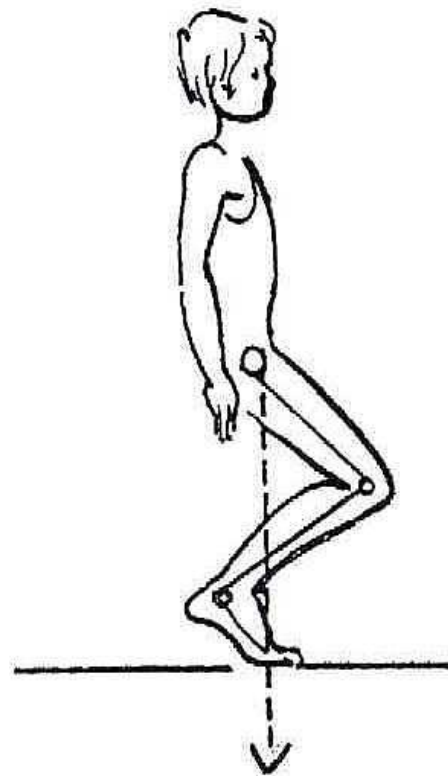


Kompenzační cvičení a uplatnění školy zad

Základy fyzioterapie v péči o ženu
Mgr. J. Pochmonová, Ph.D.

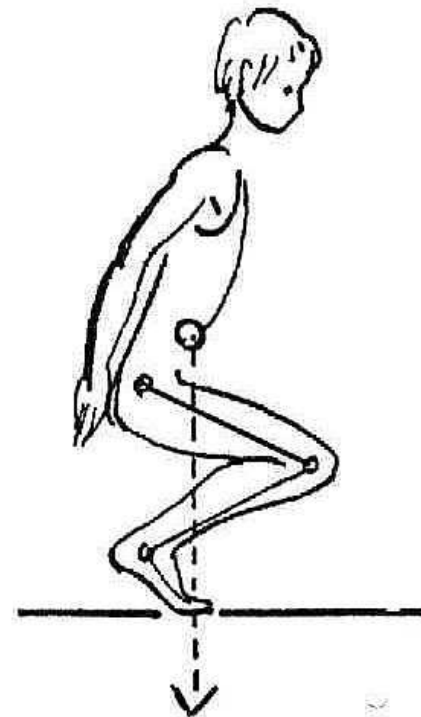
Hlavní zásady pro manipulaci s břemeny

- Pravidlo vertikální roviny
 - Pravidlo horizontální roviny
 - Mentální přístup
 - Správná poloha dolních končetin
 - Poloha paží
 - Správné uchopení břemene
 - Nitrobřišní a nitrohruční tlak
 - Dráha a doba manipulace
 - Využití hmotnosti vlastního těla (kinetická energie)
 - Otáčení břemen
-



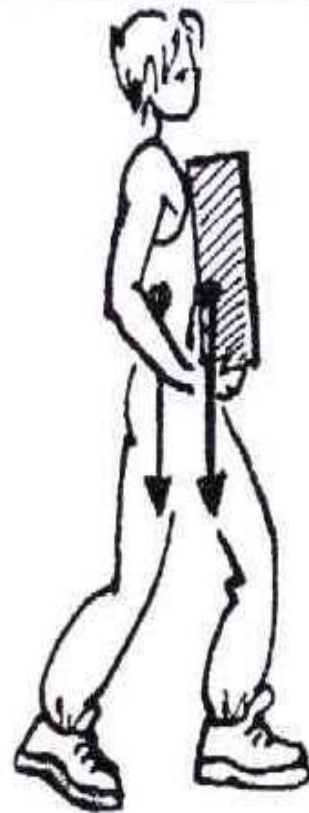
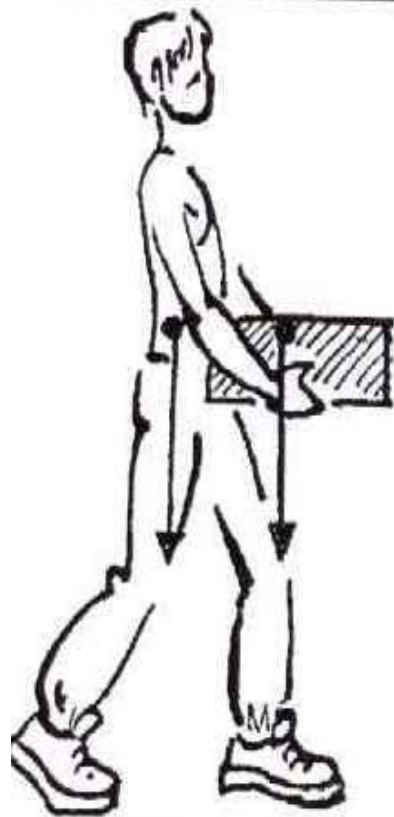
těžiště přes kyčelní kloub

