

Rehabilitace

R Chaloupka, I Müller, L Ryba

Respirační fyzioterapie

- dechová cvičení
statická a dynamická
- lokalizované dýchání
- s využitím pomůcek /spirometru/





Kondiční cvičení

- - rozcvičení
 - cvičení
 - zakončení cvičení
- Tep frekvence
- **aerob.cvičení**
- **60-70% MTF (220 – věk = 100%)**

Zakončení cvičení

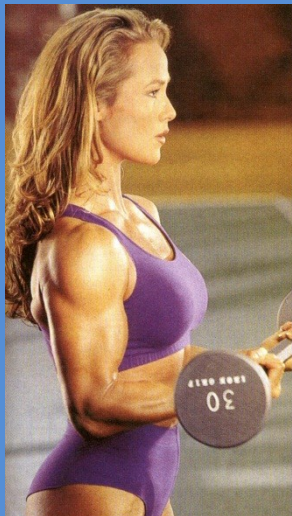
- lehké kardiiovaskul 5 – 10 min.
- protahování 5 – 10 min.

Trénink

- 1. den – záda, ramena, břicho
- 2. biceps, přední stehna
- 3. odpočinek
- 4. hrudník, trapézy, břicho
- 5. triceps, zadní stehna, lýtka
- 6. a 7. den regenerace, aerobní cvičení

BICEPSOVÝ ZDVIH S VELKOU ČINKOU

Uchopí činku v šířce ramen a podhmatem. Stojí zpříma, je však mírně prohnutá v pase a v kolenu, aby cítila při shybu mírný tlak v oblasti kříže. Při shybu ohýbá paže v lokti a dlaně směřují při pohybu vzhůru k ramenním kloubům. Přitom dbá, aby se jí lokty nedostaly před tělo, což by znamenalo, že se zapojí i přední hlava deltového svalu. „V horní poloze by mělo dojít k maximální kontrakci, po níž následuje zase návrat do výchozí polohy,“ popisuje Lena.



KLIKY NA STROJI

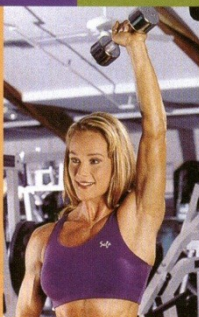
Sedí na posilňové stroje v takové poloze, aby se mohla opírat o madla tak, že paže jsou ohnuty do pravého úhlu a předlokti směřuje kolmo k podlaze. Také trup zůstává ve svislé poloze. Nyní lokty stlačují madla dolů proti odporu až do úplného natažení paží. Z této polohy se pomalu zase vrací do výchozí polohy a provádí cvik v negativním smyslu, takže triceps tvrdě pracuje jak při pohybu dolů, tak při pohybu vzhůru. „Jakmile se mi daří naplnit počet opakování, který jsem si naplánovala, přidám si váhu,“ vysvětluje Lena. (Jestli nemáte k dispozici tricepsový stroj, můžete cvičit i kliky na bradlech s dopomocí – pozn. red.)

TRICEPSOVÉ STLAČOVÁNÍ KLDKY

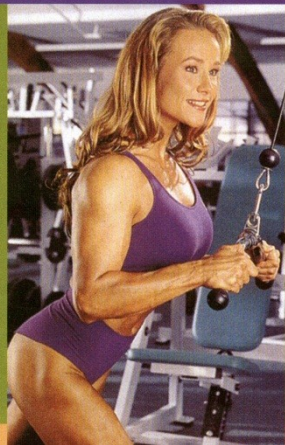
„To je skvělý cvik, který se skvěle hodí na začátek tricepsového tréninku, protože se při něm lokty tolik nepřetěžují,“ objasňuje Lena. Stojí zpříma před kladkou, drží rukojeť nadhmatem a nohy jsou v poloze

TRICEPSOVÝ TLAK S JEDNORUČNÍ ČINKOU VSEDE

toji vzpřímeně, je mírně ohnutá v pase a v kolenu. ednoruční činku drží v ohnuté paži za hlavou, druhá ruka se přidržuje břicha, aby trup byl ovný. „Jakmile vzpažuji, cítím výjimečné napětí v tricepsu,“ vysvětluje. Nadiokti směřuje kolmo vzhůru, předlokti se pohybuje až do vzpažení a potom se zase pomalu vrací do výchozí polohy. V ní Lena vydrží asi jednu sekundu, aby cítila v tricepsu maximální napětí, a pak pokračuje dalším opakováním.



