

RHB na NF podkladě

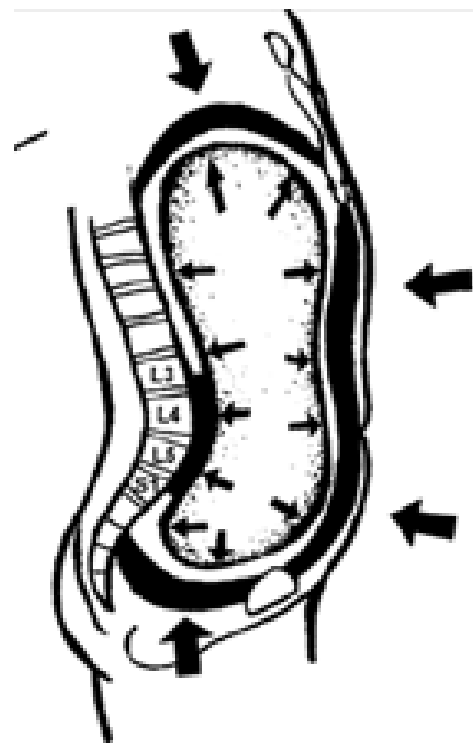
Vývojová kineziologie

Vývojová kineziologie

- posturálního/ pohybového vývoje - **vývoj CNS (vrozené stereotypy geneticky podmíněné)**
- Abnormální pohybové modely při motorice – vrozené (VVV)X získané –dané zevními faktory (civilizační vlivy, gravitace, jednostranné přetížení,...)- patol . Pohybové stereotypy.
 - hrubá motorika (MBD –dystaxe,
 - funkční poruchy – VDT, neobratnost, poruchy propiocepce, emotivita, snížená adaptabilita na stress,...(prof. Janda)

Test dynamické stability

- Testujeme vyváženost jednotlivých svalových skupin (trupové **stabilizátory** - bránice, svaly pánevního dna, trupové svaly –multifidy, ES,mTA, obliqui, mRA, QL,LD...) k zajištění **optimální stability páteře**



Brániční test



- Patol

Testy –neutralní pozice hrudníku (centrované postavení trupu)

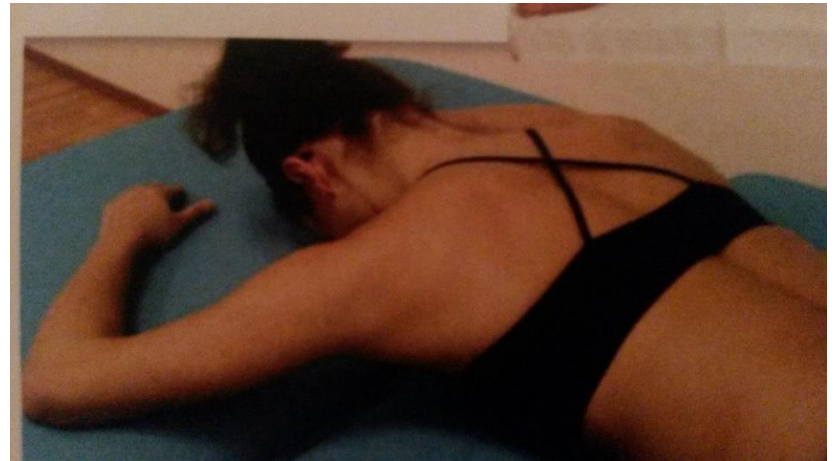
- Brániční test (test nitrobřišního tlaku)
- Test flexe kyčel.kl.
- Test NB tlaku vleže (3M)
- Test flexe hlavy a trupu
- Test elevace paží
- Test extenze hlavy (3 M...neutral.poloha TH4/5)
- Test v poloze na 4 + test 6 měsíc opory HKK
- Test hlubokého dřepu (squat)
- Test medvěd (na 4)

3 měsíc

- Sleduje okolí
- **Na zádech:** stabilní (těžiště mezi lopatkami), hlava ve střední poloze , otáčí na obě strany, symetrické postavení končetin, koordinace ruka-ruka ve střední rovině
- **Na břiše:** vzpřímení trupu o loky a symfýzu (90st flexe v loket kl.), hlava nad podložkou cca 45st.
- Ruka-volně otevřená
- Útlum primitivních rr.