vyšší kompresivní síla na kolena (čěšku),
nižší kompresivní síla na ploténky bederní
páteře



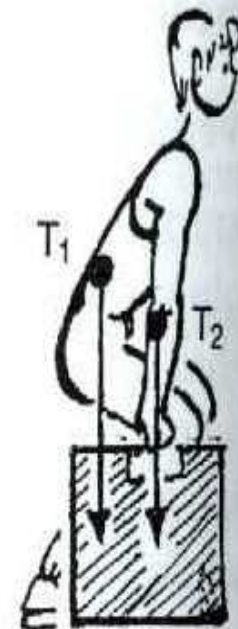
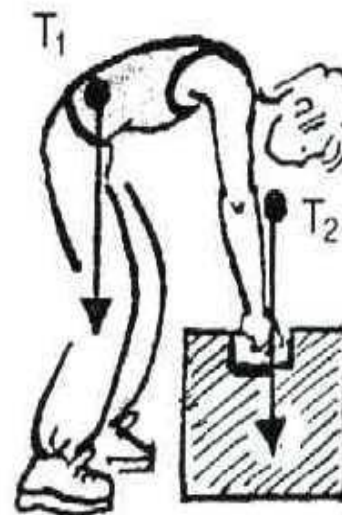
těžiště před kyčelním kloubem

nižší kompresivní síla na kolena (čěšku),
vyšší kompresivní síla na ploténky bederní
páteře

