

# Přednáška č. 2

Kinezioterapie v kontextu  
rehabilitace, dělení kinezioterapie,  
metody kinezioterapie

# Cíl rehabilitace

---

- Cíl rehabilitace: co nejrychlejší a nejdokonalejší restituce porušené funkce a minimalizace přímých zdravotních důsledků trvalého nebo dlouhodobého postižení na zdraví

# Etapy léčebné rehabilitace

---

- 1) Terapie a prevence tzv. sek. změn (např. trofické změny z inaktivity, sv. diskoordinace při artrózách)
- 2) Výcvik kompenzačních mechanismů v rámci postiženého orgánu (např. ekonomika chůze po amputacích, cíl je aby fčí úbytek u postiž. org. byl co nejmenší)
- 3) Výcvik substitučních mechanismů nepostižené části těla (co nejmenší fčí ztrátu celého org. jako celku)
- 4) Výcvik a udržení tělesné zdatnosti na stupni vyšším než jsou požadavky na jedince v ADL

# Kinezioterapie

---

- Jedna z hlavních metod v rehabilitaci
- Léčba pohybem, pohybová aktivita s vlivem na zdravotní stav
- Léčebná tělesná výchova – LTV, exercise therapy
- „Cílený pokus ovlivnit pohybovou soustavu, uspořádaný na základě znalostí její fyziologie a kineziologie tak, aby pohyb vyvolal žádoucí (příznivý, léčebný) efekt“ (Dvořák, 2003)
- Člověk (pacient) – biopsychosociální jednotka – je třeba působit na všechny jeho složky
- Kinezioterapie je prostředek terapeutický, indikovaný a prováděný fyzioterapeutem X Zdravotní tělesná výchova - prováděna pedagogickým personálem

# Procesy kinezioterapie

---

- Zdravotnický (např. snížení spasticity, snížení rizika dekubitů, pneumologických onemocnění)
- Psychologický (posadit pacienta)
- Pedagogický (sociální, pracovní, provádění běžné činnosti, ergoterapie)

# Kinezioterapie směřuje k:

---

- Obnovení původní funkce
- Upravení a zlepšení aktuální funkce
- Fixaci funkce
- Prevence – přestavba nevhodných pohybových stereotypů

# Dělení kinezioterapie

---

- Dle místa provádění
  - na lůžku, ve vodě, v terénu, v domácím prostředí
- Dle počtu pacientů
  - Individuální
  - Skupinová (dva a více pacientů)
- Dle zaměření na některou složku pohybu
  - Zvětšení sv. síly
  - Zvětšení ROM
  - Rychlost pohybu, pohyb. Reakce
  - Koordinace pohybu, pohybové stereotypy
  - Kondice fyzická i psychická
  - Schopnost relaxace

# Dělení kinezioterapie

---

- Dle cvičené části těla, systému, funkce
  - Postižené oblasti (RAM, KOK)
  - Systému (kardiovask. a dýchací systém)
  - Funkce (úchop, lokomoce)
- Dle aktivity pacienta při výkonu
  - pasivní
  - semiaktivní
  - aktivní



# Metody kinezioterapie

---

- Analytické metody
- Syntetické metody

# Analytické metody

---

- Tzv. ortopedické metody
- Reedukace jednotlivých pohybů (myšlenka „jeden sval provádí jeden pohyb“), nábor pohybových jednotek
- Cíl – zlepšit lokální pohybovou funkci (např. po ortop. operacích, úrazech, periferních parézách), reedukace jednotlivých izolovaných pohybů v SFTR
- Cvičení dle svalového testu, cvičení dle sestry Kenny
- U svalové síly 0-2, vyvarujeme se zde odporu (jen gravitace)
- Např. u periferních paréz, paréza n. facialis

# Syntetické metody

---

- Cvičí pohyb jako celek, koordinované po sobě jdoucí pohyby, zařazení svalu do pohybových stereotypů
- Cíl – ekonomický, koordinovaný pohyb v co nejideálnějším pohybovém vzoru
- PNF metoda, Bobath koncept, Vojtova metoda, Metoda senzomotorické stimulace dle Jandy a Vávrové, feldenkreisova metoda, Alexandrova metoda, McKenzie..