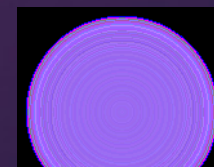


Úvod do fyzioterapie II

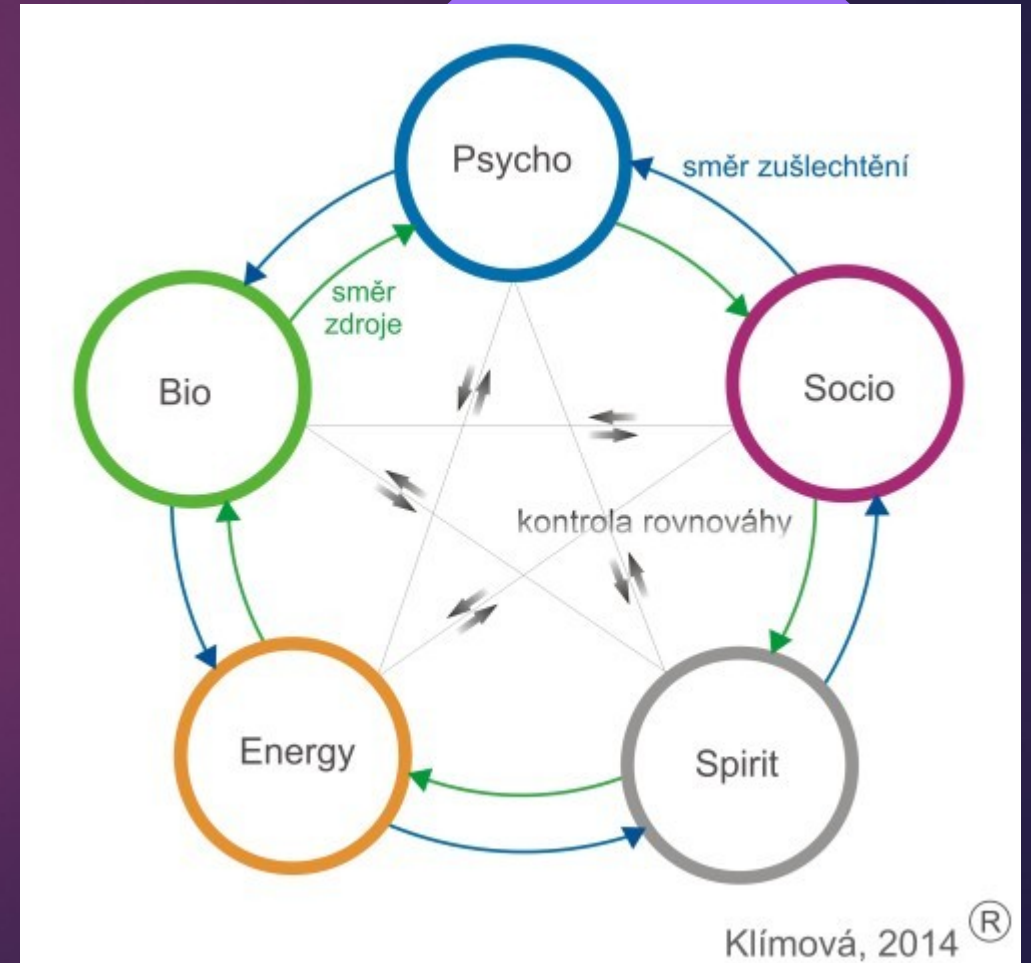
FYZIOTERAPIE
FSPS, MUNI

KLÁRA ŠOLTÉS MERTO VÁ
380423@mail.muni.cz



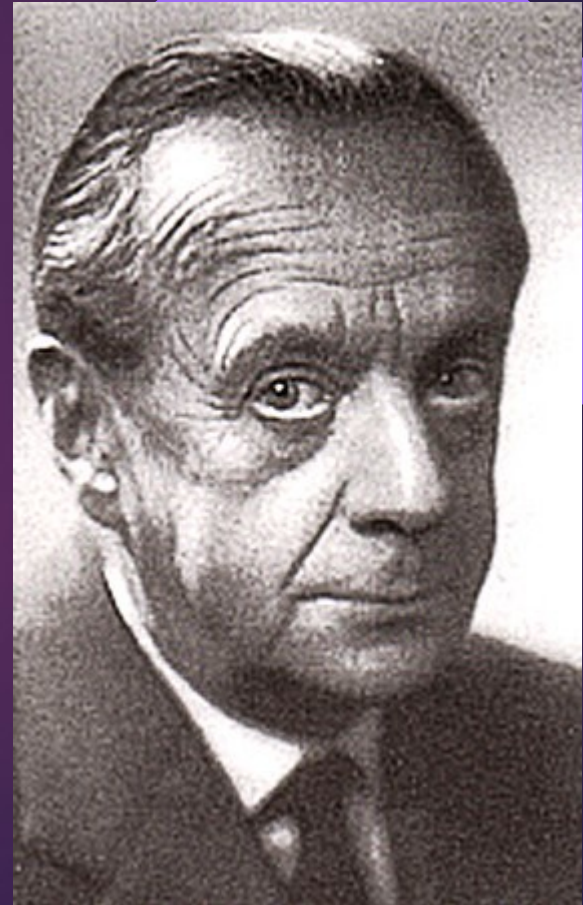
Psychosomatika

- ▶ Podstatou psychosomatické péče je celostní (holistický) pohled na zdraví člověka.
- ▶ Zabývá se souvislostmi mezi stavy
 - ▶ těla (soma)
 - ▶ duše (psyché)
 - ▶ vlivy životního prostředí
- ▶ Starosti, s nimiž si hlava neví rady, tělo často řeší nemocí (somatizace)