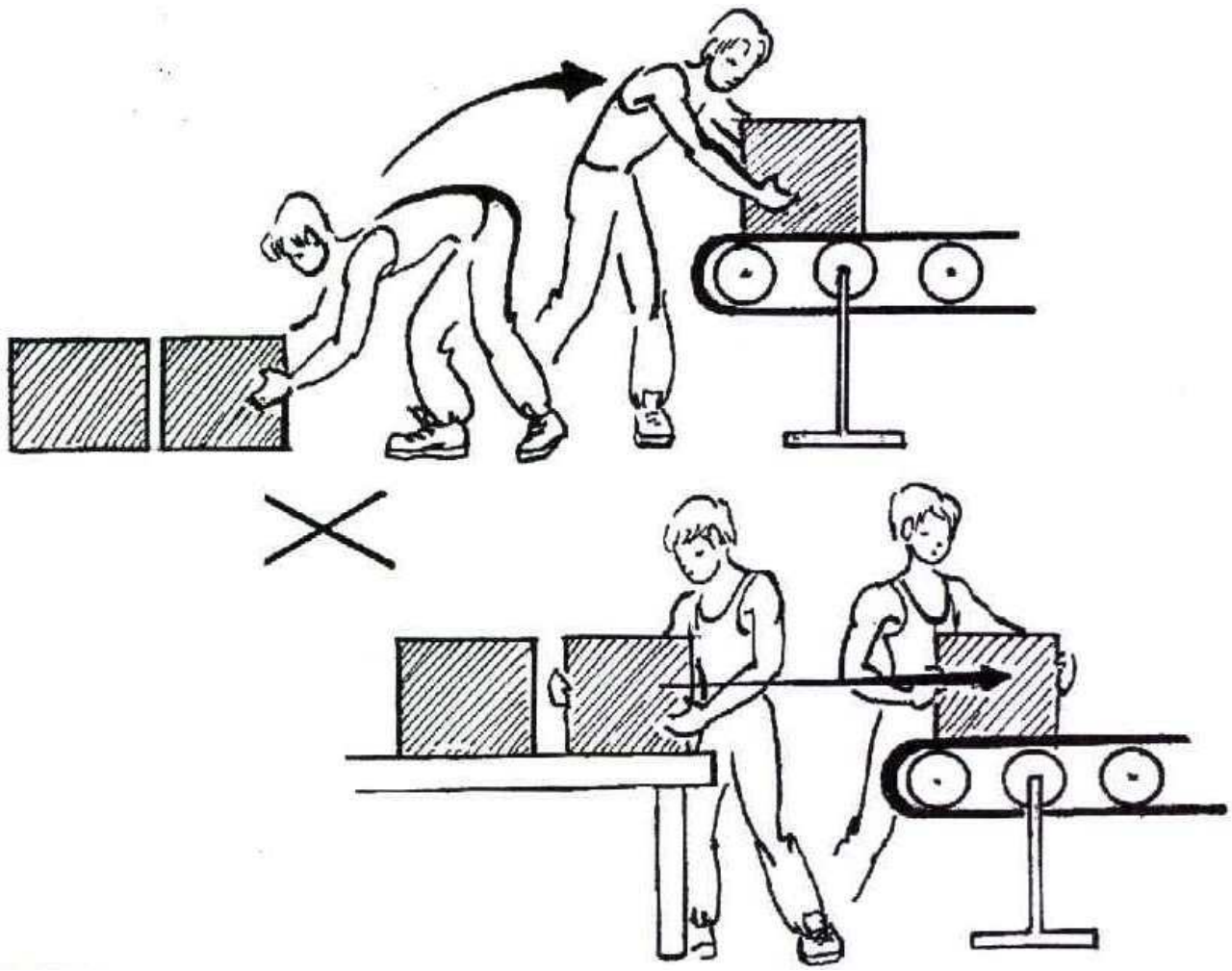


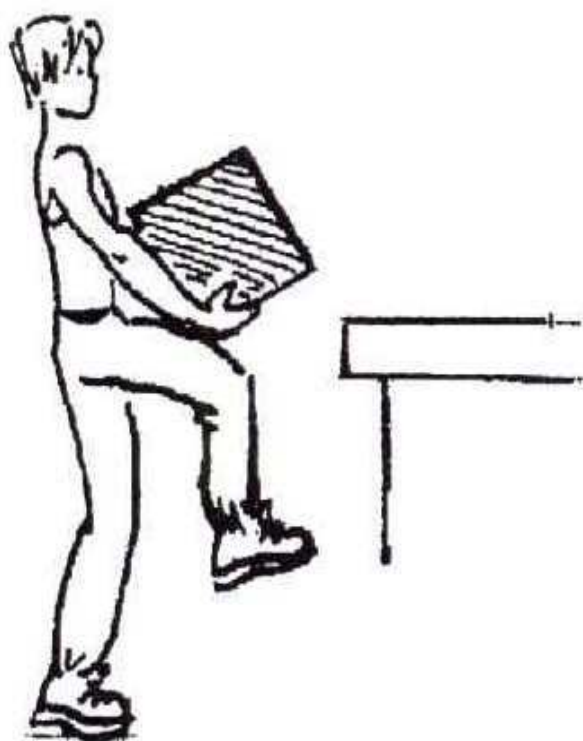
T_1 – těžnice těla

T_2 – těžnice břemene