3. Měsíc

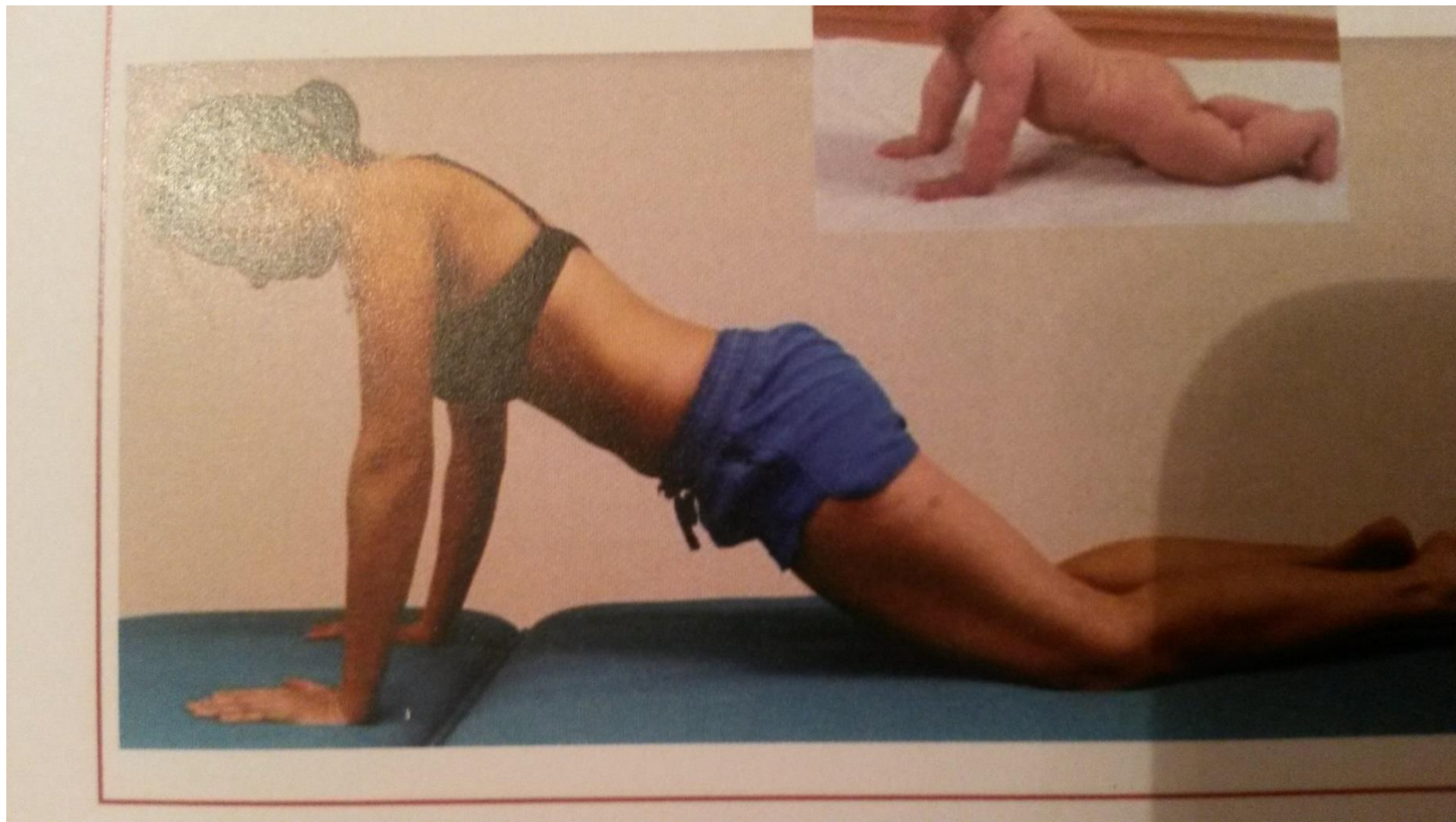


6 měsíc

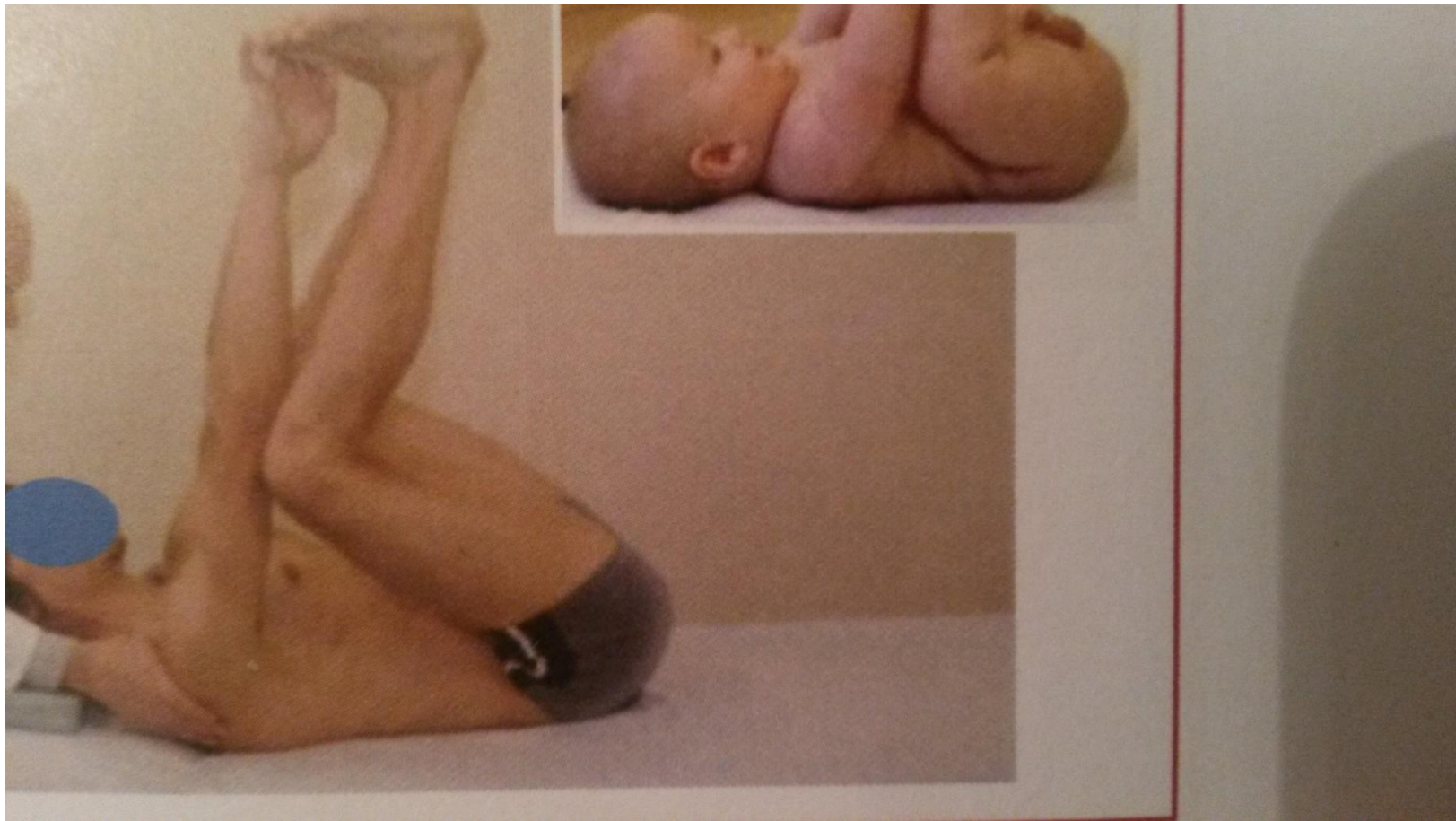
- **Na zádech:** dosáhne na palce u nohou, uchopuje přes střední rovinu, otáčí se na břicho a zpět, koordinace noha-noha s kontaktem obou plosek.
- **Na břiše:** vyšší vzpor – opora o natažené HK a stehna
- Radiální úchop: zapojení palce



