

3. cvičení

Kondiční cvičení (aktivace nemocných, udržení a zvyšování kondice) - zásady, procvičování

Definice

- soubor cvičení vycházející ze základní gymnastické řady, která jsou zaměřena na zvýšení popř. udržení tělesné zdatnosti pacienta
- snažíme se o celkovou aktivaci organismu, zlepšení úrovně pohybových vlastností člověka, ovlivňujeme pohybovou soustavu jako celek

Účel kondičního cvičení – především preventivní:

- a. předcházet vzniku komplikací (svalové atrofie, omezení kloubní pohyblivosti)
- b. zlepšovat / udržovat fyzickou zdatnost organismu
- c. urychlit regenerační a reparační pochody
- d. zmírnit psychické trauma (u těžkých onemocnění, úrazů)

Prostředky – cíleně volené cviky správně lokalizované a dobře kontrolovatelné

Zásady

- zaměřit se na všechny atributy pohybu: sílu, vytrvalost, rozsah kloubní pohyblivosti, rychlost, obratnost, koordinaci pohybu, rovnováhu
- přizpůsobit c.j. konkrétnímu pacientovi – jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, typu onemocnění, věku, pohybovým schopnostem
- vyvarovat se velkých změn poloh (sed – stoj) a příliš rychlých pohybů, hlubokých předklonů a záklonů
- cvičit v přiměřeném rytmu a volit počet opakování 10-12x pro každý cvik
- sledovat nemocné a případné nepříznivé reakce (pocení, bledost, dušnost,...)
- dodržovat strukturu c.j. (úvodní, hlavní, závěrečná část)

Kontraindikace

- těžký stav nemocného (rozsáhlé trauma, velká ztráta krve, šokový stav apod.)
- bezprostřední stav po otřesu mozku
- zvýšená teplota
- bolest zvyšující se pohybem

Kondiční cvičení na lůžku (individuální cvičení v lehu na zádech)

Náplň cvičení:

- úvod: dechová gymnastika (statická a dynamická, lokalizované dýchání)
- hlavní část: cviky zaměřené na udržení kloubní pohyblivosti nepostižených částí těla, udržení svalové síly, a to jak končetinových tak břišních a trupových svalů
- závěr: relaxace, dechové cvičení

Zásady

- důležité je začít úpravou lůžka a prostředí pokoje, kde se cvičí, přípravou samotného pacienta
- cvičit pomalým tempem, jednotlivé cviky provádět tahem
- konkrétní náplň cvičení závisí na mobilitě pacienta (na tom, zda se pacient může na lůžku otáčet, posadit se, postavit se)
- vyhýbat se polohám, které jsou vzhledem k danému postižení nepříznivé (zhoršují stav, vyvolávají bolest apod.)
- většinou platí, že při cvičení postupujeme systematicky od distálních kloubů k proximálním
- cviky na sebe musí navazovat, neměly by se příliš často opakovat
- procvičit všechny klouby ve všech základních směrech s přihlédnutím na druh a stupeň postižení pacienta

Kondiční cvičení na chodbě (skupinové cvičení v sedu na lavičce/židli)

Cíl cvičení: aktivace organismu

Náplň cvičení:

- úvod: prvky dynamické dechové gymnastiky
- hlavní část: cviky zaměřené na zlepšení pohyblivosti kloubů HKK, DKK a trupu, zlepšení svalové síly
- závěr: dechové cvičení

Zásady

- cvičit začínáme pomalejším tempem, které stupňujeme
- provádíme i švihové pohyby, ale jen v omezeném rozsahu

Kondiční cvičení v tělocvičně

Cíl cvičení

- zvýšení úrovně fyziologických funkcí, aktivace kardiovaskulárního a respiračního systému, zvýšení metabolismu

Náplň cvičení

- cvičení je zaměřeno na rozvíjení úrovně jednotlivých pohybových schopností: síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost, obratnost, koordinace a rovnováha
- skladba cv se řídí obecně platnými metodickými zásadami LTV
- ke zpestření cvičení využíváme cvičení na nářadí, s náčiním a různými dalšími pomůckami, možné je zařadit prvky pohybových her, tanec, využít hudební doprovod

Zásady

- zátěž stupňovat tak, abychom v průběhu cvičení dosáhli 3-4 vrcholy
- intenzita cvičení se může blížit 60% maximální tréninkové zátěže (tep 140–160/min)
- nesmí se objevit známky přetížení oběhu: poruchy rytmu pulzu, nadměrné pocení, neobvyklé zčervenání, bledost okolo úst, zmodrání rtů, pocit nevolnosti, lapání po dechu, bolest na hrudi)
- pro dosažení požadované intenzity je ve skupině vhodné využít emocionální působení a přirozenou tendenci k soutěživosti (nutná opatrnost u oběhově oslabených jedinců)
- vytvořit vhodné podmínky pro cvičení: vyvětrat, správné osvětlení, dostatek prostoru apod.

▶▶▶ Příklady kondičního cvičení:

Ranní rozcvička

Cvičení v léčebných a lázeňských ústavech

Cvičení v domovech důchodců a ústavech sociální péče

Cvičení v různých dalších prostorách – venku, v bazénu

Individuální cvičení

Při individuálním cvičení pracuje fyzioterapeut samostatně s 1 pacientem.

Individuální přístup je nutný:

- u pacientů, kteří vyžadují úzkou a intenzivní spolupráci (z různých důvodů)
- tam kde je nutné sledovat a opravovat případné chyby
- je-li v průběhu cvičení třeba dopomáhat popř. vést pohyb

Skupinové cvičení

Při skupinovém cvičení cvičí obvykle současně 3-6 pacientů podobných diagnóz.

Přínosem je větší motivace cvičenců, kladný vliv kolektivu.

Nebezpečná může být: přehnaná soutěživost, nemožnost sledovat, kontrolovat, hodnotit a opravovat cvičení jednotlivých pacientů.

Výběr vhodných pacientů do skupiny: dle věku, základní diagnózy, míry zdatnosti

Zásady: dostatek prostoru pro každého pacienta, intenzitu cvičení řídit vždy podle nejslabšího člena skupiny