

PROPRIONEUROMUSKULÁRNÍ FACILITACE

HORNÍ A DOLNÍ KONČETINA

HORNÍ KONČETINA



HK – 1. DIAG. FLEKČNÍ VZOREC FL –ADD-ZR

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
LOPATKA	DEPRESE, ADD, VR DOL. ÚHLU	ABDUKCE, ZEVNÍ ROTACE DOLNÍ ÚHLU
RAMENO	EXT, ABD, VR	FL, ADD, ZR
LOKET	EXTENZE	EXTENZE
PŘEDLOKTÍ	PRONACE	SUPINACE
ZÁPĚSTÍ	DORZIFLEXE, ULNÁRNÍ DUKCE	PALMÁRNÍ FLEXE, RADIÁLNÍ DUKCE
PALEC	EXTENZE, ABDUKCE	FLEXE, ADDUKCE
PRSTY	EXTENZE, ABDUKCE	FLEXE, ADDUKCE

HK – 1. DIAG. FLEKČNÍ VZOREC FL –ADD-ZR

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE



HK – 1. DIAG. FL. VZOREC

FL –ADD-ZR

- TERAPEUT STOJÍ U LOKTE OŠETŘOVANÉ RUKY PACIENTA, SMEREM K JEHO NOHÁM, V PRŮBĚHU POHYBU SE PŘETÁČÍ K HLAVĚ PACIENTA
- ÚCHOP:
- DISTÁLNÍ ÚCHOP – DRUHOSTRANNOU RUKOU NEŽ JE OŠETŘOVANÁ RUKA PACIENTA Z PALMÁRNÍ STRANY, PRSTY NA ULNÁRNÍ STRANĚ, PALEC NA RADIÁLNÍ, DLAŇ V DLANI PACIENTA, NEODTÝKÁ SE DORZÁLNÍ PLOCHY RUKY PACIENTA
- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP:
- 1)na ventrální straně předloktí
- 2)paže nebo ramene, podle toho, na kterou část klademe zřetel

HK – 1. DIAG. FLEKČNÍ VZOREC FL –ADD-ZR VARIANTA S FLEXÍ LOKETNÍ

- POKYN: „klipsa do ucha“ (m. biceps brachii, m. brachialis)



I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ABD – VR)

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
LOPATKA	ABDUKCE, ZEVNÍ ROTACE DOLNÍ ÚHLU	DEPRESE, ADD, VR DOL. ÚHLU
RAMENO	FL, ADD, ZR	EXT, ABD, VR
LOKET	EXTENZE	EXTENZE
PŘEDLOKTÍ	SUPINACE	PRONACE
ZÁPĚSTÍ	PALMÁRNÍ FLEXE, RADIÁLNÍ DUKCE	DORZIFLEXE, ULNÁRNÍ DUKCE
PALEC	FLEXE, ADDUKCE	EXTENZE, ABDUKCE
PRSTY	FLEXE, ADDUKCE	EXTENZE, ABDUKCE

I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ABD – VR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE



ÚCHOP

- DISTÁLNÍ ÚCHOP –stejnostranná HK jako HK pacienta, z dorzální strany ruky, prsty na ulnární straně, palec na radiální
- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP:
 - 1) dorzoulnární část předloktí
 - 2) na posterolaterální část paže
 - 3) kontakt na margo medialis a angulus inf scapulae

**I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC
(EXT – ABD – VR)
VARIANTA S FLEXÍ LOKTE**



II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX, ABD, ZR)

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
LOPATKA	DEPRESE, ABDUKCE, VR DOLNÍHO UHLU	ELEVACE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE DOLNÍHO ÚHLU
RAMENO	EXT, ADD, VR	FLEXE, ABDUKCE, ZEVNÍ ROTACE
LOKET	EXTENZE	EXTENZE
PŘEDLOKTÍ	PRONACE	SUPINACE
ZÁPĚSTÍ	PALMÁRNÍ FLEXE, ULNÁRNÍ DUKCE	DORZÁLNÍ FLEXE, RADIÁLNÍ DUKCE
PALEC	FLEXE, OPOZICE	EXTENZE, ABDUKCE V ROVINE DLANĚ
PRSTY	FLEXE, OPOZICE	EXTENZE, ABDUKCE