6.měsíc



6.měsíc

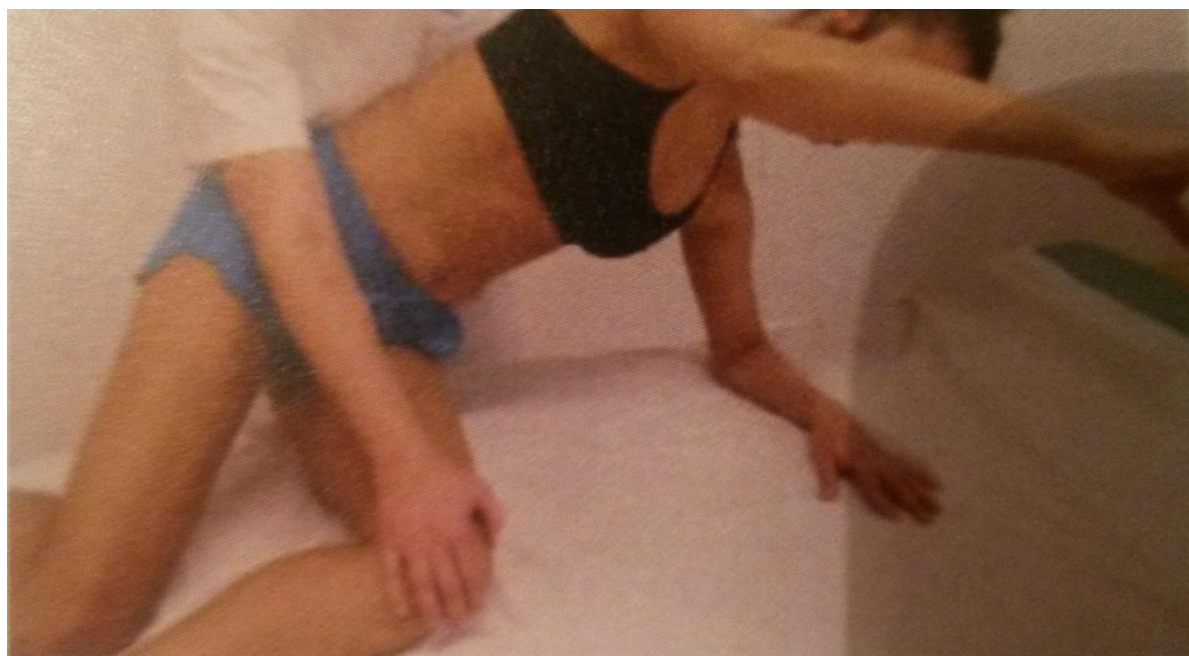


9 měsíc

- **Na zádech:** nevydrží, otáčí se
- Sed: jistý – několika způsoby
- **Na bříše:** na čtyři, posazuje se, snaha o vytažení do stoje – vzpřímený klek
- Lezení: jisté, koordinované po čtyrech, šoupaní po zadku, ...
- Kleštový úchop Palec -ukazovák



