

## Redcord – terapie metodou Neurac

- Redcord byl vyvinut v Norsku, vývoj systému Redcord a metodiky Neurac trval 15 let
- slouží pro bezbolestné a efektivní cvičení a léčbu
- terapií v Redcordu **obnovujeme a zlepšujeme neuromuskulární činnost a funkční sílu, zvyšujeme odolnost organismu a zlepšujeme kvalitu života pacienta**
- využíváme základní biomechanické zásady ke snížení bolesti a k obnově svalové funkce:
  - o uzavřený kinematický řetězec,
  - o nestabilní prostředí,
  - o pohyby ve 3 rovinách,
  - o přesné a postupné dávkování zátěže,
  - o umožnění pohybu bez bolesti
- při využití Redcordu můžeme **testovat lokální motorickou kontrolu i myofasciální řetězce a dle výsledků testování určit nejvhodnější terapii a optimální zatížení pacienta**
- využíváme hmotnost těla jako závaží
- využíváme přenášení váhy v uzavřených řetězcích
- pohyb je vždy veden ve více segmentech s aktivací kontroly řízení pohybu
- zvyšujeme tak **dynamickou stabilizaci kloubů, svalovou koaktivaci a synergii**
- cvičením v závěsném systému využíváme nestabilního prostředí a možnost **aktivace 3D pohybových vzorců za využití lan a popruhů, stimulujeme reakci neuromuskulárního systému a motorických programů**
- nastavení vhodné zátěže i progresi terapie můžeme měnit:
  - o změnou ramena páky,
  - o změnou polohy těla vzhledem k místu zavěšení (suspenční bod),
  - o změnou výšky popruhu či úchyty, změnou stupně instability, provedením přidáných pohybů nebo přidáním váhy / závaží
- optimalizace neuromuskulární kontroly dosáhneme nejlépe větším úsilím s malým počtem opakování v sérii – **3-6 opakování ve 2-4 sériích, mezi sériemi 30-60 vteřin odpočinku**

- využívané polohy:
  - *stoj s náklonem dopředu / dozadu,*
  - *leh na zádech se zavěšením DKK,*
  - *leh na břiše se zavěšením DKK,*
  - *leh na boku se zavěšením DKK*
- pokud pacient nezvládá cvik provést správně, můžeme ho **pomocí pánevního popruhu odlehčit** dle potřeby
- lze cvičit i **skupinově**
- system lze využít také pro cvičení v otevřeném kinetickém řetězci :
  - *zaměřujeme se na pohyb spíše v 1 kloubu*
  - *na agonistickou svalovou činnost*
  - *můžeme pracovat v odlehčení bez gravitace*
  - *Využíváme pohyby **kývavých nebo s odporem elastického lana**. Kývavé pohyby můžeme obměňovat různým místem zavěšení popruhu axiálně, kraniálně, kaudálně, laterálně, středově, neutrálně*
  - *Pohyb můžeme provádět **s dopomocí nebo s odporem pomocí ruky nebo kladky**. Cvičení s odporem můžeme obměňovat změnou odporu pružného lana, změnou ramene páky nebo přidanými pohyby*
- poslední možností využití je terapeutická podpora:
  - můžeme kombinovat s manuálními technikami a ošetřením měkkých tkání
  - Využíváme Redcord jako „pomocnou ruku“ – uvolníme terapeutovy ruce, ochráníme terapeuta před velkou zátěží, umožníme pacientovi pohodlnou a relaxovanou pozici

(počáteční pozice bez bolesti, snadnější udržení požadované polohy, snadnější ovládní částí těla terapeutem)