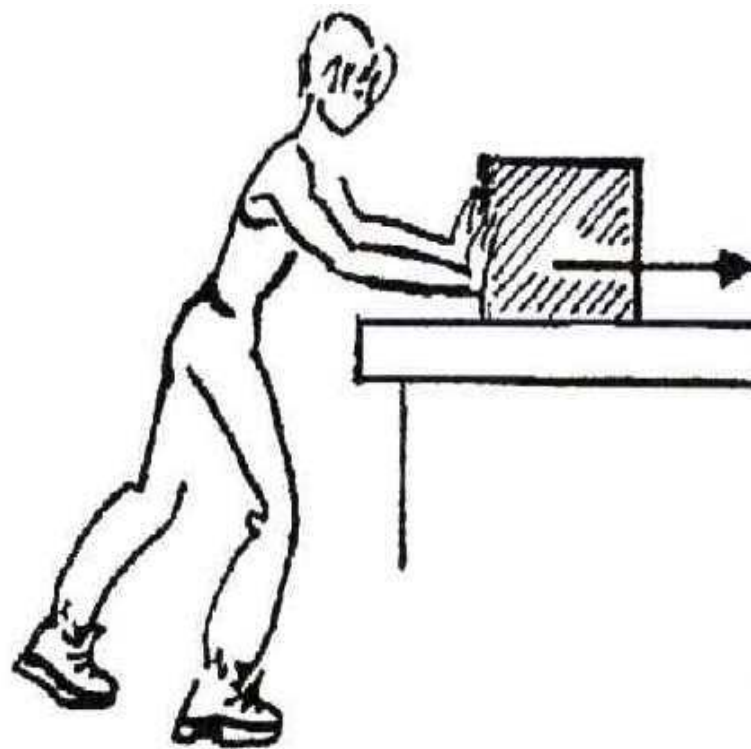




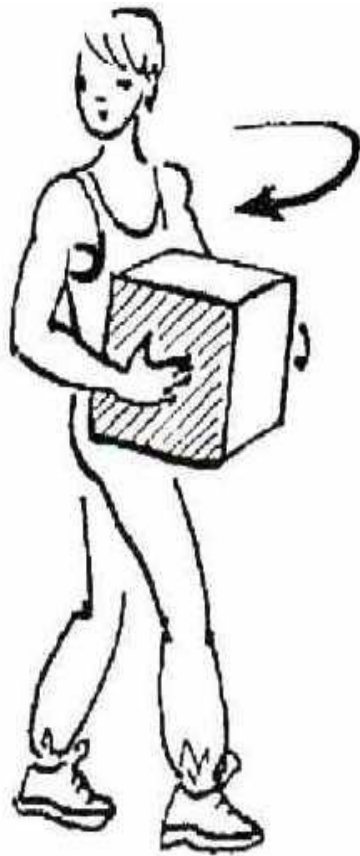




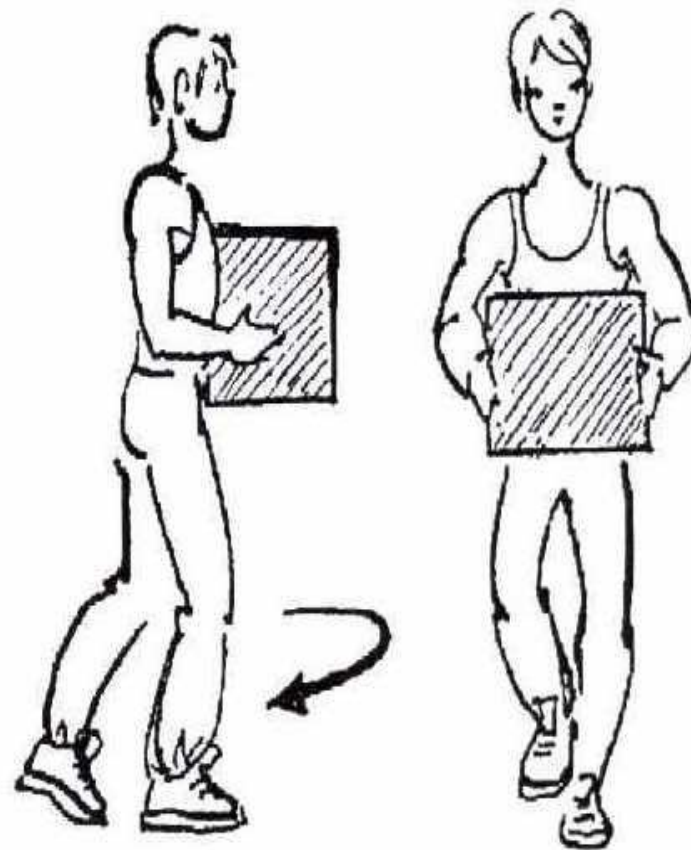
