# Kinezioterapie

= léčba pohybem (PA s vlivem na zdravotní stav) (jedna z hlavních metod v rehabilitaci (LTV))

= využití dynamických a statických sil, které mechanicky působí na organismus z vnějšku nebo jako produkt aktivní činnosti organismu

Kinezioterapie (fyzioterapeut) x Zdravotní tělesná výchova (pedagogický personál, vyškolený cvičitel)

= proces zdravotnický, pedagogický, psychologický -> člověk jako bio-psycho-sociální jednotka (bio-psycho-socio-spirituální jednotka)

## Cíle:

* Obnovení původní funkce
* Upravení a zlepšení aktuální funkce
* Fixace funkce
* Prevence – přestavba nevhodných pohybových stereotypů

## Dělení kinezioterapie:

* Dle místa: lůžko, tělocvična, voda, terén, hřiště, domácí prostředí, …
* Počtu pacientů: individuální, skupinová
* Dle zaměření na některou složku pohybu: zvětšení svalové síly, rozsah pohybu, rychlost pohybu, koordinace pohybu, zvýšení kondice, relaxace
* Dle záměru: cvičení části těla (rameno, koleno), cvičení systému (KVS, DS), cvičení funkce (úchop, rovnováha)
* Dle aktivity klienta: aktivní, semiaktivní, pasivní

## Strategie kinezioterapie:

* Postup analytický
	+ Reedukace jednotlivých často jednoduchých pohybů
	+ „ortopedická metoda“ – „jeden sval -> jeden pohyb“ (svalový test)
	+ Příklady: poúrazové stavy, periferní parézy
* Postup syntetický
	+ Cvičení pohybu jako celku -> pohybové stereotypy
	+ Cílem je ideální pohybový vzor
	+ Příklady metod: PNF, Vojta, Bobath, DNS

## Metodické zásady:

* Soulad s dosaženým stupněm teoretického vzdělání
* Přiměřenost – věk, pohlaví, vrozené dispozice, duševní schopnosti, kondice, zdravotní stav,
* Posloupnost, systematičnost (+ zvolení vhodné strategie)
* Soustavnost
* Všestrannost
* Názornost
* Motivace

## Pohybové programy:

= systém podmíněných a nepodmíněných reflexů, které spolu souvisí a opakováním se fixují – pohybový program má i fylogeneticky vybudovanou výbavu, která s účelně seřazenými reflexy tvoří pohybovou souhru, která je ontogeneticky modifikována

Při cvičení nejde jen o aktuální mechanický a neurofyziologický efekt cvičení ale i o prvek **motorického učení** s cílem nácviku správně provedeného pohybu nebo přestavby nevhodných pohybových programů

Dělení:

* Pohybové vzory (jednoduché pohyby)
* Složitější pohybové programy (chůze)
* Pohybové strategie (udržení rovnováhy)

# Motorické učení

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Fáze | Označení fáze | Znaky | Mentální aktivita |
| 1. | Generalizace | Počáteční seznámení, instrukce, motivace | Vysoká |
| 2. | Diferenciace | Zpevnění, zpětná aference, slovní kontrola | Střední |
| 3. | Automatizace | Zdokonalování, retence, koordinace | Nízká |
| 4. | Tvořivá koordinace | Transfer, integrace, anticipace, výkon | vysoká |

Výsledek motorického učení -> Pohybová dovednost

* "Dovednost je učením získaný předpoklad ke správnému vykonání nějaké činnosti" (Jiránek, 1968).
* "Dovednost spočívá ve způsobilosti dosáhnout určitého konečného výsledku s maximální jistotou a minimálním energetickým výdejem nebo v minimálním čase s minimální energií." (Guthrie, 1952)
* Dovednost je učením získaný psychický a motorický předpoklad či pohotovost úspěšně provést pohybový úkol

**Osvojovaní PD** probíhá obvykle podle řetězce: nácvik jednotlivých pohybu – jejich spojování v celky – odstraněni zbytečných pohybu a zbytečné sily – upřesňování a rytmizace pohybu – snižování únavy

## Faktory ovlivňující MÚ:

* Vnitřní: pohybové schopnosti, senzomotorika, psychické procesy, únava, stress
* Vnější: materiálové a prostorové zajištění
* Výsledkové: náročnost úkolu, transfer a integrace

## Pohybové schopnosti:

Pohybové schopnosti lze zjednodušeně definovat jako soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Všeobecně je akceptováno rozdělení na pohybové schopnosti kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti lze dělit na silové, rychlostní a vytrvalostní.

## Témata k dostudování:

* Typy motorického učení
* Testování a hodnocení pohybových schopností a dovedností

## Zdroje:

Radmil Dvořák – Základy kinezioterapie (ISBN 80-244-0609-8)

Kolář a kol. - Rehabilitace v klinické praxi (978-80-7492-500-9)

Blahutková, M. & Sližik, M. (2013). Vybrané kapitoly z psychologie sportu. Brno: FSpS MU

<https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyzio/texty/ch04.html>