



Pohybová terapie v Centru Paraple

Sylvie Dundáčková

Centrum Paraple, o.p.s., Praha

XI. spinální konference a setkání spinálních jednotek 6. - 7. 6. 2019

#ZIVOTJEJIZDA

Proč se hýbat?



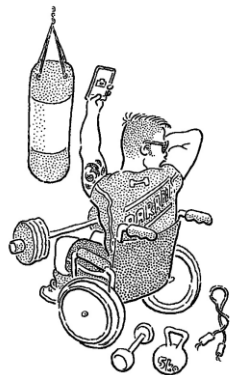
„Více než polovina osob se spinálním poškozením nemá žádnou pohybovou aktivitu.“

(Hwang et. al. 2016, Mar Rosly et. Al. 2018 in Kříž, J. 2019)

Změny v pohybových doporučeních

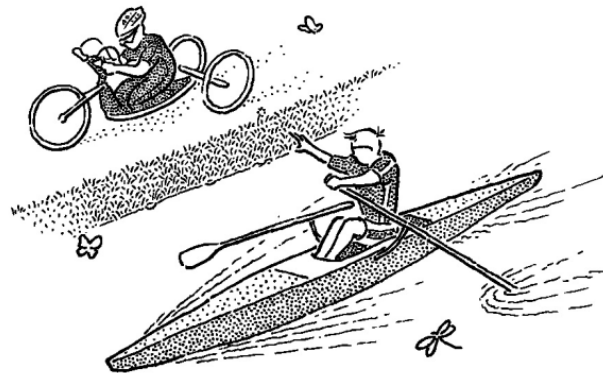
Kardiorespirační fitness

- 2x20 min/týden - aerobní cvičení
- 2x3 série/týden - silový trénink každé větší funkční svalové skupiny



Kardiometabolické zdraví

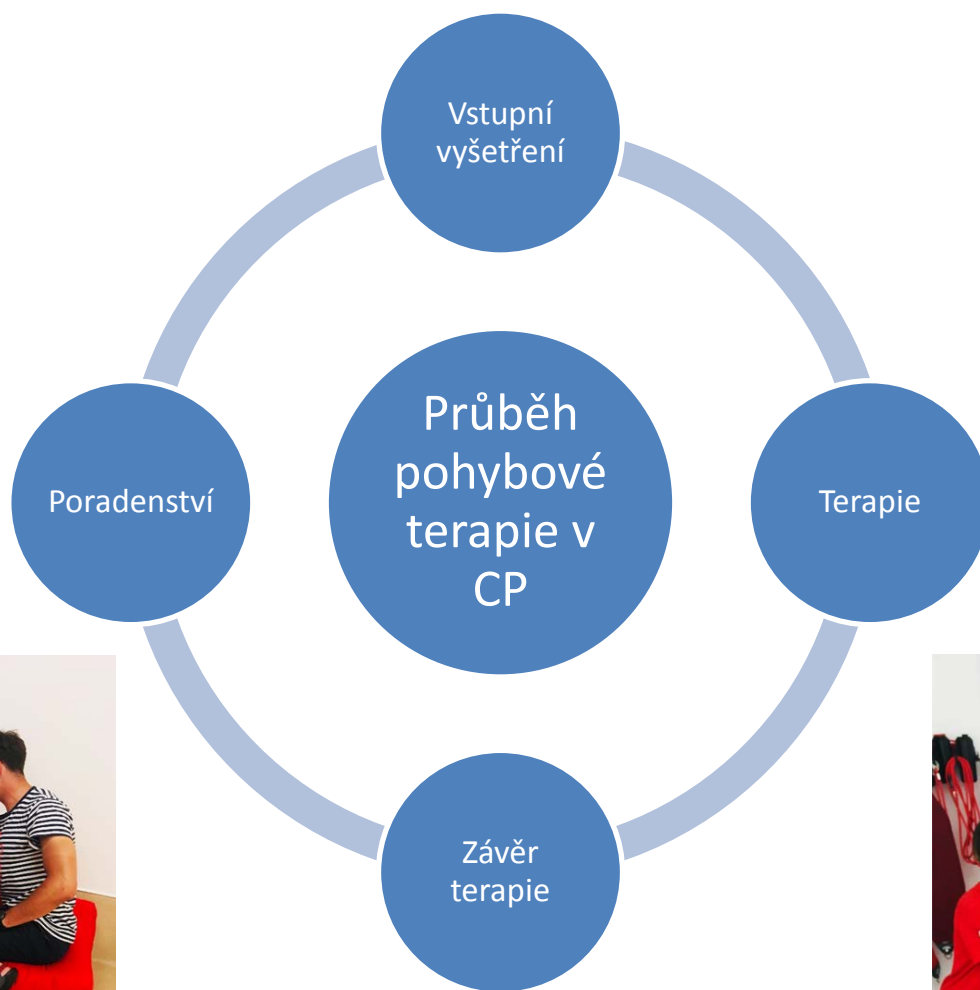
- 3x30 min/týden aerobního cvičení



Filosofie pohybové terapie v CP

- pohyb jako součást běžného života
- změna životního stylu
- každý by měl znát své pohybové optimum (minimum)
- jednoduchost + realizovatelnost
= udržitelnost





Změny v pohybové terapii

- známe pohybová doporučení
- zvyšující se věk
- nové pohybové prvky pro terapii
- váhové limity
- elektromotory
- zážitkové pomůcky v přírodě



Co říkají klienti?

„Mám 2x týdně
fyzioterapii.“

„Tak jsem se krásně
rozhýbal a teď zase zpět
domů.“



„Každý den jezdím na
motomedu.“

Závěr

- komplexní informace
- rozdíl mezi fyzioterapií x terapií pohybem
- co nahradí terapie (fyzio, ergo, pohyb) v domácím prostředí?
- motivace k vlastní iniciativě



Nepobývej v minulosti, nesni o budoucnosti, soustřed' mysl na přítomný okamžik. (Buddha)





PARAPLE
CENTRUM
25



#ZIVOTJEJIZDA

Centrum Paraple, o.p.s.
adresa: Ovčárská 471/1b
108 00 Praha 10 - Malešice
telefon: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz

