

Relaxační techniky

Nácvik chůze

Opakování a diskuze
vhodných technik u
různých pacientů

Problematika relaxace v rehabilitaci

- ▶ Relaxace je součástí reedukace pohybu, je základním celkem rhytmického procesu; je proti úzkosti, ztuhlosti, povrchovému dýchání
- ▶ Je to stav klidového období mimo pohyb, napětí svalů je ovládáno regulačními mechanismy svalového tonu na bazální úrovni
- ▶ Relaxaci dělíme na místní a celkovou:
 - ▶ místní - 1- a více svalů
 - ▶ celková snižuje napětí sv., uvolňuje se duševní tenze
- ▶ vždy je spojena relaxace tělesná a psychická -> využití v kinezioterapii, lázeňství i psychoterapii, kombinace aroma/muzikoterapie
- ▶ je spjata s inhibičními funkcemi NS- funkce vmezeřených inhibičních neuronů -> relaxace dosáhneme aktivně, ovlivňujeme ji reaktivitou CNS a místním využitím reflexních vztahů s inhibičním efektem

Regulační fce NS:

- ▶ specifické řídicí okruhy - regulují motorické projevy, zpracovávají senzitivní a senzitivní info., je to podklad intelektové činnosti
- ▶ nespecifické systémy - nastavují úroveň činnosti CNS, udržují vigilitu, pohotovost CNS na změny prostředí. Činnost je řízena retikulární formací míchy a mozkového kmene, doprovází specifické systémy, má tonizační efekt
- ▶ tok specifických dostředivých info do mozku má za následek i činnost ascendentního systému retikulární formace s tonizačním efektem na CNS -> modulace svalového tonu

Limbický systém - ovládá sval.tonus , integrují se zde info.z periférie a psychický stav, je iniciátorem pohybu, centrem emocí, hodnotí objekty a situace srovnáním se zkušenostmi.

- ▶ Sval.tonus je ovlivňován i pyramidovým a extrapyramidovým systémem, cerebellem, vestibulem, retikulární formací a spinálním mozkovým okruhem. Cílem je ovlivnění gama-systému pomocí sestupné retikulospinální dráhy
- ▶ Pro relaxaci je důležité odstranit nociceptivní aferentaci nebo bolest (zvyšují tonus místně - TrP, spasmus - i celkově - hlavně v trapézích, mimických a žvýkacích svalech)

Jacobsonova progresivní relaxace

- ▶ Jedná se o relaxační metodu, která vznikla v roce 1908 (Jacobson, 1976). Vynálezcem této metody byl psycholog Edmund Jacobson.
- ▶ Progresivní svalová relaxace je technika, která k dosažení celkového tělesného a duševního uvolnění užívá střídavého napínání a uvolňování hybného svalstva. Nazývá se „progresivní“, protože se při ní procvičují jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně. Přitom se člověk učí rozlišovat stavy napětí a uvolnění ve svalech a pak ve stále kratší době vědomě si navodit hluboké svalové uvolnění v jednotlivých oblastech těla a v celém těle zároveň.
- ▶ Doba cvičení 15-25 minut

Podstata relaxace

- ▶ nutné se naučit a umět pozorovat, jaké změny se odehrávají ve svalech.
- ▶ Dovednost rozpoznat určité stavy napětí svalu (tenze) pomocí introspekce. Jacobson tyto pocity tenze nazývá „tenseness“, jedinec je pociťuje při kontrahovaném svalu. Například, když je sval kontrahovaný a jsou generovány nervové vzruchy z mozku. Tenze je kontrakce vláken kosterních svalů, která vytváří subjektivní pocit napětí. Relaxace je prodloužení těchto stažených vláken, čímž se eliminuje subjektivní pocit napětí.

Podstata relaxace

- ▶ Vypěstování schopnosti vnímat a rozlišovat jemné rozdíly v napětí vlastních svalů a tím vědomě uvolnit svalové napětí a taky psychické.
- ▶ Využívá následné indukce - izometrická kontrakce skupiny svalů (začátek periferně), pak relaxace, kterou si uvědomuje
- ▶ To aplikuje na jednotlivé sval.skupiny; aktivace a relaxace jedné skupiny trvá minutu (5s kontrakce, 10s relax), celkově relaxuje asi 15 minut
- ▶ Cvičí se vleže, od periférie k trupu, zjemňuje se volní útlum sval.napětí i bez předchozí kontrakce, místně i celkově
- ▶ Potom si uvědomuje sval.napětí v běžných činnostech, pak si uvědomuje nadměrné tenze a předchází zvýšenému napětí