II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX, ABD, ZR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE

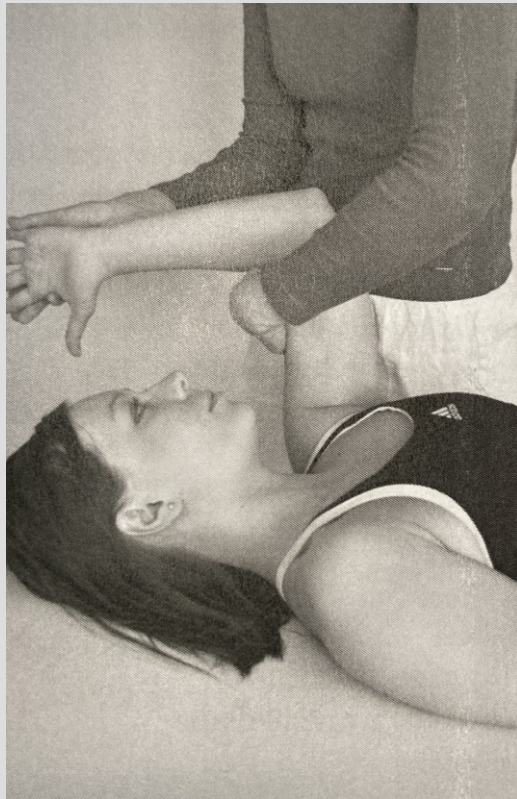


II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX, ABD, ZR) ÚCHOP

- DISTÁLNÍ ÚCHOP - druhostrannou rukou, nedotýkáme se palmární strany
- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP:
 - 1) na dorzoradiální straně předloktí
 - 2) anterolaterální straně paže
 - 3) mediálním okraji lopatky - podle toho na které části je kladen zřetel

II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX, ABD, ZR)

VARIANTA S FLEXÍ LOKETNÍ
(KONEČNÁ POZICE) – „SALUTE“



VARIANTA S EXTENZÍ LOKETNÍ
(VÝCHOZÍ POZICE)



II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT, ADD, VR)

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
LOPATKA	ELEVACE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE DOLNÍHO ÚHLU	DEPRESE, ABDUKCE, VR DOLNÍHO UHLU
RAMENO	FLEXE, ABDUKCE, ZEVNÍ ROTACE	EXT, ADD, VR
LOKET	EXTENZE	EXTENZE
PŘEDLOKTÍ	SUPINACE	PRONACE
ZÁPĚSTÍ	DORZÁLNÍ FLEXE, RADIÁLNÍ DUKCE	PALMÁRNÍ FLEXE, ULNÁRNÍ DUKCE
PALEC	EXTENZE, ABDUKCE V ROVINE DLANĚ	FLEXE, OPOZICE
PRSTY	EXTENZE, ABDUKCE	FLEXE, OPOZICE

II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT, ADD, VR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE



II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT, ADD, VR) ÚCHOP

DISTÁLNÍ ÚCHOP - stejnostrannou rukou z palmární strany, nedotýkat se dorzální strany

PROXIMÁLNÍ ÚCHOP:

- 1) Kontakt na anteroulnární plochu předloktí
- 2) Kontakt na posteromediální plochu paže
- 3) Kontakt na anteromediální plochu axily

