

Aplikovaná kinezioterapie

1. hodina

Mgr. Klára Vomáčková

Konzultační hodiny po domluvě emailem

Mail: 392459@mail.muni.cz

DNS sport I, II, III

DNS conditioning and weightlifting

DNS specialisation at tennis athlete

DNS Fit Kid

Fyzioterapie sportovců

Kineziotape I, II, III, IV

Stabilizace lopatek, aktivace hýždí...

Fyzioterapie u dysfunkcí pánevního dna a inkontinence

Diastázy – diagnostika, prevence, terapie

Mulligan koncept mobilizace I, II

Viscerální manipulace

Skoliózy – Klapp, yoga...

Metoda Ludmily Mojžíšové

A další

Podmínky ukončení

- 1 možná absence
- Aktivní účast na výuce
- Seminární práce
- Ústní zápočet s praktickou ukázkou na podkladě seminární práce

Náplň seminářů

1. Úvodní hodina – kinezioterapie
2. Řízení pohybu – propiocepce, facilitační postupy...
3. Fyziologická hybnost – význam limbického systému...
4. Senzomotorika
5. Vyšetření korových funkcí a aplikace do kinezioterapie
6. Techniky a možnosti pro zlepšení vnímání
7. Fyziologická hybnost – aplikace do tréninku, využití pomůcek
8. Bosá chůze...
9. Zásady aplikace kinesiotope

Seminární práce – vzor v IS!!!

Vypracovat postup kinezioterapie u specifické pohybové činnosti - kazuistika

- Definovat vybraný sport, základní fyziologické parametry
- Nejčastější svalové dysbalance - kazuistika
- Možnosti kompenzace a řešení v rámci kinezioterapie
- Zdroje

Rozsah

- Text max 5 stran
- Fotodokumentace, obrázky, grafy...
- Písmo Times New Roman, 12 velikost, řádkování 1,5 (normostrana)

Odevzdání do odevzdáárny (před koncem semestru)

V tiskové podobě přinést na poslední hodinu

Kinezioterapie

Co to je?

Kinezioterapie

= _____

jedna z hlavních metod v rehabilitaci (LTV)

Kinezioterapie X Zdravotní tělesná výchova

1. Terapeutický prostředek prováděný fyzioterapeutem
2. Prováděna pedagogickým personálem

Člověk

= Bio-Psycho-____-Spirituální jednotka
– ideálně působíme na všechny složky

Jaké jsou cíle kinezioterapie ?

Cíle kinezioterapie

-
-
-
-

Dělení kinezioterapie

1. Dle místa provádění

- Na lůžku, ve vodě, v terénu, doma

2. Dle počtu pacientů

- Individuální, skupinová

3. Dle zaměření (složka pohybu)

- Zvětšení svalové síly
- Zvětšení ROM
- Koordinace pohybu, pohybové stereotypy
- Kondice
- Relaxace

4. Dle cvičené části těla, systému, funkce

- Oblast (RAK, KOK, KYK...)
- Systém (KVS...)
- Funkce (úchop, lokomoce, otočení)

5. Dle aktivity pacienta při výkonu

- Pasivní
- Aktivní
- S dopomocí

Metody kinezioterapie

-
- Tzv. ortopedické metody
 - Reeducace jednotlivých pohybů
 - Cílem je zlepšit lokální pohybovou funkci (SFTR)
 - Cvičení dle svalového testu (0-2)
 - Př. Periferní parézy, specifické poúrazové stavy

-
- Cvičení pohybu jako celku
 - Pohybové stereotypy
 - Cíl: ekonomika a koordinace pohybu, snaha o ideální pohybový vzor
 - PNF, Bobath, Vojtova metoda, senzomotorika, DNS, feldenkrais...

Metodické zásady kinezioterapie

1) Soulad s dosaženým stupněm teoretického poznání (lektora/terapeuta)

2) _____

- Věku pacienta (somatický, mentální)
- Pohlaví
- Vrozeným tělesným dispozicím
- Aktuální tělesné zdatnosti = kondici
- Duševním schopnostem
- Aktuálnímu psychickému stavu

Přiměřené zatížení – intenzita, trvání, náročnost

3) Posloupnost, systematičnost

- Nové věci až po zvládnutí předchozích
- 3-5 nových prvků v jednom sezení

4) _____

- Náročnost cvičení zvyšovat postupně

5) _____

- Pravidelnost cvičení
- Instrukce k samostatnému cvičení
- Aplikace do ADL

6) _____

- Slovní popis, vedení pohybu, ukázka, pomůcky...

7) Motivace

- Vysvětlit potřebu pohybu pro organismus
- Verbální, nonverbální – pochvala, vnitřní motivace

Další možnosti kinezioterapie

- Využití pomůcek, náčiní, nářadí
- Kinesiotape – úprava vnímání přes receptory
- Psychomotorika – práce s psychikou (emoce, prožitek...)
- Úprava ladění autonomního nervového systému

Spolupráce (kondiční trenér/trenér, fyziio, kouč...)

- Často pracují jako jednotlivci tzv. nespolupracují
- Měli by tvořit tým

Úkoly:

Fyziio - diagnostika, prevence, léčba, rekonvalescence, úprava pohybových stereotypů, příprava na zápas...

Trenér – kondičně silová příprava, výkon

Kouč – výsledky utkání, soutěží, taktická příprava, technika sportu

Cvičení

Trojice

1 Fyzioterapeut/pohybový lektor

1 trenér

1 kouč

Zadání

Tenista, 15 let, výkonnostní sportovec, přechod k profi, nyní přípravné období, občas bolí záda a loket

(informace, které nemáte si vymyslete)

- 1) Stanovte si cíl, kterého chcete dosáhnout
- 2) Prostředky jak jej chcete dosáhnout
- 3) V týmu vymyslete postup jak dosáhnout vašich cílů
- 4) Sepište jednoduchý plán

Zhodnocení

Děkuji za pozornost