

**MANIPULACE, FYZIOTERAPIE
(REHABILITACE),
REGENERACE**

Léčení vertebrogenních poruch

- ▣ nutné podrobné vyšetření
- ▣ zjistit nejen poruchu funkce, ale také příčinu jejího vzniku.
- ▣ zjistit hybnost jednotlivých pohybových segmentů, funkci kloubů končetin, svalovou funkci, reflexní změny a mnoho dalších.
- ▣ Ke správné diagnostice pomáhá rentgenové vyšetření.
- ▣ Teprve na podkladě vyšetření a diagnózy můžeme zvolit vhodný léčebný postup

Léčba

- ▣ zahrnuje složku:
 - medikamentózní
 - rehabilitační
 - popř. operační
- ▣ V akutním stádiu je rozhodující klid na lůžku v úlevové poloze, popř. tlumení bolesti.
- ▣ V subakutním a chronickém stádiu je nejdůležitější rehabilitace

Medikamentózní léčba

- ▣ Typ této léčby je velmi rozšířen nejen díky rozvoji farmaceutického průmyslu.
- ▣ Tento rozvoj nám umožňuje větší výběr a cílenější léčbu.
- ▣ Je ale nutné medikamenty užívat rozumně, to znamená ke zmenšení bolesti a pouze krátkodobě.

- ▣ Pro tlumení bolesti v akutním stádiu onemocnění se podávají analgetika (Algifen, Valetol, Panadol, Paralen apod.)
- ▣ Lékaři často předepisují místo čistých analgetik nesteroidní antirevmatika, které mají účinek nejen analgetický, ale i protizánětlivý (Diclofenac, Voltaren, Veral, Rewodina, Brufen, Ibuprofen a další).
- ▣ Někdy je zapotřebí použít ještě silnější analgetika - anodyna. Rychle tlumí bolest, ale jsou návyková (Tramal, Valoron, Dolorosan atd.)

Obstříky

- ▣ Patří k nejpoužívanějším druhům reflexní léčby.
- ▣ K obstříkům se často používají lokální anestetika, v menší míře kortizonové preparáty a mnoho dalších.
- ▣ Obstříkovat můžeme nejrůznější tkáně. Aby byl obstřík účinný, musí se aplikovat přesně do oblasti, která je zdrojem bolesti.
- ▣ Správně aplikovaným obstříkem způsobujeme okamžité odstranění bolesti.

Chirurgická léčba

- ▣ je indikována absolutně a akutně u hernií disku, pokud způsobují kořenový syndrom, který po nechirurgické léčbě neustupuje
- ▣ Rozhodujeme se pro ni v krajních případech. Jsou však případy, kdy chirurgická léčba musí být provedena okamžitě, neboť by hrozilo nebezpečí trvalého poškození míchy.
- ▣ Operací se odstraní mechanická příčina potíží a nemocný se brzy zbavuje bolesti.

Fyzioterapie (rehabilitace)

- ▣ se zabývá léčbou pohyblivých částí těla.
- ▣ Klouby, svaly, vazy se mohou přetěžovat při neustále se opakujícím pohybu pouze jedním směrem, ať už je to zapříčiněno jednostranným zatěžováním hlavy, trupu a končetin při práci nebo stavem po úraze nebo po jakémkoliv onemocnění i po psychickém a pracovním vypětí každého z nás v našem běžném životě

Fyzioterapie (rehabilitace)

- ▣ používá různé techniky, které umožňují zlepšit pohybovou funkci svalů a kloubů do maximálně možného rozsahu pohybu.
- ▣ Je schopná zlepšit a urychlit léčebný proces pohybového aparátu a snížit až zcela odstranit bolesti a ztuhlost svalů a kloubů.
- ▣ speciální cvičení zvyšuje pohyblivost jednotlivých kloubů a posiluje svaly.
- ▣ zlepšuje správné držení těla a následně umožní pohybové aktivity
- ▣ částečně zlepší i pohyblivost u lidí s artritidou a osteoporozou či zcela odstraní pohybové problémy, které vznikly po zlomenině.

