

Fyzioterapie V

<https://fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/bobath-cviceni-pozice-mostu>

Fyzioterapeutické rehabilitační cvičení po centrální mozkové příhodě

CO JE CÍLEM CVIČENÍ:

Zpevnit a lépe ovládat trup

Vrátit se do běžných denních činností

Stabilnější chůze

Bezproblémové vykonávání každodenně používaných pohybů

Cvičení

1.

Položte se na záda.

Pokrčte nohy v kolenou.

Položte chodidla na zem.

Záda přitlačte k podložce.

Stáhněte hýždě k sobě.

Volně dýchejte.



2.

Zatlačte pevně obě chodidla do země.

Hýždě držte stažené u sebe.

Zvedněte pánev nad podložku.

Stehna a trup držte v jedné rovině.



3.
Zvedněte ruce do předpažení a mějte je sepnuté.
Zapřete se o lopatky.
Udržujte stabilní trup.



4.
Propněte jednu dolní končetinu v koleni.
Zdvihněte ji do vzduchu a udržte 5 vteřin.
Pevně se zapřete o chodidlo druhé pokrčené nohy.
Držte stabilně pevný trup.



5.
Položte nataženou nohu zpět do pokrčení na podložku a vydechněte.
Trup je stále pevný a stabilizovaný ve stejné poloze.



6.

Vraťte se zpět do výchozí polohy v lehu na zádech.

Cvičení opakujte – druhá noha.



7. Cvičíme 7x na levou nohu a 7x na pravou nohu.

Časté chyby

Páteř není stabilizovaná, ale extrémně prohnutá.

Chodidla jsou daleko od hýždí a nejsou úplně na podložce.

Pacient zadržuje dech.