



Připravili jsme pro vás pokračování seriálu Cvičení na doma. V minulém čísle jsme vám ukázali prvních osm cviků používaných při rozcvíčkách v Centru Paraple. V tomto duchu pokračujeme i nyní. Pro lepší přehlednost navazujeme číslování cviků na předchozí díl. Začneme radostnou vzpomínkou na školní rozcvíčky – klasické kroužení trupem se dá provádět i na vozíku a ukazuje se, že je to docela zajímavé cvičení. Následně při několika dalších cvicích zvažujeme, zavřeme oči a budeme se plně koncentrovat na své tělo a plynulé provedení pohybů. Práce s jednotlivými tělesnými segmenty a jejich vnímání se dá natrénovat. Poté se zaměříme na stabilizaci trupu, protože hlava a horní i dolní končetiny potřebují pro svůj pohyb pevnou základnu. A na co se můžete těšit příště? Představíme vám sérii cviků zaměřených na správné dýchání.



9 / KROUŽENÍ TRUPEM

Výchozí poloha:

Sed na vozíku, ruce jsou na obručích, stehnech nebo na kolenou.

Provedení pohybu:

Předkloňte se, z předklonu provedte krouživý pohyb trupu přes úklon, záklon, úklon na druhou stranu a zpět do předklonu. Pomáhejte si vzporem o horní končetiny. Několikrát opakujte na jednu a poté na druhou stranu. V krajních polohách předklonu a úklonu dávejte pozor, abyste nevypadli z vozíku. Při aktivně nastaveném vozíku buďte opatrní v záklonu, abyste nepřepadli dozadu. V záklonu také opatrně provádějte pohyb hlavou a krkem, zpomalte a pohyb hlavou vědomě kontrolujte tak, aby hlava volně „nevlála“. Mohlo by to být nepříjemné pro krční páteř.

Chyby:

Nevyskytují se.

Poznámky:

Kromě pohyblivosti páteře a částečného protažení svalů trupu trénujete tímto cvikem také možnosti stability, pozor ale na přepadnutí. Můžete požádat asistenta o jištění, nebo cvik provádět před stolem s tím, že se o něj opřete horními končetinami. Cvik slouží zároveň i jako odlehčovací technika přesezených hýždí a uvolňuje strnulou pozici pánve při dlouhodobém sezení.



10 / DÝCHÁNÍ DO DOLNÍCH SEGMENTŮ TRUPU

Výchozí poloha:

Napřímený sed. Ruce jsou položené v oblasti dolního trupu (břicho, dolní žebra). Oči mohou být pro lepší koncentraci zavřené.

Provedení pohybu:

Pomalou se nadechněte nosem do oblasti dolního trupu. Dolní žebra, břišní stěna, boky a záda se rozšiřují směrem ven, což znamená, že břišní stěna se rozšiřuje směrem dopředu, boky do stran a dolní záda se rozšiřují směrem dozadu. Tentýž pohyb vykonávají i dolní žebra. Dech zároveň směřujte také do oblasti pánve. Jedná se o komplexní pohyb, všechny složky je třeba spojit v jeden rovnoměrný pohyb.

Chyby:

Podklíčkové dýchání, tzn. dýchání do horní hrudních segmentů, které se děje za pomoci nežádoucího nadzvednutí ramen a nežádoucí aktivitou pomocných krčních dechových svalů, které se tím dostávají do přetížení. Naučit se tento typ dýchání eliminovat chce cvik a soustředění. Pokud se nedaří rozvíjení dolních žebříků směrem dozadu, bývá chybou pohyb bederní páteře do nahnbení. Páteř však má být stabilní a v neustálém napřímení.

Poznámky:

Zejména u tetraplegiků a u vyšších hrudních lézí může být obtížné rozvíjet dolní žebra do stran. U tetraplegiků může dokonce dojít k jejich paradoxnímu vtahování. Pokud se tak stane, soustředte se více na břišní a zádočnou stěnu a dýchání směrem do pánve. Nesnažte se pohybovat dolními žebry usilovně, pouze tím zhoršíte nežádoucí mechanismus.



11 / IZOLOVANÝ POHYB - KROUŽENÍ RAMENEM

Výchozí poloha:

Napřímený sed, hlava je v prodloužení páteře, vytažená za temenem vzhůru, ramena jsou uvolněná do široka, lopatky směřují dolů a od páteře, horní končetiny jsou volně spuštěné podél těla, oči jsou zavřené.