Fyzioterapeuti

- ▣ hrají velmi důležitou úlohu v léčebné rehabilitaci, ať už v rámci terapie, reedukace či prevence
- ▣ jsou schopni pomoci lidem po mozkové mrtvici naučit se buď částečně či zcela znovu se pohybovat, učí je soběstačnosti.
- ▣ Využívají speciální typy cvičení, aby dosáhli co nejlepší kvality daného pohybu

Problémy, které pomáhá fyzioterapie řešit

- ▣ pohybový problém, který zahrnuje svaly, klouby nebo nervy.
- ▣ bolesti pohybového aparátu
- ▣ bolesti zad a krku, včetně poúrazových stavů
- ▣ dětskou mozkovou obrnu
- ▣ příznaky, které se vyskytují u těhotných žen – jako jsou bolesti zad
- ▣ bolestivé stavy, které vznikají po jednotvárném přetěžování organismu
- ▣ astma a ostatní onemocnění dýchací soustavy

- ▣ poranění vzniklá při sportu, při úraze
- ▣ poranění vzniklá popálením
- ▣ stavy po infarktu myokardu (studie ukazují že % úmrtnosti na infarkt myokardu bylo díky fyzioterapii sníženo o 25%) a další interní onemocnění
- ▣ stav po mozkové mrtvici a další neurologická onemocnění (např. roztroušená skleróza, paraplegie, Parkinsonovo onemocnění atd.)
- ▣ příznaky vzniklé následkem stresu a anxiózní stavy

- ▣ zmenšit až odstranit bolesti ramen, krku, kyčlí , zad a dalších kloubů a obnovit jejich pohyblivost
- ▣ jak vylepšit držení těla v sedu, stojí, lehu a dalších denních aktivitách tak, aby se organizmus příliš nepřetěžoval
- ▣ výběrem vhodné obuvi
- ▣ jak zvedat a nosit lehké i těžké předměty atd.

Postup a léčba fyzioterapeuta

- ▣ vyšetření pohybového aparátu (kondice) a stanovení diagnózy
- ▣ Zjištění příčiny, původu obtíží.
- ▣ Stanovení rehabilitačního plánu, jehož součástí je také zhodnocení životního stylu, trávení volného času a celkový zdravotní stav.
- ▣ Plán a instrukce jak cvičit v domácím prostředí

Terapeutické techniky

- ▣ cvičební programy – které zvětší pohyblivost a sílu svalovou
- ▣ speciální metodiky - Vojtova, McKenzie, Mojžíšová, Škola zad atd..)
- ▣ Manipulace, mobilizace a měkké techniky – aby odstranili bolest a napětí svalů
- ▣ elektroléčbu – např. ultrazvuk, který urychlí proces hojení
- ▣ vodoléčbu – různé koupele, cvičení ve vodě
- ▣ masáže
- ▣ Senzomotorická stimulace
- ▣ školu zad
- ▣ ergonomie

Manipulace

- ▣ Tímto léčebným zákrokem odstraňujeme funkční poruchu v kloubu a obnovujeme rozsah pohybu.
- ▣ Manipulační léčba je často označována jako **napravování**, je to poměrně násilný zásah, který má i reflexní odezvu.
- ▣ Proto vymizí nejen bolest, ale často ustupují i citlivé kožní zóny, svalový spasmus a ostatní vegetativní poruchy.
- ▣ Manipulace se nesmí provádět bez potřebných odborných znalostí a technických předpokladů.

Mobilizace

- ▣ Mobilizace je opakované, měkké pružení v kloubu ve směru omezení pohybu.
- ▣ Pohyby několikrát opakujeme, a tím zvolna zvětšujeme rozsah pohybu v kloubu.
- ▣ Zvláštním typem mobilizace je automobilizace, kterou nemocný provádí sám po předchozí instruktaži.

Masáž

- ▣ Předností masáže je působení přímo na povrch těla a na různé struktury uložené pod ním.
- ▣ Je dosaženo jak reflexního účinku tak lokálního i celkového.
- ▣ Subjektivně je masáž velmi příjemná a přináší psychické uvolnění.
- ▣ Podle použití různé techniky hmatů rozlišujeme různé druhy masáží, tj. klasická masáž, reflexní masáž, sportovní masáž, kosmetická masáž a další druhy.

Fyzikální léčba

- ▣ Fyzikální léčba využívá různých fyzikálních podnětů, podle nichž ji můžeme rozdělit na
 - ✓ elektroterapii
 - ✓ hydroterapii
 - ✓ termoterapii
 - ✓ mechanoterapii
 - ✓ balneoterapii
 - ✓ magnetoterapii

Lázeňská léčba

- ▣ Lázeňská léčba využívá přírodních zdrojů v kombinaci s fyzikální léčbou a různými druhy reflexní léčby.
- ▣ Tato léčba je zejména vhodná při chronických a závažnějších vertebrogenních potížích a po chirurgické léčbě.

