

Bp1816 Kompenzace a regenerace ve sportu

Pohybové prostředky regenerace – Představení metody DNS

Dynamická Neuromuskulární Stabilizace

- Zakladatel: prof. PaedDr. Pavel Kolář , Ph.D.
- Metoda vychází z vývojové kineziologie, která je podmíněná motorickým vývojem
- K čemu slouží metoda DNS?
- K čemu je dobré vycházet z vývojové kineziologie?
- *Kde má své uplatnění?*
- *Existují i jiné metody a postupy?*

- Prostřednictvím technik DNS ovlivňujeme posturálně lokomoční funkci, a následně i centrální nervovou soustavu (CNS) na bázi výše uvedených úrovní. Hlavním cílem je zlepšení stability páteře aktivací HSSP při statické i dynamické poloze (Kolář, 2009).
- *„Jako malí jsme si všechny pohyby zažili postupně... některým stimulům jsme byli vystavováni méně nebo se nám pohybový projev vlivem životního stylu změnil, proto je důležité se vrátit ke kořenům, k optimálnímu provedení“.*
 - *Princip regrese a progresu*

Co je optimální provedení?

- Centrace kloubů a segmentů
- Svalová souhra (uvolněný pohyb)
- Fyziologicky postavená páteř
- ROM
- Zajištěná opora

FOTO panáček nebo uvolněný pohyb

Mobilita a stabilita

- Punctum fixum a punctum mobile
 - Flexe paže - stabilizace ramene
 - Kolenní flexe při dřepu – stabilizace kotníku
- Otevřený řetězec
- Uzavřený řetězec

FOTO

Trupová stabilizace

- Zásadní pro udržení optimálního postavení těla a pro pohyb
- Od narození do 4,5 měsíce
- Vzniká pomocí nitrobřišního tlaku, který stabilizuje trup a pánev
 - Pánevní dno
 - Svaly trupu
 - Bránice

Bránice

- 3 funkce: FOTO stabilizace páteře s šipkama (všechny 3 funkce pracují společně)
 - Respirační
 - Stabilizační
 - Sfinkterová

Neoptimální funkce bránice

- Bolest pohybu (např. vícekloubní cviky v posilovně)
- Decentrace



- Riziko zranění (tříselná kýla, hernie disku, svalové přetížení...)
- Syndrom přesýpacích hodin, syndrom rozevřených nůžek

Pohybové vzory

- Kontralaterální vzor
- Ipsilaterální vzor
- Funkční práh – co to je, příklad
- Kdy vznikají....., co to je, příklad pohybů

3 měsíce na zádech

- + kondiční variace

3 měsíce na bříše (pasení koníčků)

- + kondiční variace

Na čtyřech

- + kondiční variace

Medvěď

- + kondiční variace

Zdroje

- Kolář, P. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- <https://www.dns-cz.com>