Provedení pohybu:

Jedním ramenem začnete provádět pomalý, plynulý, krouživý pohyb směrem dozadu. Přitom se snažte, aby se ostatní části těla (hlava, krk, druhé rameno, trup) pohybu neúčastnily a zůstávaly maximálně uvolněné. Po celou dobu cvičení mějte pozornost zaměřenou na procítění a uvědomění si pohybu. Je důležité provádět pohyb pomalu a plynule. Cvik opakujte vícekrát na obě strany.

Chyby:

Předkloněný trup, hlava je předsunutá vpřed, lopatky jsou přitaženy nahoru k uším a směrem k páteři. Svaly horních končetin a krční páteře nejsou dostatečně uvolněné. Pohyb se neděje pouze v rameni, ale je doprovázen souhybem hlavy, trupu, druhého ramene, dochází k ohnutí paže v lokti. Vázne plynulost, pozornost je zaměřena jinam než na pohyb samotný.

Poznámky:

Cvik je tréninkem schopnosti vnitřně prožívat a současně s tím provádět izolovaný pohyb určité části těla (např. hlavou, rukou, trupem aj.), napomáhá rozvíjet vnímání a představu o svém těle. Od této dovednosti se odvíjí úroveň kvality provedení jakéhokoliv pohybu. V začátečních fázích cvičení je vhodné provádět pohyb před zrcadlem a využít tak vizuální kontroly. Další variantou provedení cviku je postupné zvětšování rozsahu pohybu od nejmenšího k největšímu.



12 / KROUŽKY OBĚMA RAMENY SOUČASNĚ

Výchozí poloha:

Napřímený sed na vozíku, hlava je v prodloužení páteře, vytažená za temenem vzhůru, brada je zastrčená. Obě horní končetiny jsou volně spuštěné dolů.

Provedení pohybu:

Pohyb provádějte oběma rameny současně. Směr kroužení je v tomto pořadí - nahoru, vzad, dolů a vpřed. Soustředte se na práci lopatek a protažení přední strany hrudníku. Pro správné provedení cviku udrzte postavení hlavy a krční páteře.

Chyby:

Kroužky v opačném směru (vpřed) vedou k otevřenému hrudníku. Nevhodné postavení hlavy a krční páteře, viz druhé foto.

Poznámky:

Tento cvik se provádí snadněji oběma rameny současně.



13 / ZEVNÍ ROTACE V RAMENNÍCH KLOUBECH S OTEVŘENÍM HORNÍ ČÁSTI HRUDNÍKU

Výchozí poloha:

Napřímený sed, hlava je v prodloužení páteře, vytažená za temenem vzhůru, ramena jsou doširoka uvolněná, lopatky směřují dolů a od páteře, horní končetiny jsou volně spuštěné podél těla, lokty jsou propnuté.

Provedení pohybu:

Zvedněte zápěstí, roztáhněte prsty, zatlačte dlaně k zemi a pomalu vytáčejte horní končetiny směrem za malíkem do maximální zevní rotace v ramenních kloubech. Horní část hrudníku se postupně s přibývajícím zevní rotací ramen otevírá. V dokončené pozici setrvejte 15 vteřin, nezadržujte dech. Poté se vraťte do výchozí pozice, povolte zápěstí, prsty a celé horní končetiny a lehce je vyřepejte do pocitu uvolnění.

Chyby:

Předklon trupu, hlava je předsunutá vpřed, lopatky jsou přitažené nahoru k uším a směrem k páteři.

Poznámky:

Tento cvik napomáhá k protažení měkkých tkání a svalů ohybačů prstů, přední strany předloktí, ramen a horní části hrudníku. Při pomyslném opření dlaní (zatlačení k zemi) dochází též ke zpevnění trupu společně s napřímením hrudní a krční páteře.



14 / JEDNOSTRANNÁ OPORA

Výchozí poloha:

Napřímený rovný sed. Místo opory kořene dlaní do dolních končetin je individuální, důležité je však mít natažené ruce a rovná záda. Není nutné být opřený o záda, pozice však má být stabilní a bez vychýlení trupu z osy.