„núžky“, která dobře stabilizuje trup. Lena je lehce předkloněná a z výchozí polohy, v níž má předlokti rovnoběžné s podložkou, stlačuje pomalu kladku dolů až do natažených paží. V krajní poloze chvíli vydrží a potom se pomalu proti odporu vrací do výchozí polohy.



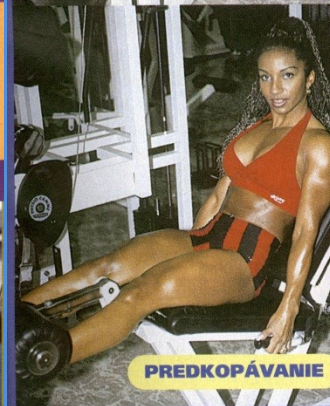
ZAKOPÁVANIE



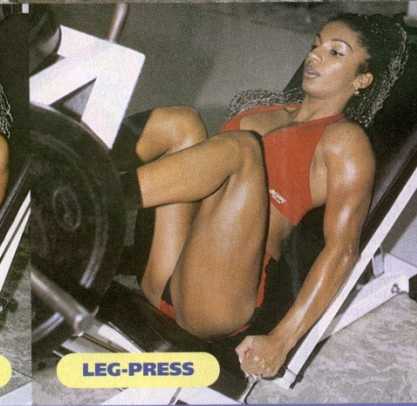
DREP



VÝPADY



PREDKOPÁVANIE



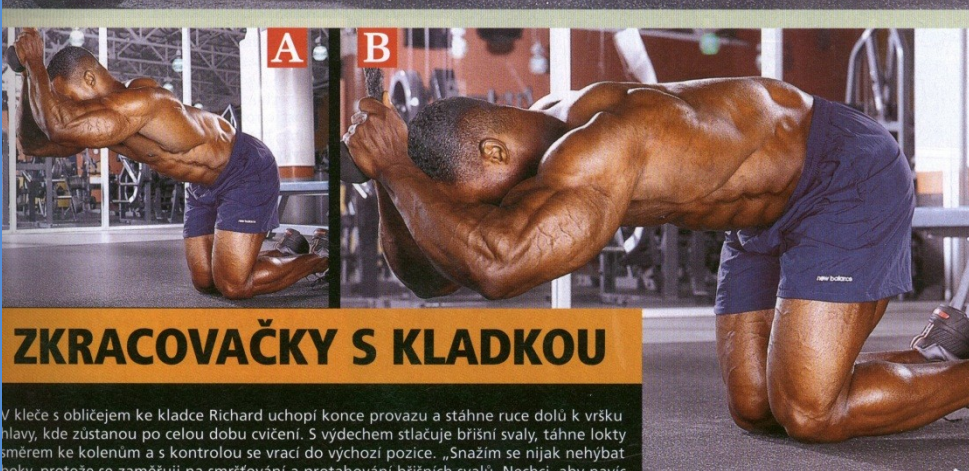
LEG-PRESS

„Tréning v posilovni je vlastne sťahovanie a pumpovanie svalov. Pokiaľ však chceme svaly zoštíhliť, treba ich aj naťahovať a uvoľňovať.“



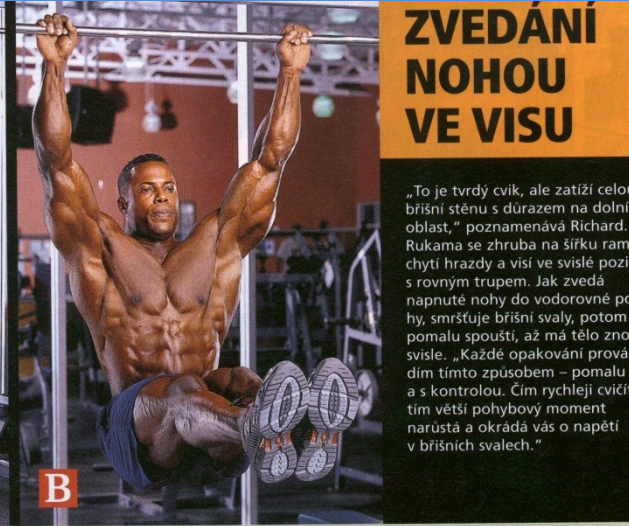
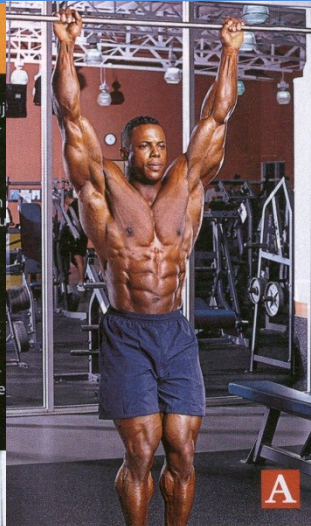
KOLEČKO