umístění břemene na stůl



další přesun břemene



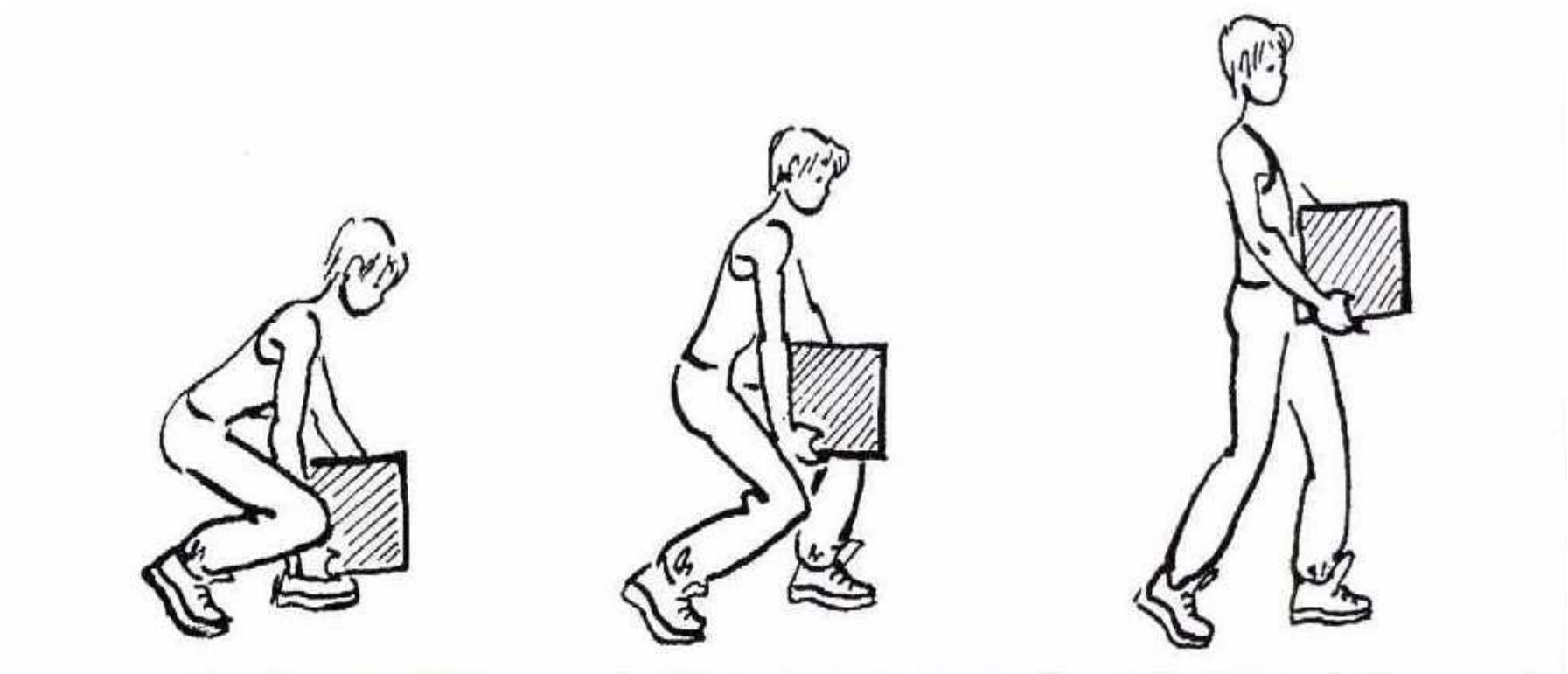
pomocí trupu



pomocí chodidel a kyčlí