- ▶ Cílem léčby je najít zdroj obtíží a obnovit rovnováhu.



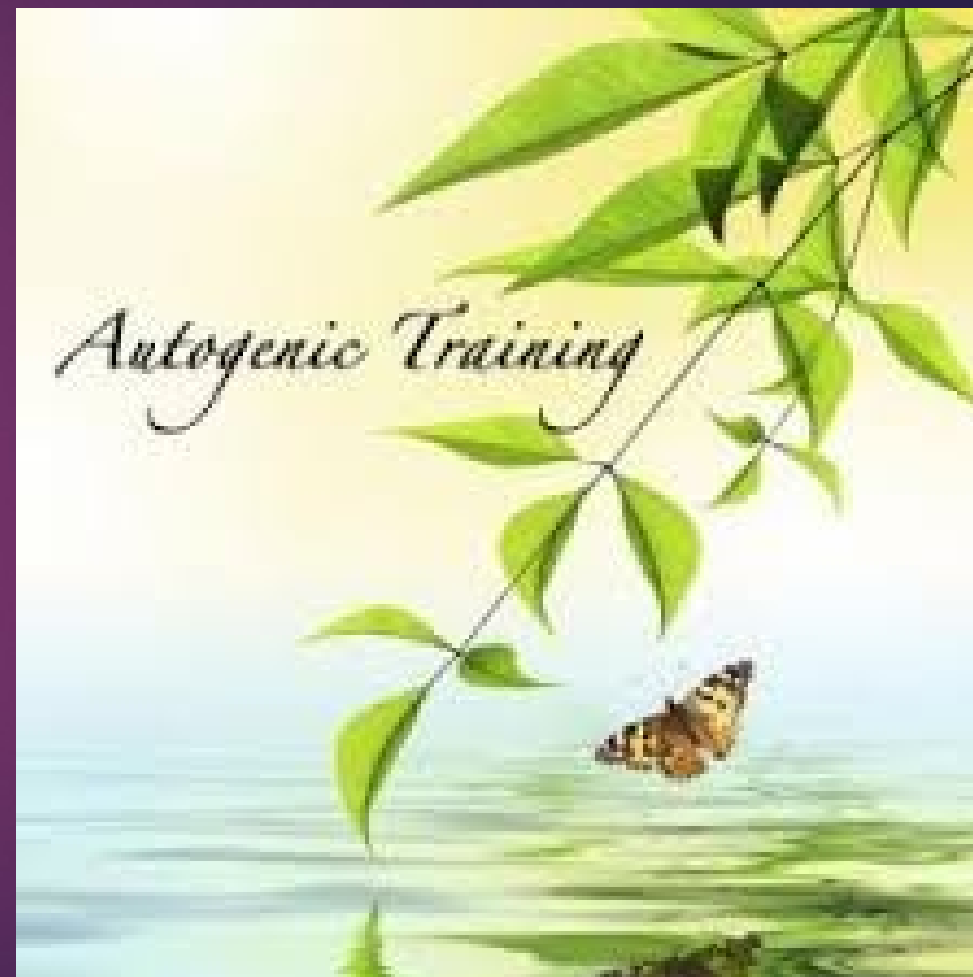
Autogenní trénink

- ▶ Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970)
- ▶ Relaxační tréninková psychoterapeutická metoda
- ▶ Využívá sugesce
- ▶ Navození určitých tělesných stavů
- ▶ Cílem = relaxace



6 pocitů

- ▶ tíhy v končetinách,
- ▶ tepla v končetinách,
- ▶ klidného dechu,
- ▶ pravidelné srdeční činnosti,
- ▶ pocitu tepla v nadbříšku,
- ▶ chladného čela.