„Je to těžký cvik, takže jej zařazuju jako první,“ říká Richard. „A opakování při něm nepočítám.“ Umístí kolečko asi 10–15 cm před svými koleny, která má mírně rozveřená. Jeho paže visí z ramen rovně dolů a v loktech jsou trochu pokrčené. Pak zvolna roluje s kolečkem před sebe. „Dokud si nevybudujete nějakou sílu v břišních svalech, zádech a tricepsch, nezajíždějte zpočátku příliš daleko dopředu,“ varuje Richard. „Až do konce se pěkně protáhnu a můj trup je asi 5–8 cm nad podlahou. Smrštěním břišních svalů se vracíte zpátky.“



ZKRACOVAČKY S KLADKOU

V klěse s obličejem ke kladce Richard uchopí konce provazu a stáhne ruce dolů k vršku hlavy, kde zůstanou po celou dobu cvičení. S výdechem stlačuje břišní svaly, táhne lokty směrem ke kolenu a s kontrolou se vrací do výchozí pozice. „Snažím se nijak nehybat boky, protože se zaměřuju na smršťování a protahování břišních svalů. Nechci, aby navíc

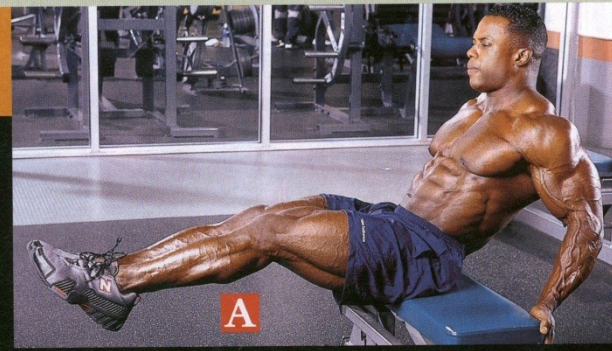


ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU

„To je tvrdý cvik, ale zatíží celou břišní stěnu s důrazem na dolní oblast,“ poznamenává Richard. Rukama se zhruba na šířku ramen chytí hrazdy a visí ve svislé pozici s rovným trupem. Jak zvedá napnuté nohy do vodorovné polohy, smršťuje břišní svaly, potom je pomalu spouští, až má tělo znovu svisle. „Každé opakování provádím tímto způsobem – pomalu a s kontrolou. Čím rychleji cvičíte tím větší pohybový moment narůstá a okrádá vás o napětí v břišních svalech.“

ZVEDÁNÍ KOLEN VSEDĚ

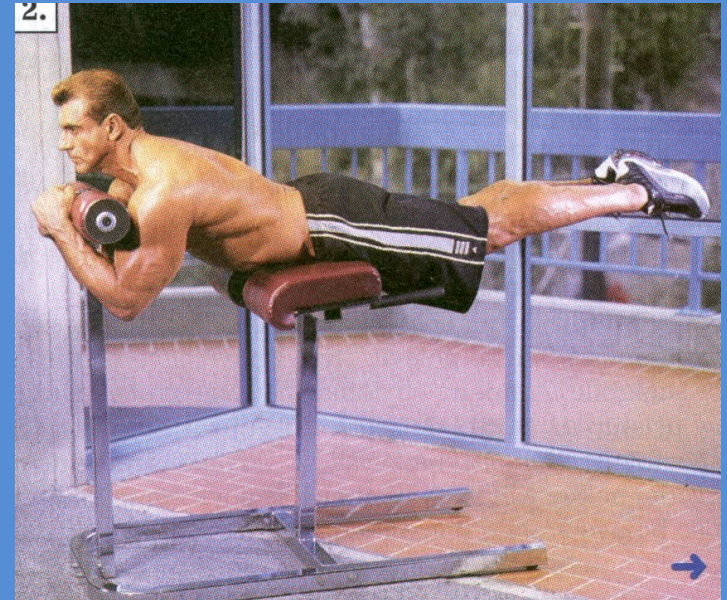
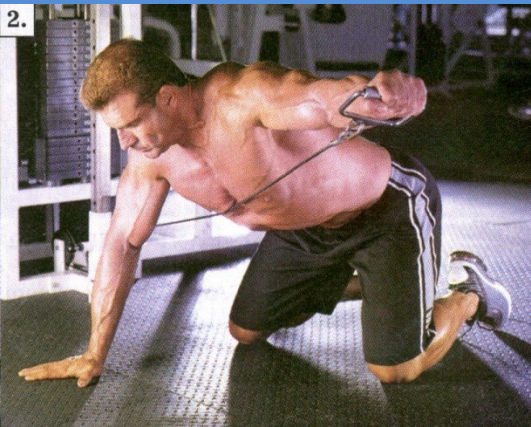
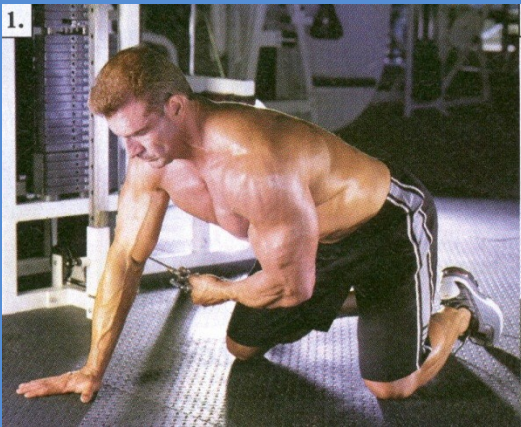
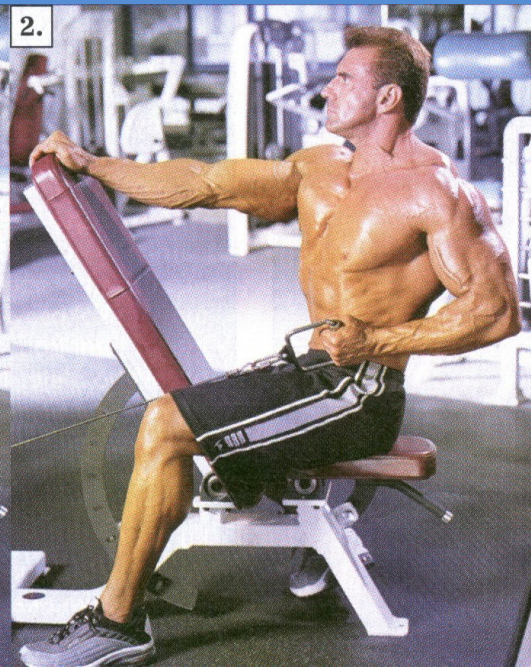
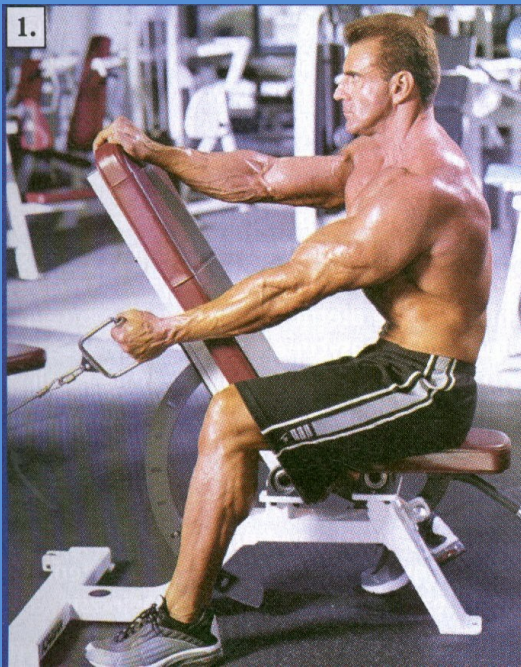
Richard vysvětluje: „V tomto okamžiku už mne břišní svaly pěkně páli a tudíž nepotřebuji spousty sérií.“ Posadí se napříč lavičky na její okraj a rukama ji uchopí vedle boků. Nakloní se dozadu a nohy s pokrčenými koleny zvedne nad podlahu. Po předklonu trupem vpřed a současném přitáhnutí kolen k hrudníku Richard vydechne, nahoře stlačí břišní svaly a pomalu se vrací do výchozí pozice.



Jeho skvělá estetická postava klasických proporcí získala mnoho obdivovatelů. „Netuším, že jako profesionál budu muset pracovat,“ zertuje Richard s odkazem na záplavu žádostí o rozhovor, fotografování a nabídky exhibic, které se po jeho vítězství na NPC U objevily. Ačkoliv je žene vidina cíle, tvrdí, že není fanatikem práce. „Nejdůležitější věcí je pro mě životní rovnováha. Posilovnu nechávám v posilovně, svoji práci nechávám v práci. Soutěže opouštím na pódiu a svůj osobní život ukřívám doma. Nic nepovažuji za samozřejmost,“ říká a připomíná jak je věčný za sportovní společnosti Weider Nutrition.

Jako bodybuilder jde Richard Jones nahoru, ale má v plánu zlepšit se více než jen v tělesném smyslu. „Nechci na nic čekat,“ říká a využívá příležitosti do herecké školy, práci v režii oblasti a navíc získání bakalářského titulu.

