

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
 - o Reeducace jednotlivých často jednoduchých pohybů
 - o „ortopedická metoda“ – „jeden sval -> jeden pohyb“ (svalový test)
 - o Příklady: poúrazové stavy, periferní parézy
- Postup syntetický
 - o Cvičení pohybu jako celku -> pohybové stereotypy
 - o Cílem je ideální pohybový vzor
 - o 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 neurofyzilogický 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

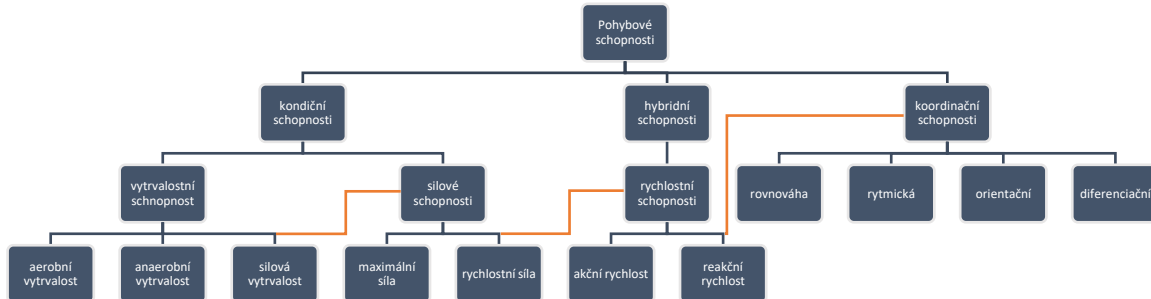
Osvojování PD probíhá obvykle podle řetězce: nácvik jednotlivých pohybu – jejich spojování v celky – odstranění zbytečných pohybu a zbytečné síly – upřesňování a rytmizace pohybu – snižování únavy

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>