

## **Facilitace**

Facilitace = usnadnění (pohybu)

Stimulace = vyvolání (svalové kontrakce)

## **Facilitační prvky**

### 1. Dýchání:

Inspirace – aktivace extenzorů trupu, Cp a hlavy

Expirace – aktivace flexorů trupu, Cp a hlavy

Obecně: pohyby směrem od těla s nádechem, pohyby směrem k tělu s výdechem

### 2. Pohled:

Sledování a kontrola pohybu

Pohled nahoru – aktivace extenzorů hlavy a krku

Pohled dolů – aktivace flexorů hlavy a krku

Nalepené značky na podlaze – nácvik chůze u parkinsoniků (dodržení délky kroku)

### 3. Souhyby:

Pohled a rotace hlavy vpravo/vlevo – aktivace flexorů HK na straně zátylí, aktivace extenzorů HK na straně obličejové (asymetrické šíjové reflexy – podobně symetrické šíjové reflexy)

Supinace předloktí spojená se zevní rotací v rameni.

Flexe prstů podporuje addukci prstů, extenze prstů podporuje abdukci.

### 4. Sluch

Já jako fyzioterapeut říkám, co má pacient dělat, opravuji chyby, povzbuzuji k vykonání pohybu.

Hudba – stimulující x relaxační

Rytmická hudba, tleskání, bubnování – usnadnění pohybů u parkinsoniků

## 5. Stimulace tepelných čidel

Teplo snižuje svalový tonus – myorelaxační účinek nastává po 20 min aplikace .

Chlad zvyšuje svalový tonus.

## 5. Stimulace kožních exteroceptorů pro tlak a dotek

Hlazení, kartáčování, štípání, škrábání

## 6. Stimulace proprioceptorů

- Centrace kloubů – informace o správné poloze, „nebolestivá“
- Trakce a aproximace: trakce facilituje pohyb (flexe), aproximace facilituje polohu (extenzi)
- Rychlé pasivní protažení svalu – rychlé protažení svalového vřeténka vede k jeho podráždění a vyvolání streč reflexu – vyvolání svalové kontrakce příslušného svalu

!!! pomalé protažení – provádíte strečink, obcházíte streč reflex

- Vibrace – rychlý sakadovaný pohyb ve směru kontrakce
- Reflexy – poklepem na svalové bříšku/šlachy vyvoláváme kontrakci svalů (streč reflex) – metodika podmiňování nepodmíněných reflexů