Neurofyzilogie relaxace

- ▶ Progresivní relaxace snižuje vedení vzruchů aferentními vlákny z kosterní svaloviny. Retikulární formace je inervovaná z kosterních svalů. Svalová relaxace snižuje propriocepci hypotalamu se snížením vzruchů v hypotalamo - kortikální části mozku. Snížená mentální (emocionální) aktivita během svalové relaxace je zapříčiněna tím, že jsou snižené proprioceptivní impulsy vedoucí do hypotalamu. Ve svalech se nacházejí proprioceptivní receptory a svalová vřeténka. Ty určují napětí svalů a umožňují zpětnou vazbu. Aktivitu svalových vřetének ovlivňuje sympatikus. Progresivní relaxace může vést ke kontrole aktivity svalových vřetének a tato kontrola může být důležitým efektem progresivní svalové relaxace, kdy dochází ke snížení sympatických vzruchů.

Pokyny ke cvičení

- ▶ Pohodlně se usad'te nebo uložte... Nyní sedíte, nebo ležíte na zádech. Nohy máte volně vedle sebe, ruce volně položeny. Zavřete oči a soustřed'te se na plynulé dýchání. Necháváte dech volně proudit tělem dovnitř a ven. Pozorujte své dýchání, asi tak deset vdechů a výdechů takto sledujete. Pak přecházíte k cvičení svalových skupin. Začínáte od nohou a postupujete vzhůru podle pokynů:

Pokyny ke cvičení

- ▶ **CHODIDLA:** Zaměřte se na svá chodidla a kotníky - jemně je napněte tím, že roztáhnete prsty na nohou vzhůru. Chvilí vydržte... ($\pm 5''$) ... Nyní povolte prsty a uvolněte chodidla. Vnímejte, jak napětí mizí. Ztrácí se, v chodidlech pocítujete měknutí a lehkost... ($\pm 15''$)
- ▶ **LÝTKA:** Soustřed'te pozornost na svá lýtka. Špičky a nártý nohou vzepřete vzhůru, patu proslápněte, jako byste chtěli nohy nadzvednout mírně nad podložku. Napněte svaly v lýtkách a vnímejte v nich napětí... Povolte. Napětí se ztrácí a mizí, svaly lýtek jsou uvolněné...
- ▶ **STEHNA:** Uvědomte si své svaly ve stehnech. Přitlačte kolena k sobě a uvědomte si, jak napětí ve svaích narůstá. Chvilí vydržte ... a povolte. Opět cítíte uvolnění. Stehna se uvolní, napětí necháte úplně rozplynout...
- ▶ **KYČLE A KŘÍŽ:** Nyní přijdou na řadu kyčle a kříž. Sevřete hýždě k sobě a opatrně se prohněte v zádech. Pocítujete napětí v kyčlích a kříži... Uvolněte. Uvědomte si uvolnění ve svaích. Jsou stále uvolněnější a uvolněnější, cítíte tíhu v bocích a uvolnění v nohou, napětí vyprchává...
- ▶ **BŘICHO A HRUDNÍK:** Napněte břišní svaly a svaly hrudníku tak, že se nadýchnete až do břicha a zároveň napnete svaly břicha a hrudníku, jako byste se chtěl(a) chránit před úderem zepředu... S výdechem hrudník a břicho uvolněte a nechte napětí vymizet...
- ▶ **PAŽE:** Zaměřte se na své paže a ruce. Zatněte ruce v pěst, ruce předpažte a napněte svaly, pěsti nechte stále zaťaté. Uvědomte si napětí v nich... Položte paže a ruce zpátky a uvolněte je. Vnímejte, jak napětí ze svalů mizí, jakoby skrze prsty odtékalo pryč...
- ▶ **RAMENA A KRK:** Uvědomte si svá ramena. Svaly jemně napněte tak, že ramena vytáhnete k uším a stlačte zároveň dozadu. Cítíte napětí v ramenech a zátylku. Napněte svaly krku tím, že mírně zakloníte hlavu, chvíli tak vydržte... Povolte. Spus'te ramena dolů a vnímejte, jak napětí z ramen a zátylku mizí...
- ▶ **OBLIČEJ:** Svaly obličeje napněte tak, že se hodně zamračíte, stiskněte víčka, rty i čelisti k sobě. Uvědomte si napětí ve svaích obličeje... Nyní povolte čelo i čelist a vnímejte, jak napětí z celého obličeje mizí pryč