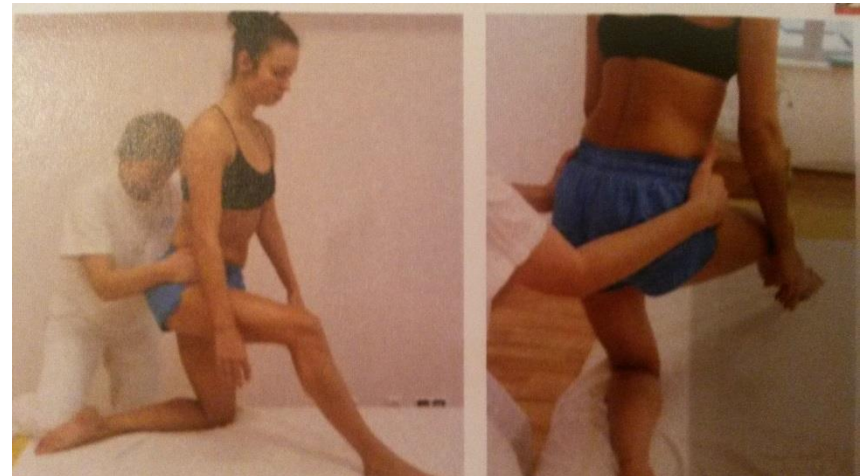
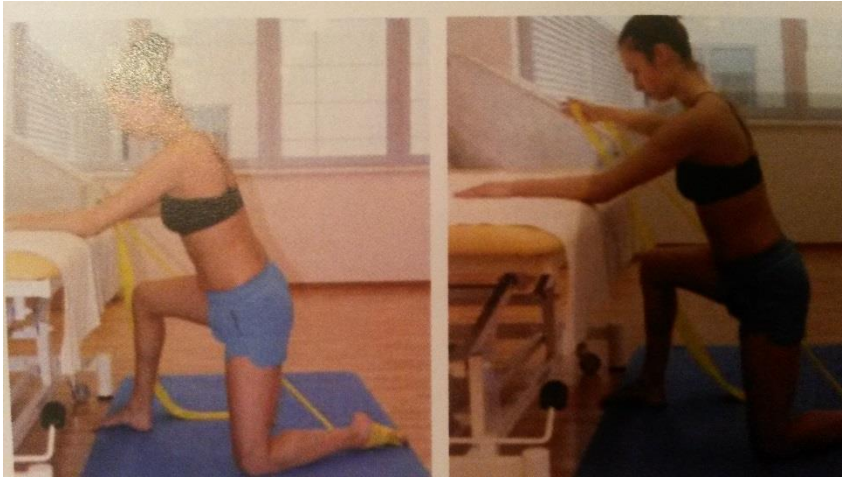
7-9.měsíc (šikmý sed)



9.Měsíc (lezení + TRIPOD)



9-11.M (vysoký klek - rytíř)