DOLNÍ KONČETINA



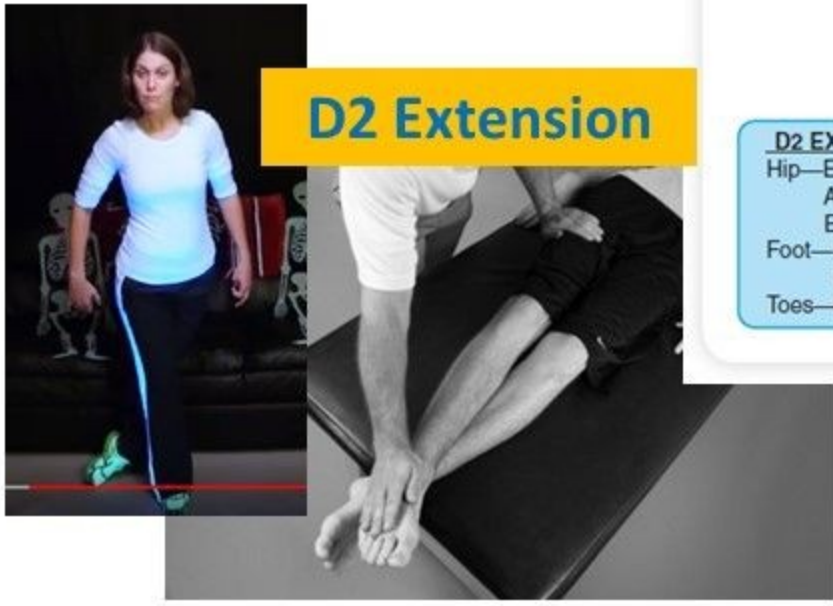
Lower Extremity PNF Patterns



D1 Flexion



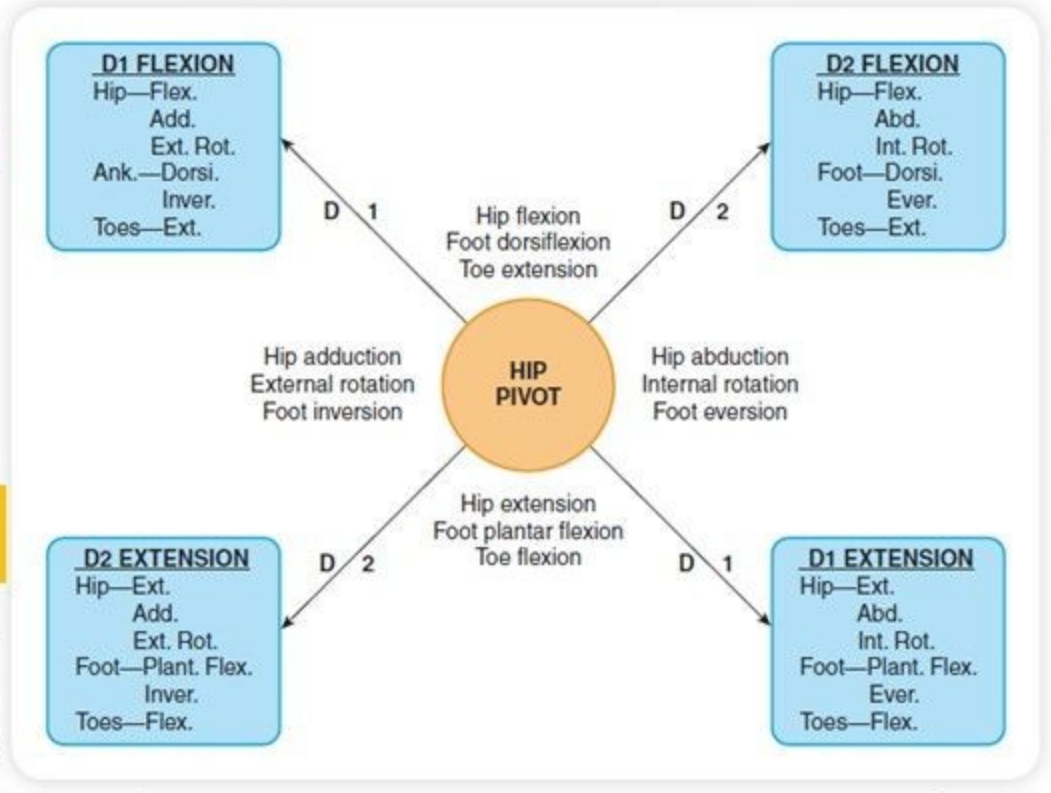
D2 Flexion



D2 Extension



D1 Extension



I. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ADD – ZR)

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
KYČEL	EXTENZE, ABDUKCE, VNITŘNÍ ROTACE	FLEXE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE
KOLENO	EXTENZE	EXTENZE
HLEZNO	PLANTÁRNÍ FLEXE S EVERZÍ	DORZÁLNÍ FLEXE S INVERZÍ
PRSTCE	FLEXE, ADDUKCE	EXTENZE, ABDUKCE

I. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ADD – ZR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE



I. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ADD – ZR)

