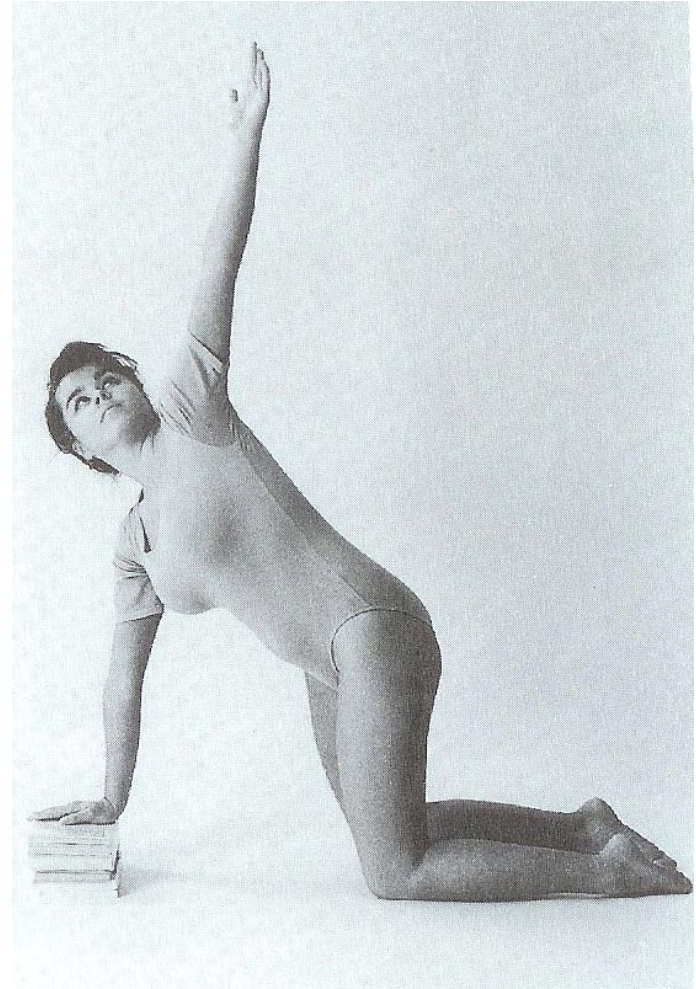
Chyby: Příliš velké nadzvednutí špiček, krčení loktů.



CVIK 8, 9, 10 se cvičení znovu ve stejném provedení a počtu opakování v poloze nejprve na předloktí, potom s dlaněmi na podložce vysoké asi 20cm. Čím vyš jsou ruce, tím nižší úsek páteře se procvičí a naopak.







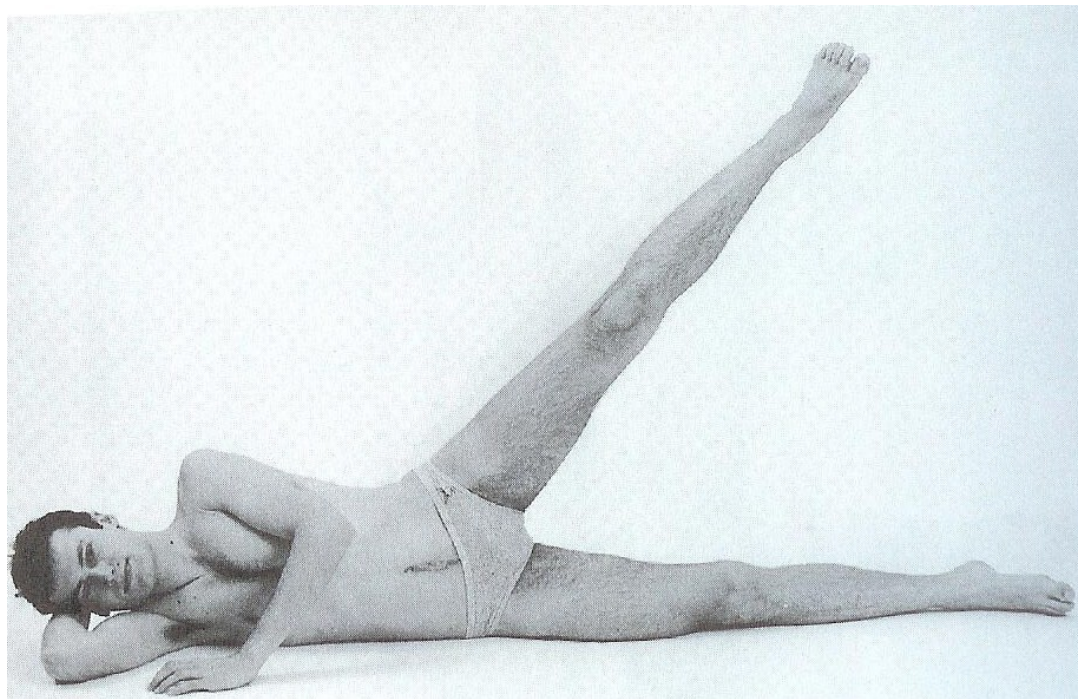
CVIK 11: Leh na boku, rukou se opírá před tělem.

Provedení: Unožuje nataženou DK, volně dýchá. I švihový pohyb.

Účinek: Protážení ADD stehen, mobilizace SI skl., posílení ABD stehen.

Opakování: 20x LDK, 20x PDK střídavě.

Chyby: Pacient se překlápí dopředu či dozadu, neprování čistou ABD .



CVIK 12: Leh na zádech.DKK od sebe co nejdále, zešíroka v kolenou i chodidlech.

Provedení: Překlápětí obou kolen vpravo a vlevo a snaží se kolena dotknout podložky.

Účinek: Protážení ADD stehen, mobilizace SI skl., posílení ABD stehen.

Opakování: 20x LDK, 20x PDK střídavě.

Chyby: Pacient se překlápí celou pánev, ta musí zůstat na podložce.