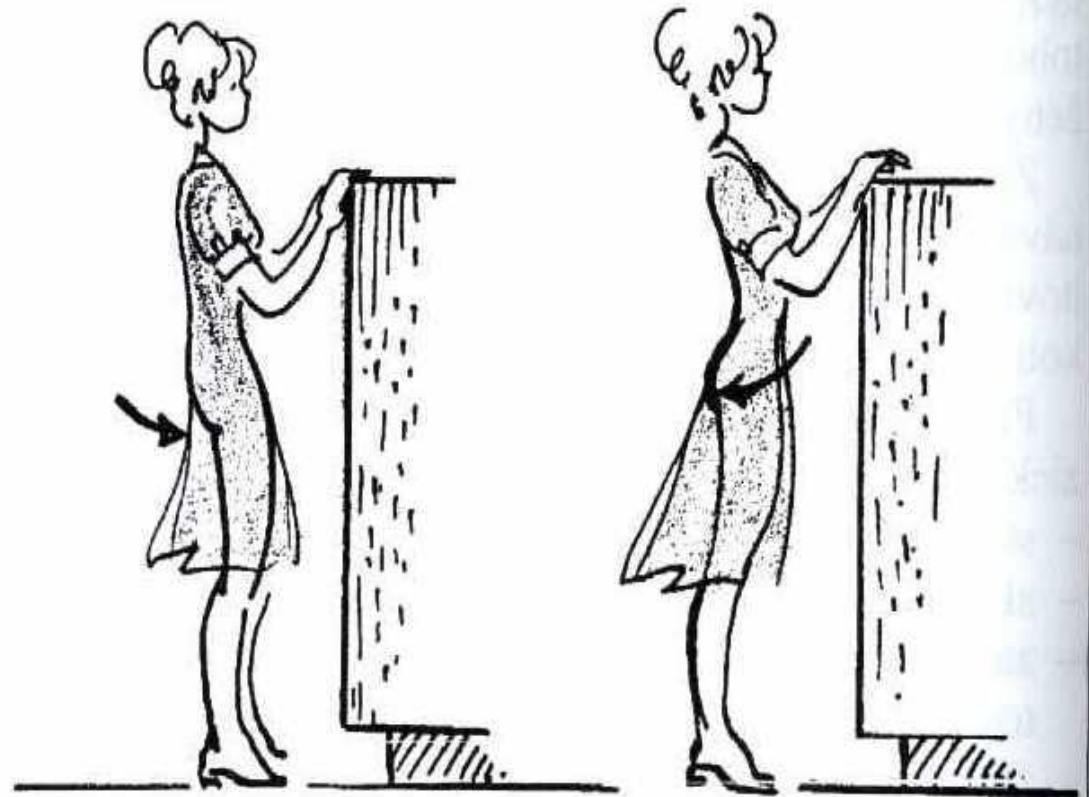
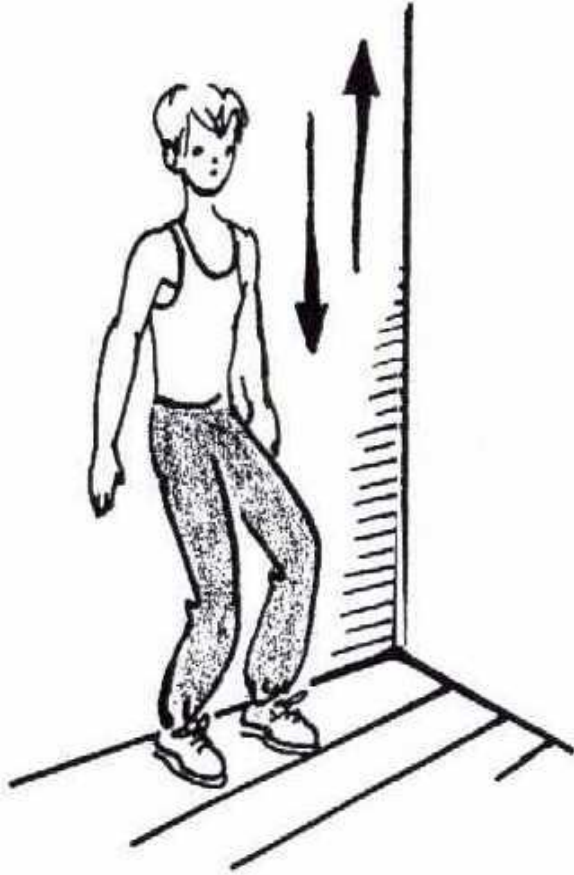
Doporučované techniky při manipulaci s břemeny