- DISTÁLNÍ ÚCHOP– na dorzomediální straně pravé nohy, až na prsty nebo na mediální část pravé paty
- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP- na anteromediální straně pravého stehna nad patellu, nebo pomocný úchop na posteromediální straně stehna, nad fossa poplitea

I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ABD – VR)

ČÁSTI TĚLA	VÝCHOZÍ POZICE	KONEČNÁ POZICE
KYČEL	FLEXE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE	EXTENZE, ABDUKCE, VNITŘNÍ ROTACE
KOLENO	EXTENZE	EXTENZE
HLEZNO	DORZÁLNÍ FLEXE S INVERZÍ	PLANTÁRNÍ FLEXE S EVERZÍ
PRSTCE	EXTENZE, ABDUKCE	FLEXE, ADDUKCE

I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ABD – VR)

VÝCHOZÍ POZICE



PROVEDENÍ ZÁKLADNÍ ČI S EXT KOK
(KONEČNÁ POZICE)



I. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ABD – VR) ÚCHOP

- DISTÁLNÍ ÚCHOP -
 - na laterální straně pravé planty až na prsty, nebo na laterální straně pravé paty
- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP -
 - na posteriolaterální straně stehna, nad fossa poplitea

II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ABD – VR)

ČÁSTI TĚLA		
KYČEL	EXTENZE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE	FLEXE, ABDUKCE, VNITŘNÍ ROTACE
KOLENO	EXTENZE	EXTENZE
HLEZNO	PLANTÁRNÍ FLEXE S INVERZÍ	DORZÁLNÍ FLEXE S EVERZÍ
PRSTCE	FLEXE, ADDUKCE	EXTENZE, ABDUKCE

II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ABD – VR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE





VARIANTA S FLEXÍ KOK, KONEČNÁ
POZICE



II. DIAGONÁLA – FLEKČNÍ VZOREC (FLX – ABD – VR) ÚCHOP

Distální úchop - na dorzolaterální straně pravé nohy co nejdál, nebo na laterální straně pravé paty

Proximální úchop - na anterolaterální straně pravého stehna nad patellou

II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ADD – ZR)

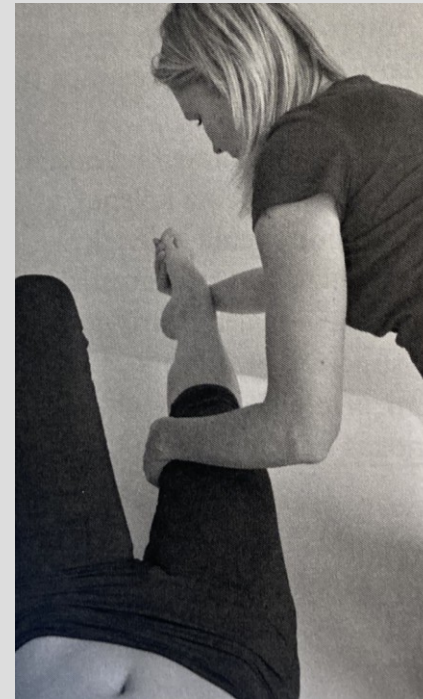
ČÁSTI TĚLA		
KYČEL	FLEXE, ABDUKCE, VNITŘNÍ ROTACE	EXTENZE, ADDUKCE, ZEVNÍ ROTACE
KOLENO	EXTENZE	EXTENZE
HLEZNO	DORZÁLNÍ FLEXE S EVERZÍ	PLANTÁRNÍ FLEXE S INVERZÍ
PRSTCE	EXTENZE, ABDUKCE	FLEXE, ADDUKCE

II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ADD – ZR)

VÝCHOZÍ POZICE



KONEČNÁ POZICE



II. DIAGONÁLA – EXTENČNÍ VZOREC (EXT – ADD – ZR) ÚCHOP

- DISTÁLNÍ ÚCHOP-
- na mediální straně pravé planty, nebo paty

- PROXIMÁLNÍ ÚCHOP-
- posteriomedální strana pravého stehna nad fossa poplitea

- POKYN: PROPŇETE PRSTY A ŠPIČKU JAKO BALETKA A POKLÁDEJTE NOHU NA PODLOŽKU SMĚREM K DRUHÉ NOZE