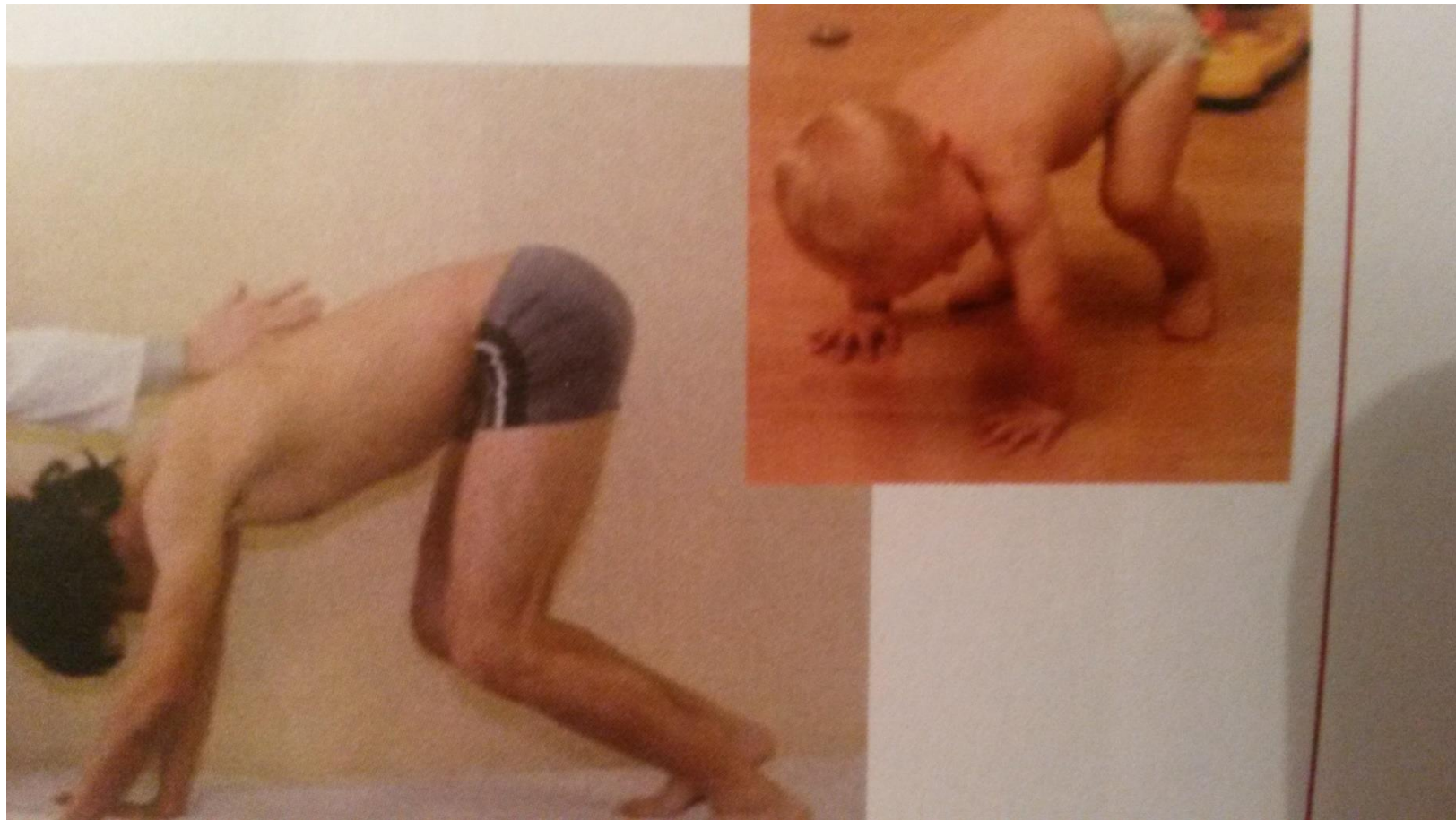


12 měsíc

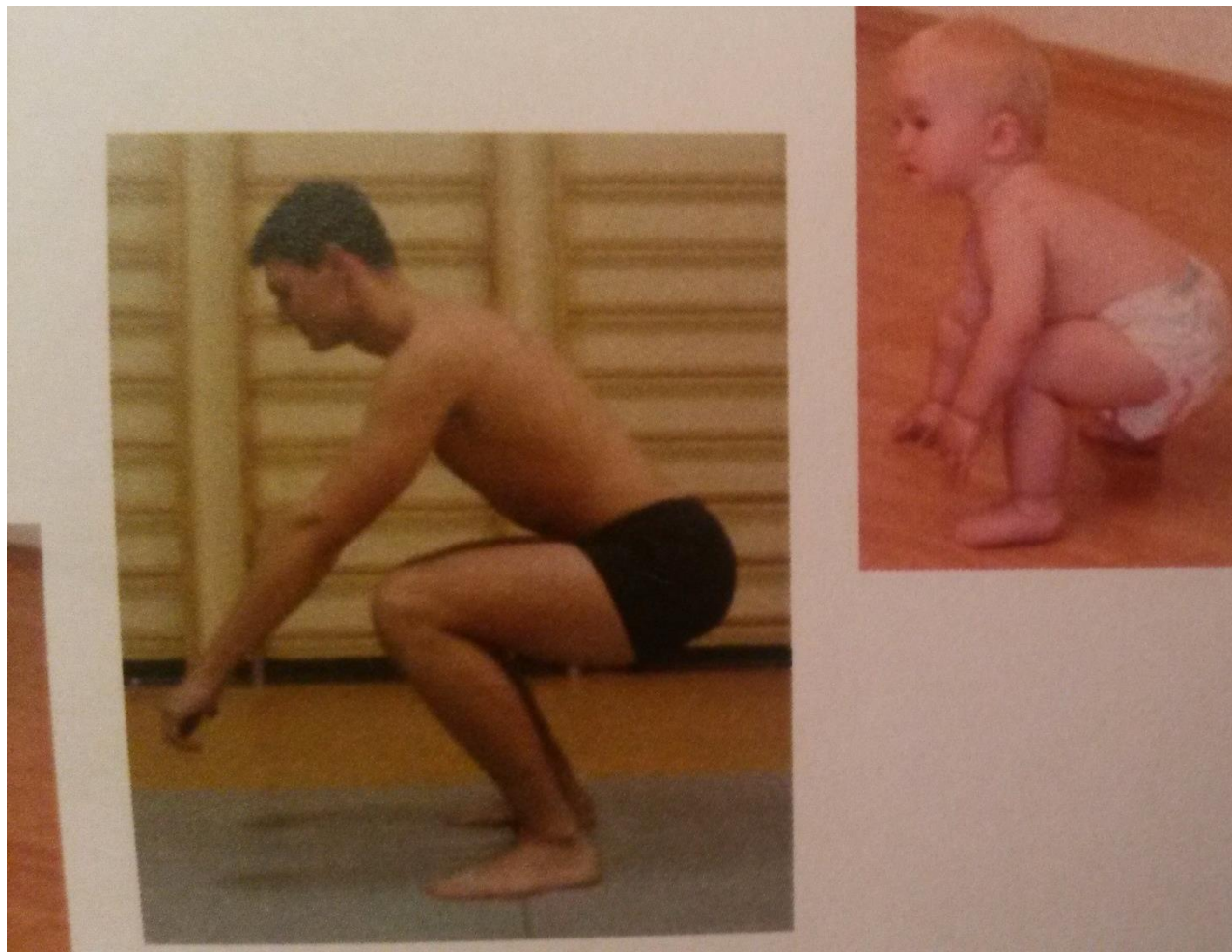
- Sed pevný bez opory s vyrovnanou bederní páteří
- Vertikalizace v prostoru bez opory
- První samostatné kroky-primitivní bipedální lokomoce (nášlap na celé plosky, flexe v kyčli a koleni, pánev v ose těla, HK balanční funkce ve flexi a abdukci)