<http://www.monikasouckova.cz/products/schultzuv-jacobsonuv-autogenni-trenink/>

Veronika Víchová

Autogenní trénink a autogenní terapie

Relaxace,
která
pomáhá



portál

Autogenní trénink

Johannes Heinrich Schultz

Rizmani

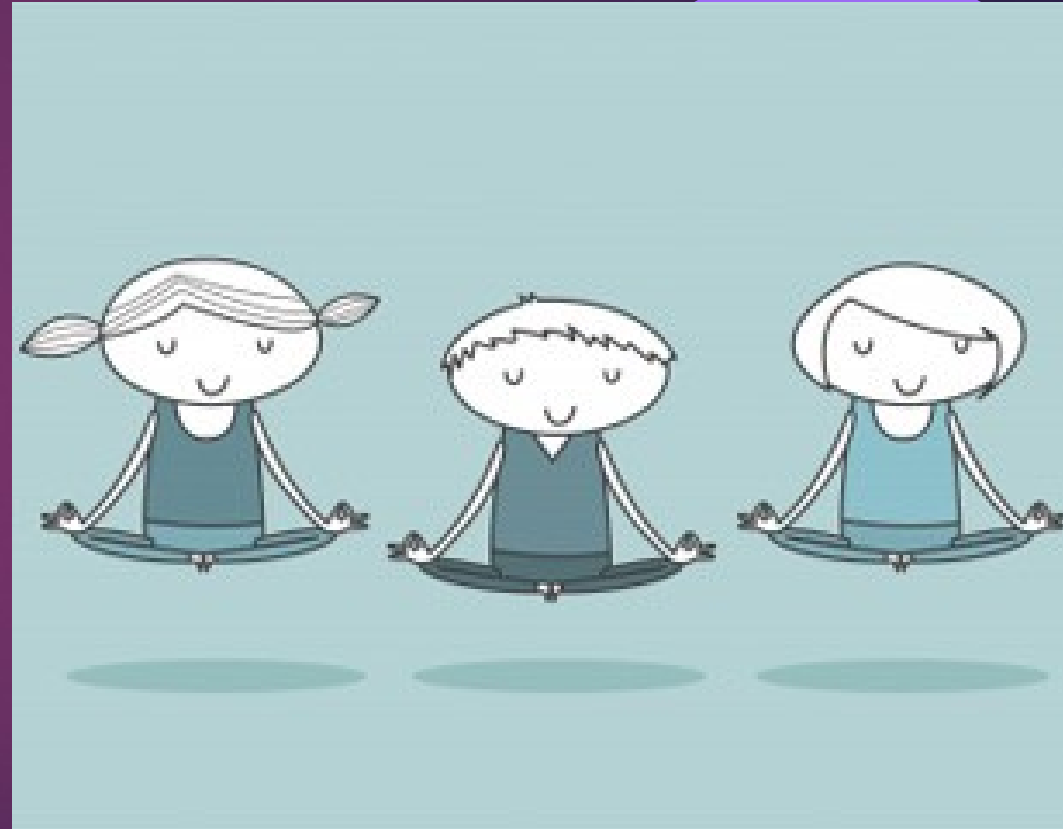


ORIGINÁLNÍ CVIČBNICE

Návod od zakladatele metody autorelaxace

Autogenní trénink se používá u:

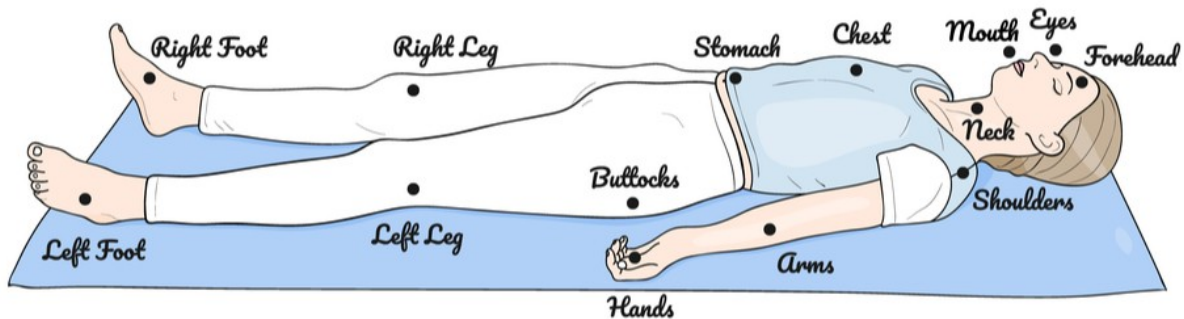
- ▶ Neurózy
- ▶ Toxikomanie
- ▶ Psychosomatické poruchy
- ▶ Závislosti na drogách
- ▶ ...