„Vždycky jsem se chtěl učit,“ dodává. „Mojím oblíbeným čtením jsou encyklopedie a slovníky. Fascinují mne slova a rád se učím nová. Někdy se v sobotu večer zapomenou na dvoře sklencí ledového čaje, jak listuju encyklopedií.“



Relaxace

- Místní, teplo, masáže
- Vleže, na zádech, na boku
- Postizometrická relaxace – stah svalu proti mírnému odporu cca 10 sec, pak fáze uvolnění

Pasivní pohyby

- Indikujeme tam, kde není možný aktivní pohyb, 2-3x denně, pomalu, klidné dýchání, do bolesti
- Udržení – zvětšení rozsahu pohybu
- Zlepšení propriocepce, zábrana vzniku kontraktur
- Redresní pohyby – ke zvětšení rozsahu pohybu
- (někdy přes snesitelnou bolest)

Polohování

- vleže na zádech s polohovacím polštářem mezi kolena a „korýtkem“ pod lýtkem
- na boku s polohovacím polštářem mezi kolena



Polohování

- polohování vleže na zádech do flexe 90° a plné extenze po 2 hodinách
- polohování na boky



Fyzioterapie v dalších dnech

- Aktivní LTV zaměřené na postupné rozcvičení pohybu 0-90° a zvýšení svalové síly
- Cvičení s využitím motorové dlahy
- Nácvik chůze po schodech od 6.dne
- Leh na břiše po vytažení stehů
- Goniometrie, hodnocení svalové síly



Polohování na boku

- v časně pooperační fázi tzv. polobok – trup nakloněn v úhlu asi 45° s oporou o polohovací klíny, hlava mírně podložena k vyrovnání vzdálenosti mezi rameny a krkem
DKK v semiflexi v kyčlích a kolenou, mezi kolena váleček
- později polohování na bok, trup přetočen o 90



Vertikalizace

- sádrový korzet

z lehu na zádech přetočit na břicho na velký polohovací polštář, sesunout DKK šikmo dolů z lůžka, vzporem na HKK postavit



Vertikalizace

- bivalvovaná ortéza

z lehu na zádech přetočit na bok,
spustit DKK z lůžka a vzporem o spodní
HK posadit, postavit



Aktivní pohyby

- Principy:
- Dosažení optimálního – plného rozsahu pohybu
- Postupná mobilizace kloubů
- Posilování
- Obnova propriocepce
- Funkční trénink

Léčebná rehabilitace

- Návrat fyziologických funkcí
- Prevence sekundárních změn
- Nácvik optimální tělesné zdatnosti, soběstačnosti a nezávislosti
- Nácvik substitučních a kompenzačních mechanismů
- Cvičení klasické, ve vodě
- Ergoterapie

Před operací



Před operací



Po operaci na ortopedii

Léčebná rehabilitace na jednotce intenzivní péče (1–2 dny)

- **Polohování** (vleže na zádech s polohovacím polštářem mezi kolena a „korýtkem“ pod lýtkem, na boku s polohovacím polštářem mezi kolena)



Po operaci na ortopedii

Léčebná rehabilitace na jednotce intenzivní péče (1–2 dny)

1. pooperační den » dechové a cévní cvičení, aktivní cvičení s horními končetinami, asistované cvičení s operovanou dolní končetinou, nácvik správného sedu, nácvik soběstačnosti v rámci lůžka



Po operaci na ortopedii

Léčebná rehabilitace na jednotce intenzivní péče (1–2 dny)

- 2. pooperační den » přidá se cvičení vsedě, začíná nácvik stoje a chůze o podpažních berlích s odlehčením operované dolní končetiny » berle » operovaná končetina » zdravá končetina (výjimečně jiným způsobem)



Po operaci na ortopedii

Léčebná rehabilitace na standardním lůžkovém oddělení (7–14 dnů)