Pokyny ke cvičení

- ▶ ... **UVOLNĚNÍ V CELÉM TĚLE:** Zaměřte se na pocit uvolnění v celém těle, cítíte v něm příjemnou tíhu a uvolnění. Chvíli zas pozorujte svůj dech, jeho klidný a pravidelný běh... V těle nyní můžete pociťovat i mírné teplo, někdy i mírné brnění v těle, někdy ztěžknutí, jindy až rozplývavou lehkost ... Pocity při uvolňování mohou být různé, patří k němu.
- ▶ **UKONČENÍ CVIČENÍ:** V tomto stavu uvolnění a odpoutání od okolí můžete zůstat podle své chuti. Po čase však nejspíš pocítíte zase chuť se protáhnout a rozhýbat. Začněte tak, že zahýbete prsty na nohou a na rukou, ještě v klidu pomalu prohýbete další části těla. Můžete změnit polohu, zívnout, protáhnout se. Můžete si ještě poležet a věnovat se třeba příjemným myšlenkám, představám či vzpomínkám. Anebo, až budete chtít, několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout, znovu se protáhnout, probrat se, otevřít oči a - třeba po mírném rozcvičení, popřípadě osvěžení obličeje vodou - se pustit do svých dalších činností.

Schultzův autogenní trénink (1976)

- ▶ Vztah k sugestivním a hypotonickým praktikám psychologie - vypracování podmíněného reflexního spojení mezi slovem navozeným pocitem tíže a tepla a relaxací sv (info se mění v sugerované použití)
- ▶ Ovlivňují se autonomní funkce, regenerují se psychické síly, zlepšuje se psychosomatická reakce
- ▶ Vypracování podmíněného reflexního spojení mezi slovem navozeným pocitem tíže a tepla a relaxací svalu
- ▶ Přesouvá se pocit tíže po těle a dochází tak k uvolnění napětí pohybového aparátu
- ▶ Jede se podle předepsaného sledu představ podle slovních formulací
- ▶ Nutná je motivace ke spolupráci, poloha těla pro relaxaci svalů, zavření očí
- ▶ postupné uvolňování napětí v pohybovém systému - začínám od periferie, relax i mimika - pootevřená ústa,
- ▶ Doba trvání - cca 20min
- ▶ Předepsaný sled představ na základě slovních dopomocí: Tíže ->Tepla-> rytmus srdce -> dechu ->orgány („břicho je teplé“) ->oblast hlavy („čelo je přiměřeně chladné“)
- ▶ Generalizace (analogie - Adran-Brockova zákona pro facilitaci)

Schultzův autogenní trénink

- ▶ Má 6 částí:
- ▶ Navození pocitu tíže
- ▶ Navození pocitu tepla
- ▶ Vjem pravidelného rytmu srdce
- ▶ Sledování pravidelnosti dechu
- ▶ Procítění břišních orgánů - břicho je teplé
- ▶ Zaměření na oblast hlavy - čelo je příjemně chladné
- ▶ Nejprve je charakter informační, pak narůstá prožitek představy
- ▶ Uvolnění sval.skupiny vede k relaxaci jiných skupin až ke generalizaci

Využití biofeedbacku v relaxaci

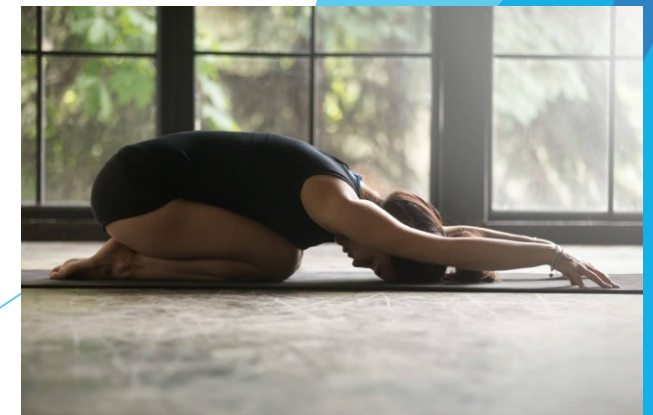
- ▶ Snaží se relaxovat svalovou skupinu - ta je snímána a signalizována
- ▶ Vhodné pro trvalé napětí mimických a šíjových svalů...práce s EMG

Jóga v relaxaci

- ▶ Nehybně a bez úsilí spočinout v ásaně, bez pohybů, harmonizace vegetativních pochodů, mysl se zabývá meditací
- ▶ Při ásanách pro udržení využíváme posturální svaly -> je to částečná relaxace, ale chceme relaxovat maximum svalů
- ▶ Každá poloha má proprioceptivní informaci s určitou signalizací bez velkého vlivu rušení

Polohy:

- ▶ Poloha mrtvoly na zádech
- ▶ Tygří pozice na břicho
- ▶ Lotosový květ pro meditaci v sedu
- ▶ Zajíc, dítě, tygřík, klubíčko



Široký stoj rozkročný



Další metody relaxace

- ▶ z farmakologie můžeme relaxaci navodit myorelaxancii
- ▶ pro relaxaci z FT slouží teplo
- ▶ dále lze využít masáž - klasická nebo reflexní bez tepacích hmatů

