# Fyzioterapie V

<https://fyzioklinika.cz/navody-na-cviceni/bobath-cviceni-pozice-mostu>

# Fyzioterapeutické rehabilitační cvičení po centrální mozkové příhodě

## CO JE CÍLEM CVIČENÍ:

Zpevnit a lépe ovládat trup

Vrátit se do běžných denních činností

Stabilnější chůze

Bezproblémové vykonávání každodenně používaných pohybů

## Cvičení

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  Položte se na záda. Pokrčte nohy v kolenou. Položte chodidla na zem. Záda přitlačte k podložce. Stáhněte hýždě k sobě. Volně dýchejte. | Výchozí poloha |

|  |  |
| --- | --- |
| 2.  Zatlačte pevně obě chodidla do země. Hýždě držte stažené u sebe. Zvedněte pánev nad podložku. Stehna a trup držte v jedné rovině. | Fáze 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| 3.  Zvedněte ruce do předpažení a mějte je sepnuté. Zapřete se o lopatky. Udržujte stabilní trup. | Fáze 2 |

|  |  |
| --- | --- |
| 4.  Propněte jednu dolní končetinu v koleni. Zdvihněte ji do vzduchu a udržte 5 vteřin. Pevně se zapřete o chodidlo druhé pokrčené nohy. Držte stabilně pevný trup. | Fáze 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| 5.  Položte nataženou nohu zpět do pokrčení na podložku a vydechněte. Trup je stále pevný a stabilizovaný ve stejné poloze. | Fáze 4 |

|  |  |
| --- | --- |
| 6.  Vraťte se zpět do výchozí polohy v lehu na zádech. Cvičení opakujte – druhá noha. | Fáze 5 |

7. Cvičíme 7x na levou nohu a 7x na pravou nohu.

## Časté chyby

Páteř není stabilizovaná, ale extrémně prohnutá.

Chodidla jsou daleko od hýždí a nejsou úplně na podložce.

Pacient zadržuje dech.