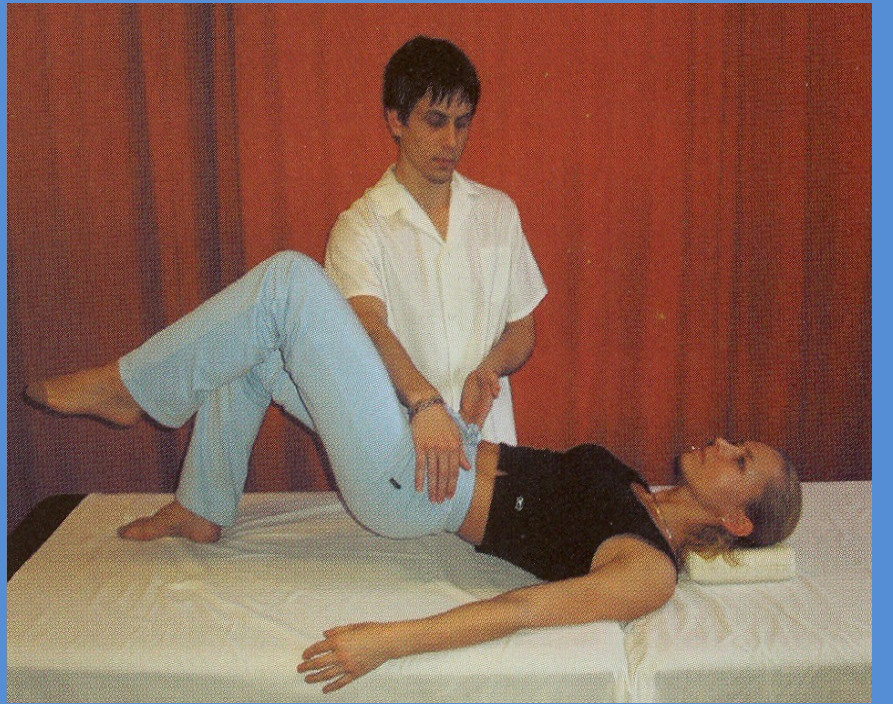
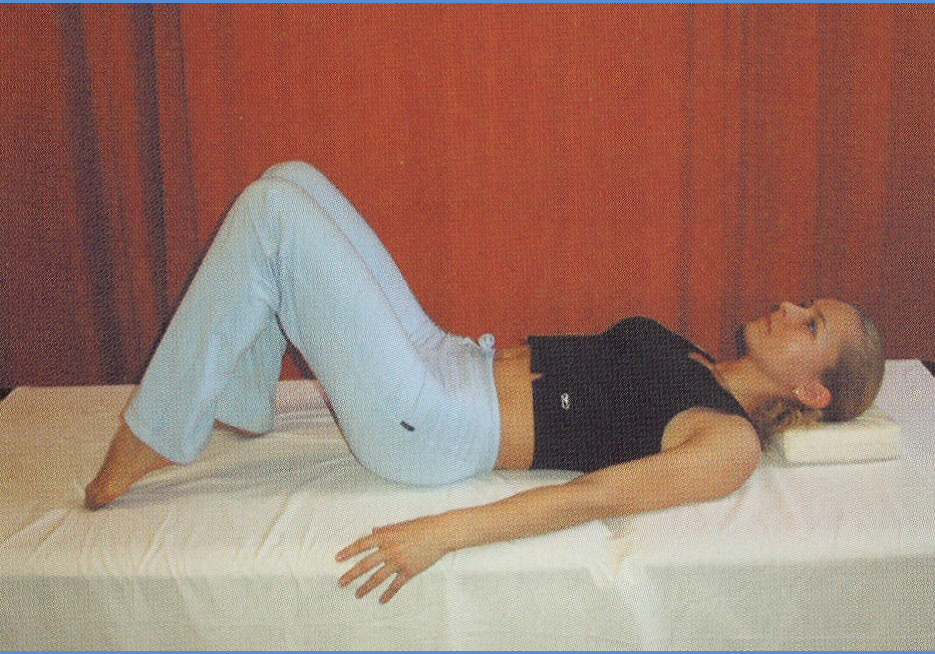
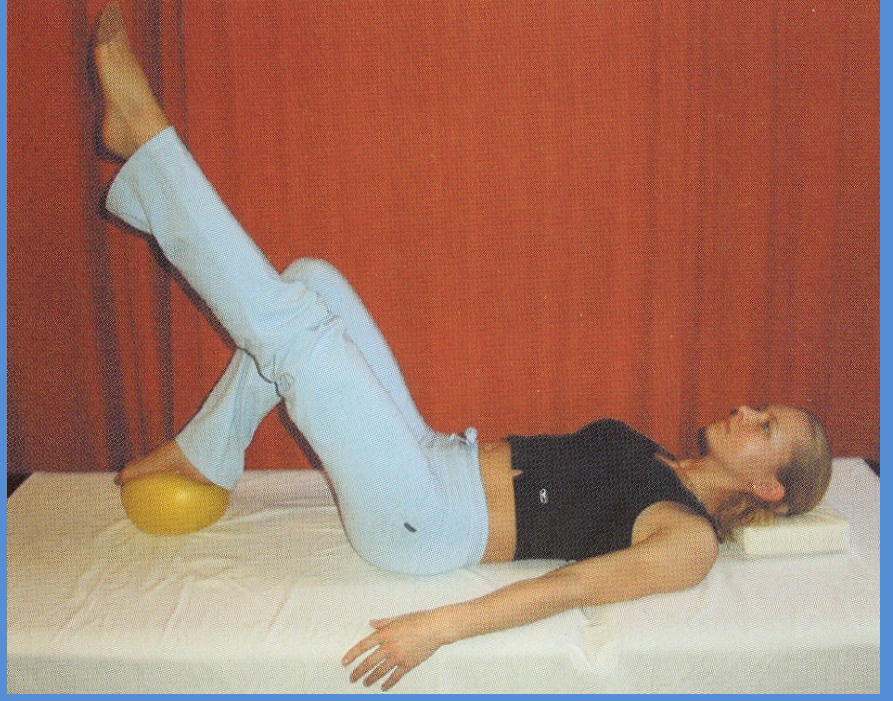
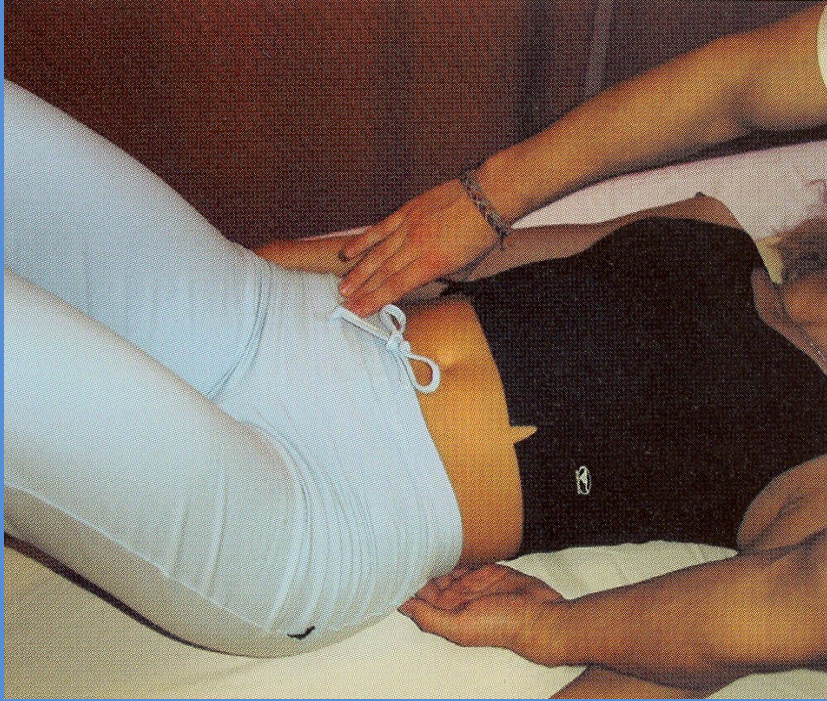
- Polohování
- Pokračování ve cvičení ale s postupně se zvyšující intenzitou a obtížností
- Nácvik chůze po rovině
- Nácvik chůze po schodech