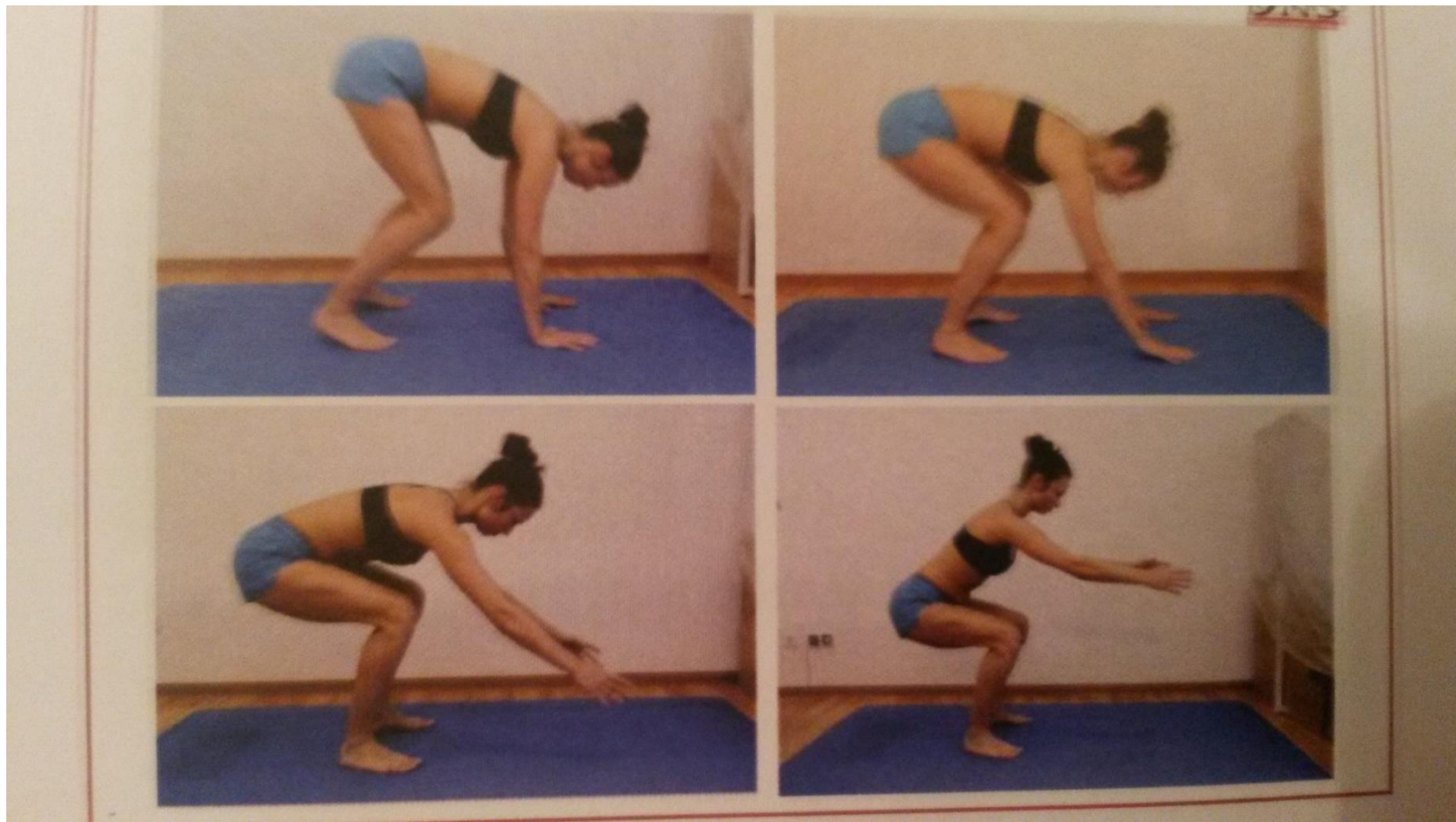
12-14. měsíc (Medvěd)



16. M(hluboký dřep –squat)



12-16.m(medvěd – přechod do stoje-squat)



RHB strategie

PŘÍPRAVA (MF techniky, mobilizace kloubů,...)

VLASTNÍ TERAPIE (centrace jednotlivých segmentů, korekce postavení)

Od jednodušších poloh k posturálně náročnějším , cvičení s uvědoměním, pomalu, častěji,....

- Poloha (postura)
- Respirace- facilitace/inhibice
- Aktivace
 - Aktivně
 - direktně(Izometrie, odpor, gravitace)
 - Indirektně (PNF, ...)
 - Reflexně (Vojta,...)
- Relaxace
 - Direktně (PIR, PNF-hold/relax,...)
 - Indirektně (antagonistická reciproční inhibice- strain/contrastrain,....)
- Pomůcky (teraband, taping, B.balon, overbal,....)

AUTOTERAPIE-EDUKACE

Foto reflexní terapie: RO-RP





marketak6.mp4