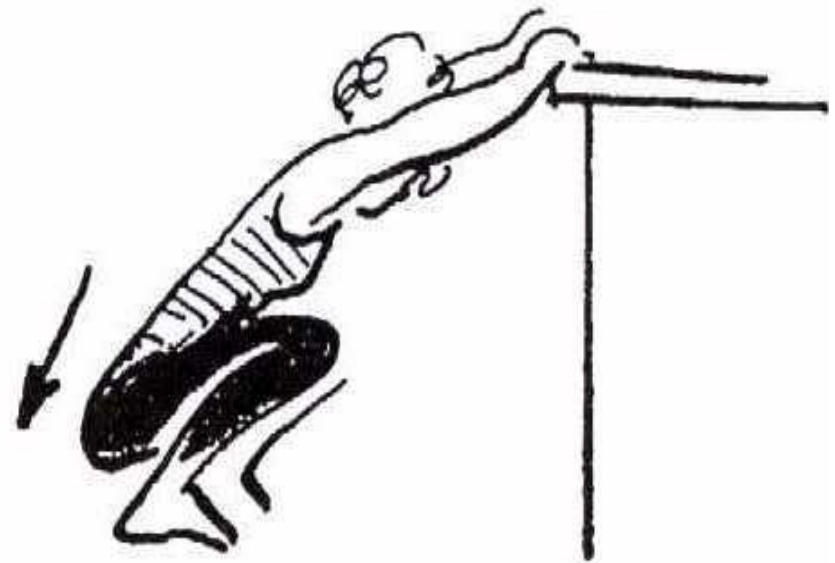
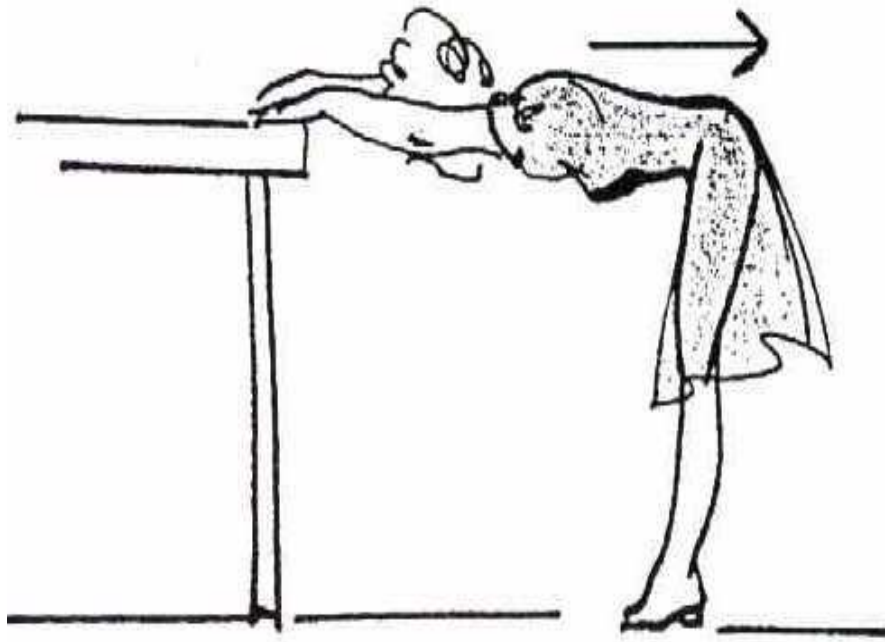
- Diagonální zdvih
 - Zvedání pomocí kolene
 - Zvedání pomocí popruhu
 - Zvedání dle Brüggera
 - Zvedání předmětů z vyšší manipulační roviny
-