Provedení pohybu:

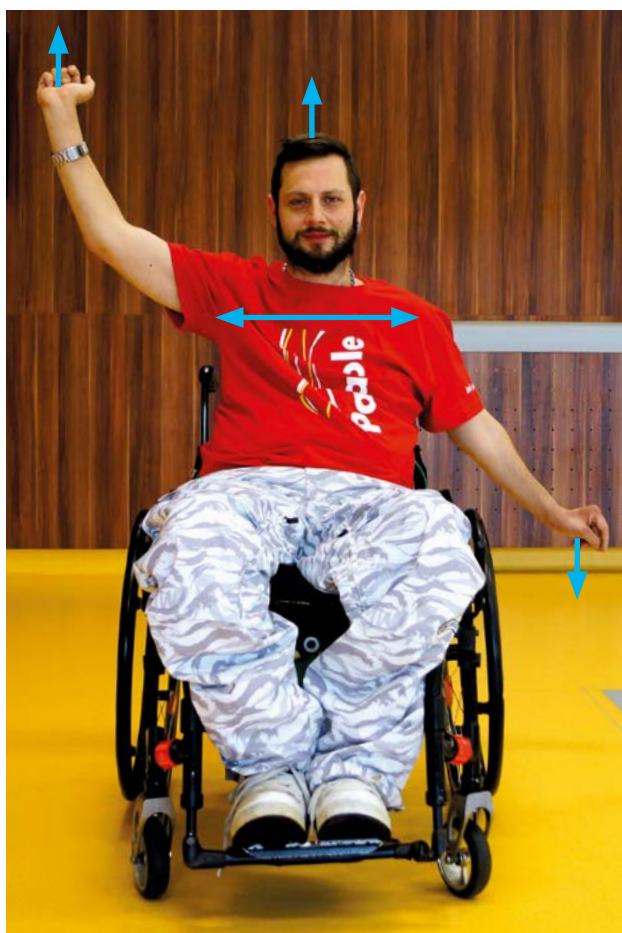
Jednou horní končetinou se opřete do kořene dlaně a druhou volně zvedněte do předpažení tak vysoko, jak jste schopni udržet maximální stabilitu trupu. Důležitá je opora do dlaně. Při správném provedení ucítíte svalové propojení z opřené horní končetiny až do trupu.

Chyby:

Nestabilní výchozí poloha. Pokud se nedaří udržet stabilitu trupu během cviku, je třeba najít vhodnou polohu opory tak, aby zůstal tlak do dlaně a abyste se za rukou nepřitahovali. Další možnou chybou je zvednutí ramen.

Poznámky:

Je možné použít i jinou variantu opory, ale volte spíše nižší pozice, např. židli, viz druhý obrázek. Pro každou stranu (ruku) může být provedení cviku různé, upravte si podmínky tak, jak potřebujete.



15 / ASYMETRICKÝ VIRTUÁLNÍ VZPOR PRO NAPŘÍMENÍ PÁTEŘE

Výchozí poloha:

Sed na vozíku, jedna horní končetina je spuštěná vedle těla s dlaní směřující k zemi, druhá horní končetina je zdvižená s dlaní směřující ke stropu.

Provedení pohybu:

Vzepřete se kořeny dlaní o virtuální opory (pocit, že odtlačujete zemi od stropu). V průběhu pomyslného vzepření dochází k napřimění páteře a rozevření hrudního koše, tzn. k souhře svalů hrudníku a zad. Cvik opakujte vícekrát na obě strany.

Chyby:

Nedostatečné vzepření, předsunutá hlava.

Poznámky:

Pokud je zpočátku obtížné provádět cvik pouze s virtuální oporou, je možné vzepřít o ruce asistenta.



16 / DYNAMICKÁ ROTACE TRUPU S ODTLAČENÍM

Výchozí poloha:

Vzpřímený sed, hlava je v prodloužení páteře, vytažená za temenem vzhůru, horní končetina, která se nevytahuje, drží madlo (ručku) vozíku.

Provedení pohybu:

Pravou horní končetinou se zapřete o madlo (ručku) vozíku, levou horní končetinou se vytáhněte doprava a opřete se jí o virtuální bod v prostoru. Obě horní končetiny jsou v napětí, které se přenáší na celý trup, čímž dochází k aktivaci trupových svalů a zároveň k jejich protažení. Stejným způsobem proveďte cvik i na druhou stranu.

Chyby:

Neudržení napětí trupu a hlavy. Trup nerotuje kolem vertikální osy, ale uklání se ve směru rotace.

Poznámky:

Asistent může pomoci s rotací.