<http://www.florbalovytrener.cz/rubriky/clanky/page/6/>

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

- ▶ Americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson
- ▶ Podstatou je uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů



Progressive Muscle Relaxation



<https://timeline.com/edmund-jacobson-relaxation-productivity-b592ce4e7b9f>

<https://www.thrivegrid.com/progressive-muscle-relaxation/>

Progresivní svalová relaxace

Adalbert Olschewski

Reaxim



Jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových cvičení podle Jacobsona

<https://www.kosmas.cz/knihy/255708/progresivni-svalova-relaxace/>



Daniela Stackeová

Relaxační techniky ve sportu

- autogenní trénink
- dechová cvičení
- svalová relaxace

GRADA

<http://www.sportprotebe.cz/p/Publikace-kompenzaci-cviceni-1>

Meditace

- ▶ Různé praktiky prohlubování soustředění
- ▶ Dosažení změněného stavu vědomí
- ▶ Cílem:
 - ▶ kultivace mysli (její zklidnění)
 - ▶ získání vhledu (ať už do smyslu lidské existence a vesmíru nebo do osobních záležitostí)



<https://www.alacard.cz/meditace-vs-prace-zklidnovani-mysli-muze-byt-kontraproduktivni/>

ZÁKLADY RELAXACE



Progresivní relaxace

Opakovaně zatínej a povoluj svaly.



Hluboké dýchání

Dýchej zhluboka a svůj dech pozoruj.



Pozorování přírody

Pozoruj rostliny nebo zvířata.



Imaginace

Představ si klidné místo, kde se cítíš bezpečně. Využij svých představ k uvolnění.



Body scan

Projdi si postupně všechny části svého těla. Všimni si pocitů, které v nich cítíš.



Boxovací pytel

Vybij svoje napětí a stres do polštáře či boxovacího pytle.



Zvuky

Pusť si zvuky - déšť, šumění lesa nebo moře a další.



#NEVYPUSTDUSI

JAK NA LEPŠÍ SPÁNEK?



Nepít alkohol a nápoje obsahující velké množství kofeinu.



Tma, ticho, vyvětráno a ideální teplota v pokoji.



Pravidelně cvičit, nevhodné je však cvičit těsně před spaním.



Tlumit modré světlo z obrazovek mobilů, počítačů, televizí alespoň 2 hodiny před spánkem.



Při obtížích s usínáním, po 15 minutách vstát, vzít si třeba knihu a jít spát až při pocitu ospalosti.



Pravidelná péče o vlastní fyzické i psychické zdraví



V posteli pouze spát a užívat si blízkosti druhého.



#NEVYPUSTDUSI

Další techniky

- ▶ Aromaterapie
- ▶ Arteterapie
- ▶ Muzikoterapie
- ▶ Masáže
- ▶ Wellnes
- ...



<https://jeniscenis.com/holistic-aromatherapy/>



<http://www.harmonicearth.org/event/gong-meditation-with-alarra-2018-01-25/>



<https://www.saloniris.com/massage-therapist-software/>

<https://www.marylandarttherapy.org/about>

FLOAT THERAPY

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=rNGqvzUx24Y>

▶ <https://www.hopefloatsusa.com/flotation-therapy/about-floating>

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=BaQZyDZwKYY>





[adult swim]

Doporučená literatura

- ▶ CHINMOY. *Zahrada duše: ponaučení o životě v míru, štěstí a harmonii*. 3. vyd. Zlín: Madal Bal, 2008. ISBN 978-80-86581-44-6.
- ▶ Speciální fyzioterapeutické koncepty a metody. Edited by Dagmar Pavlů. 2. opr. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2003. 239 s. ISBN 8072043129. info
- ▶ PAVLŮ, Dagmar. *Speciální fyzioterapeutické koncepty a metody*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2002. 239 s. ISBN 8072042661. info