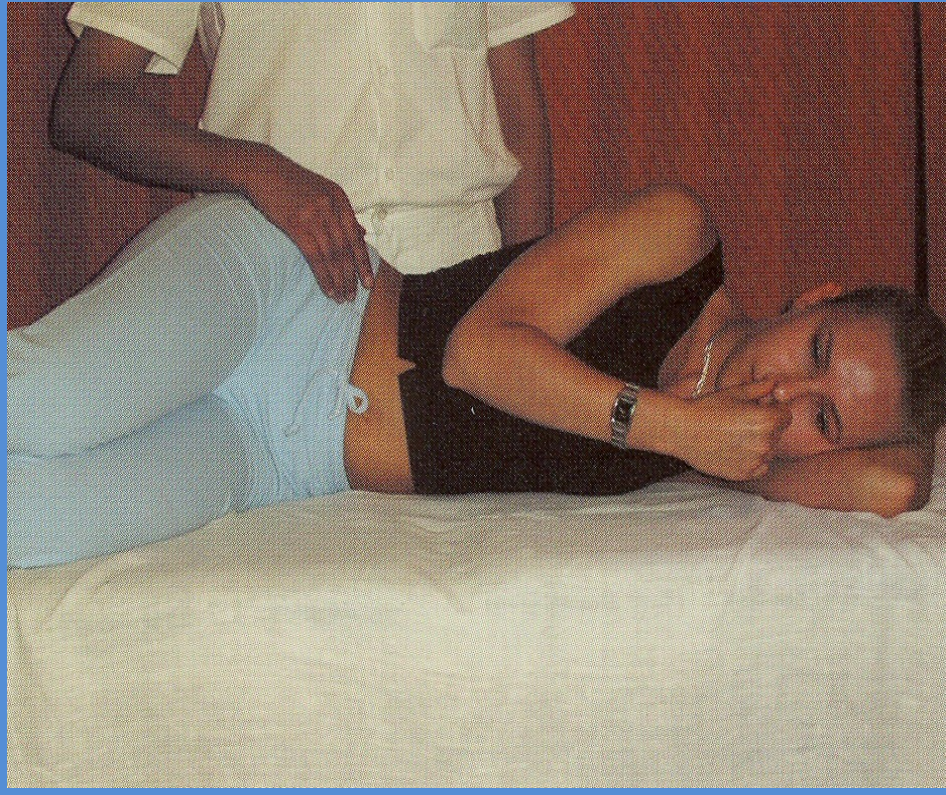


Po operaci na ortopedii

Léčebná rehabilitace na standardním lůžkovém oddělení (7–14 dnů)

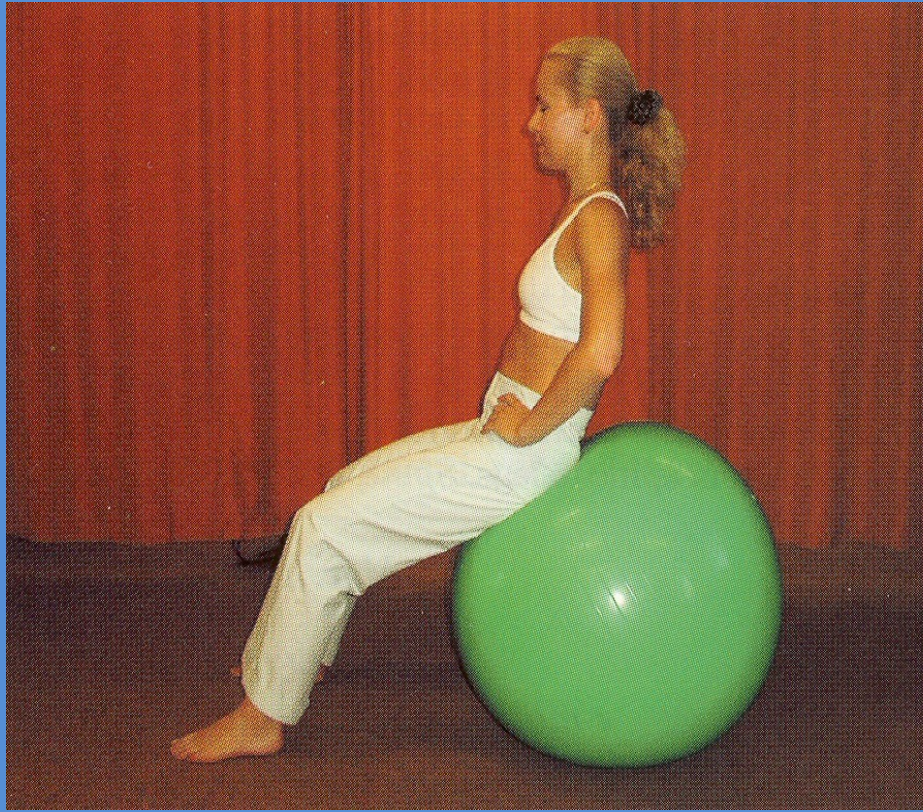


















Sport



Zásady před - i pooperační rlb:

- cvičení do bolesti
- individuální
- fyzikální th, vodoléčba, ...
- měkké techniky

Nutné zaměření

- držení těla
- respirační fyzioterapie
- pohybový režim – šetření, častá změna polohy,
vyloučit přetěžování – nutné ZMĚNIT TRVALE !!!
- pohybové stereotypy – omezit rotace, ne švihové
pohyby

Pooperační režim u zadních výkonů

8.- další den

- LTV vleže na zádech, břiše,
ve stoji
- chůze po schodech



Fyzikální terapie

- Masáže
- Elektroléčba
- Léčení elektromagnetickým polem
- ultrazvukem
- Fototerapie – infračervené, ultrafialové záření, laser

Lázeňská léčba

- Od 1.10.2012 vyhláška 267/2012 Sb.
- Lázně Komplexní u dosp 21 dnů
- Příspěvkové 14 dnů
- Komplexní děti a dorost 28 dnů
- www.lecebnelazne.cz
- Dosp M160 + M170 cox- a gonartroza VII/7
- Po TP kyčlí, kolen nástup do 3 měs.
- Nově i onkologická onemocnění