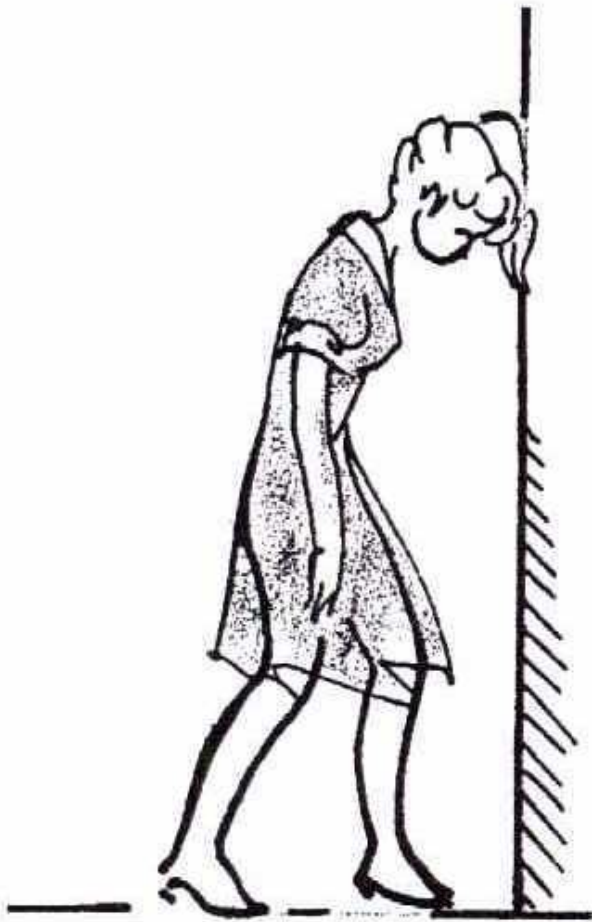


Kompenzační cvičení

- Cvičební jednotky pro vertebropaty
 - Rekreační sport
 - Cvičení v průběhu celého dne
-









Základní pravidla školy zad

1. vyhledávej pohyb (i pohybové pauzy)
 2. aktivně a často opravuj své držení těla
 3. při předklonu využijvej všech velkých kloubů DK
 4. sed' vzpřímeně a poskytni oporu trupu
 5. při stoji nezamykej kolena
 6. nezvedej těžké předměty (ne bez rozmyslu)
 7. rozděl si zátěž a drž ji co nejbliže u trupu
 8. při spaní dbej na správné podepření páteře
 9. pravidelně cvič a sportuj
 10. kontroluj svou hmotnost
 11. uprav si pracovní prostředí (ergonomicky)
-

Použité zdroje:

- GILBERTOVÁ, Sylva; MATOUŠEK, Oldřich. *Ergonomie : optimalizace lidské činnosti*. 1. vyd. Praha : Grada, 2002. 239 s. ISBN 8024702266
 - RAŠEV, Eugen; PAČES, Petr. *Škola zad : [nejen bolesti zad vás zbaví]*. Vyd. 1. Praha : Direkta, 1992. 222 s. ISBN 8090027261
-

Děkuji Vám

za pozornost