Ergonomie

- ▣ je vědecká disciplína, která se zabývá zlepšováním pracovních podmínek bez ohrožení zdraví a zvyšováním efektivnosti pracovní činnosti.
- ▣ Vychází z principu školy zad
- ▣ Navíc zahrnuje psychosociální aspekty dané práce a uspořádání pomůcek a nástrojů na pracovišti

Regenerace

- ▣ z biologického hlediska je to: **schopnost organismu obnovovat nebo nahrazovat poškozené nebo zničené buňky, tkáně, orgány nebo jiné části těla;**
- ▣ obnova psychických a fyzických sil po nadměrné námaze, prováděná většinou v rámci komplexních regeneračních programů (např. sportovců).
- ▣ Regenerace by se stručně dala také vyjádřit jako uvedení do původního stavu, obnovení původní síly, zdraví, svěžesti nebo obnovení, obrození.

- ▣ Základním prvkem regenerace je životní režim, ve kterém by měly být všechny požadavky sladěny do uceleného programu.

- ▣ Regenerace se rozděluje na:
 - ▣ pasivní a aktivní
 - ▣ časnou a pozdní

Aktivní regenerace

- ▣ Mezi základní formy aktivní regenerace z biologického hlediska patří:
 - ▣ kompenzační cvičení – cviky uvolňovací, protahovací, posilovací
 - ▣ strečink,
 - ▣ spinální cvičení,
 - ▣ cvičení ve vodě,
 - ▣ provozování doplňkových sportů,
 - ▣ aktivní relaxace.

Relaxace

- ▣ Pro navození klidového stavu či pocitu zmírnění tenzí
- ▣ **Autogenní trénink J.H.Schultze.** Metoda využívající zklidňujícího účinku relaxace svalů pomocí autosugesce navozených představ klidu a koncentrací na emocionálně indiferentní podněty. Pozitivně ovlivňuje koncentraci, tendenci reagovat na všechny podněty klidně, snižuje sílu afektů, umožňuje utlumení bolesti, zvyšuje psychickou výkonnost, redukuje trému, zvyšuje kvalitu sebepoznání.

- ▣ **Jakobsonova Svalová Relaxace** - vědomé uvolňování, kdy se snažíme postupně a systematicky relaxovat žádanou svalovou skupinu či sval.
- ▣ Cvičení se provádí nejlépe v leže. Nácvik trvá nejčastěji několik měsíců a skládá se ze šesti etap uvolnění rukou a paží, obličeje, šíje, ramen a horní části zad, beder, stehů a lýtek, uvolnění celého těla
- ▣ Výsledkem je rozeznávání stále nižšího napětí v menších a přesněji lokalizovaných svalových skupinách a svalech a schopnost relaxace je pomocí povelů k uvolnění

Použitá literatura

- ▣ Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- ▣ Buzková, K. (2006). *Strečink* Praha: Grada.
- ▣ Čermák, J. et al. (1992). *Záda už mě nebolí*, Praha.
- ▣ Haladová, E., & Nechvátalová, L. (1997). *Vyšetřovací metody hybného systému*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- ▣ Hálková, J. et al. (2001). *Zdravotní tělesná výchova. [Speciální učební texty I. část - obecná]*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- ▣ Hošková, B., & Matoušová, M. (2000). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- ▣ Janda, V. (1996). *Funkční svalový test*. Praha : Grada Publishing.
- ▣ Kabelková, K., & Vávrová, M. (1997). *Cvičení k obnovení a udržení svalové rovnováhy (příprava ke správnému držení těla)*. Praha: Grada Publishing.
- ▣ Kolář, P. et al. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galém.
- ▣ Kyralová, M., & Matoušková, M. (1995). *Zdravotní TV, Sport pro všechny*, Praha.
- ▣ Kyralová, M., & Matoušová, M. (1995). *Zdravotní TV, 2. část, Sport pro všechny*, Praha.
- ▣ Novotná, H. (2001). *Děti s diagnózou plochá noha*. Praha: Olympia.
- ▣ Lewit, K. (2003). *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha: Sdělovací technika.
- ▣ Přidalová, M., & Riegerová, J. (2002). *Funkční anatomie II*. Olomouc: Hanex. .
- ▣ Rašev, E. (1992). *Škola zad*. Praha: Direkta.
- ▣ Riegerová, J., & Ulbrichová, M. (1993). *Aplikace fyzické antropologie v TV a sportu (příručka funkční antropologie)*. [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- ▣ Schreiber et al. (1998). *Funkční somatologie*. Jinočany: H & H.
- ▣ Syslová, V. et al. (2003). *Zdravotní tělesná výchova. [Speciální učební text II. část - zdravotní tělesná výchova při jednotlivých druzích oslabení]*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- ▣ Tanner, J. (1995). *Co s bolavými zády*. Bratislava: Perfekt.
- ▣ Véle, F. (2006). *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton.