

# Aktivní pohyb bez bolestí

Mgr. Ondřej Kolařík

---

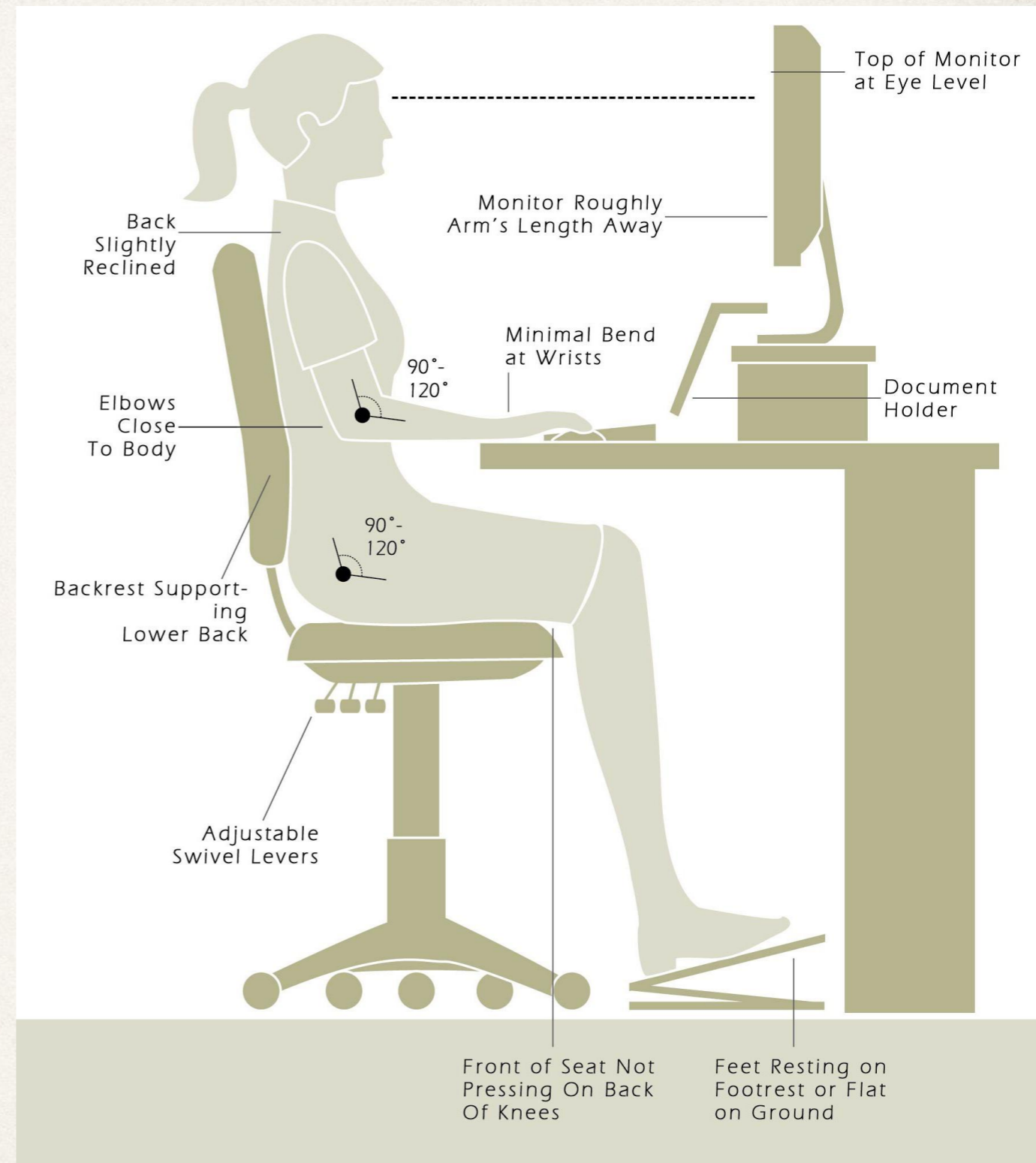
# Pravidla do kanceláře

- úprava prostředí
- správná pracovní poloha
- variabilita poloh
- dodržovat pauzy
- kompenzace zátěže
- správné pracovní pomůcky



# Úprava prostředí

- ❖ správná výška sedu (90st. a více v kolenních kloubech, opora o podložku)
- ❖ správný úhel sedáku (vpřed - pracovní, vzad-odpočinek, střed-neutrální)
- ❖ správná výška bederní opěrky (mezi dolním úhlem lopetek a bedry)
- ❖ správná výška pracovní desky (90st. úhel v loketních kloubech)
- ❖ monitor ve výšce očí



## ❖ Správné/špatné pracovní pomůcky



# Pracovní pozice

---

- ❖ Existuje optimum
- ❖ Ideál však NE
- ❖ Důležité je JAK sedím a jak DLOUHO





© worldstores



Jak by to mohlo vypadat v autě?



85% of us drive like  
**The Rollercoaster:**

Leaning forward and not using the seat  
backrest, with feet flat on the floor



8% of us drive like  
**The Pimp:**

One hand on the wheel while  
operating the other hand on the  
cell phone



85% of us drive like  
**The Racer:**

Slumped over, with wrists  
angled up, and feet on the floor



85% of us drive like  
**The Multi-Tasker:**

Single hand on wheel,  
one foot on gas with  
the other on the floor





# Dětská autosedačka:

- Bezpečná nebo pohodlná?
- Jak dlouho tam má dítě vydržet?
  - Může se pohybovat?





# Variabilita poloh



# Dodržování pauzy



# spánek

- Jak poznám že mám spánku málo
- Kolik hodin spát?
- Jak je to s únavou?
- Proč piji Kávu nebo Čaj?

# stress

---

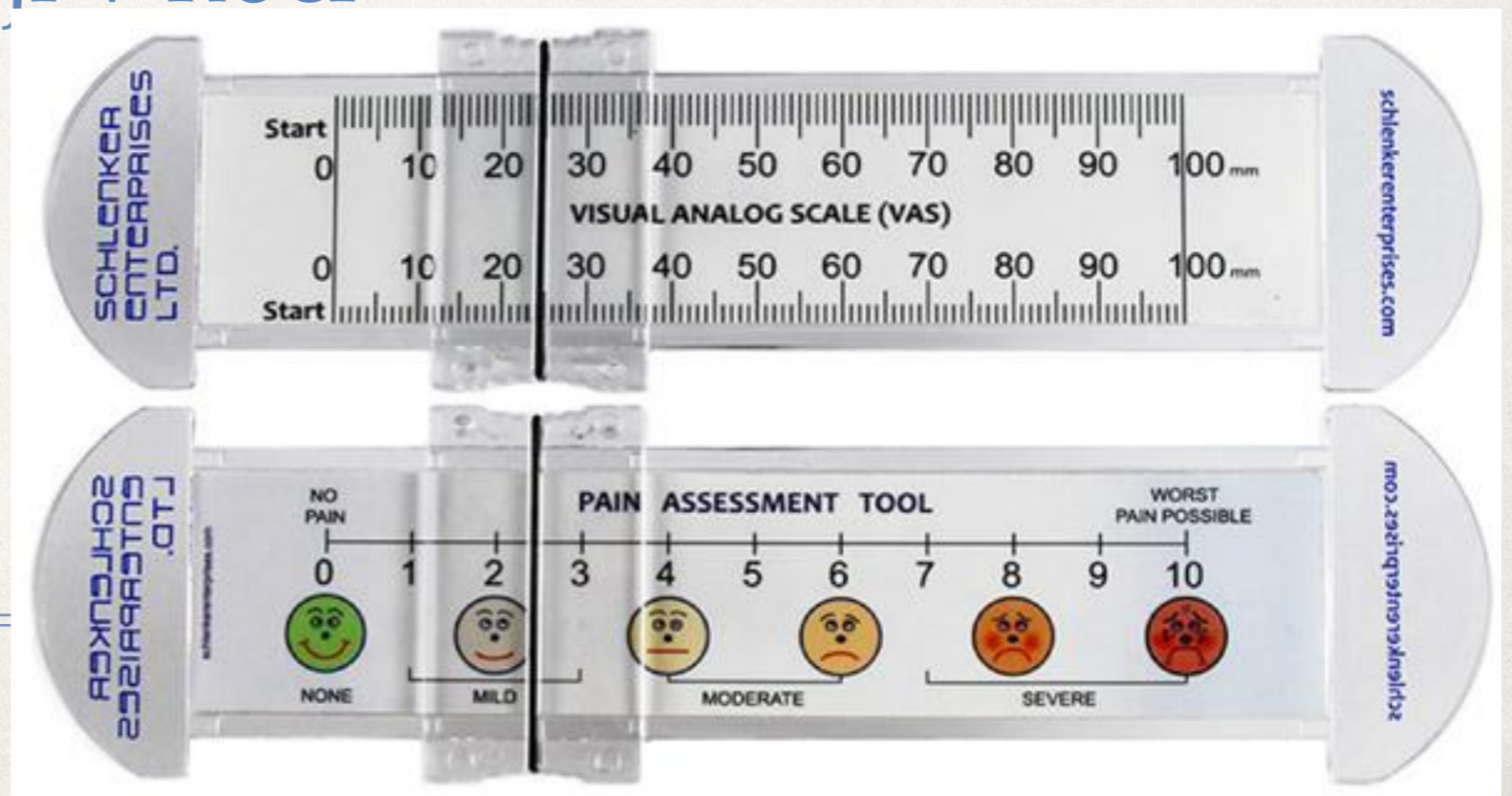
- ❖ Co je to stress?
- ❖ Jak mu lze předcházet?
- ❖ Jak jsou stresové reakce?

# Psychosomatika

- Jak to funguje
  - Vývoj dítěte – reflexologie
  - Struktura mozku a jeho možnosti
  - Obnova organismu (6let nová kostra)
-

# Vznik bolesti

- Receptory bolesti
- Centrum bolesti
- Vedení bolesti – teorie vrátek
- Intenzita bolesti (jakou intenzitu bolesti člověk vnímá – od tepla až po bolest)
- Proč to bolí nejčastěji v noci
- VAS





# Jak bolest tišit

- Využití vrátkové teorie
  - Analgetika
  - Obstříky
  - Korzet
  - Centrum léčby bolesti
- 



# Pravidla aby záda nebolela

---

- ❖ Výška pracovní plochy
- ❖ Rovná záda
- ❖ Využijí všech dostupných prostředků
- ❖ Jsem připraven, jsem tu a vím co dělám.

# Co je to kondice

Můj klient váží průměrně 85 kilogramů

---

tedy jeho jedna dolní končetina váží 15Kg, trup 30kg, hlava 5kg, horní končetina 10kg

- ❖ Kolikrát denně zvednu každou končetinu (polohování, přebalování, hygiena, přesuny do křesla, převazování ran...) je možné, že by to bylo 15x denně?  $15 \times 85 = 1275\text{Kg}$
- ❖ Zkuste si spočítat kolik je to kilo denně, krát počet klientů, které máte denně na starosti? ( $1275\text{Kg} \times 10 \text{ pacientů} = 12.750\text{Kg}$ )
- ❖ Zkuste si spočítat kolik kilo je to týdně? (3 směny týdně =  $38.000\text{Kg}$ )
- ❖ Kolik je to měsíčně? (12 směn měsíčně  $150.000\text{Kg}$ )
- ❖ Proto není jen důležité pravidla znát, ale vždy je dodržovat. Pokud to však není vždy možné, měl bych být v takové kondici, abych kritickou situaci zvládl a tělo mě nezradilo. Zdraví máme jen jedno.

# Kompenzace pracovní zátěže

---

- ❖ Jsem v perfektní kondici a nejen že znám pravidla správné manipulace s klientem, ale vždy je v praxi dodržuji.
- ❖ Jsem v perfektní kondici, ale pravidla asi neznám dokonale.
- ❖ Má kondice není nic moc a pravidla opravdu neovládám, ale znám je.
- ❖ Neznám vůbec pravidla optimální manipulace, má kondice je dávno pryč.

# Jak vlastně pracuji



Maltéžská pomoc,  
o.p.s.

[www.osobni-asistence.cz](http://www.osobni-asistence.cz)

## Ošetřování pacienta s inkontinencí

*Pleny – přebalování*



# Diskuze

---

**Jak si upravit pracoviště?**

**Jaká pravidla dodržovat?**

# Odpovědi

---

- ❖ Úprava prostředí
- ❖ Správná pracovní poloha
- ❖ Variabilita poloh
- ❖ Dodržovat pauzy
- ❖ Kompenzace zátěže
- ❖ Správné pracovní pomůcky



# Jak kondice dosáhnout

Jak cvičíte vy?



# Co se děje s tělem během sportu

---

- ❖ **Nárůst mozkových buněk**
- ❖ **Snižuje degenerativní opotřebení očí až o 70%**
- ❖ **Posilujeme srdeční sval (teorie stárnutí)**
- ❖ **Snižujeme inzulínovou rezistenci**
- ❖ **Zvyšuje pracovní morálku a snižuje dopady pracovní zátěže**

# Co se děje s tělem během sportu

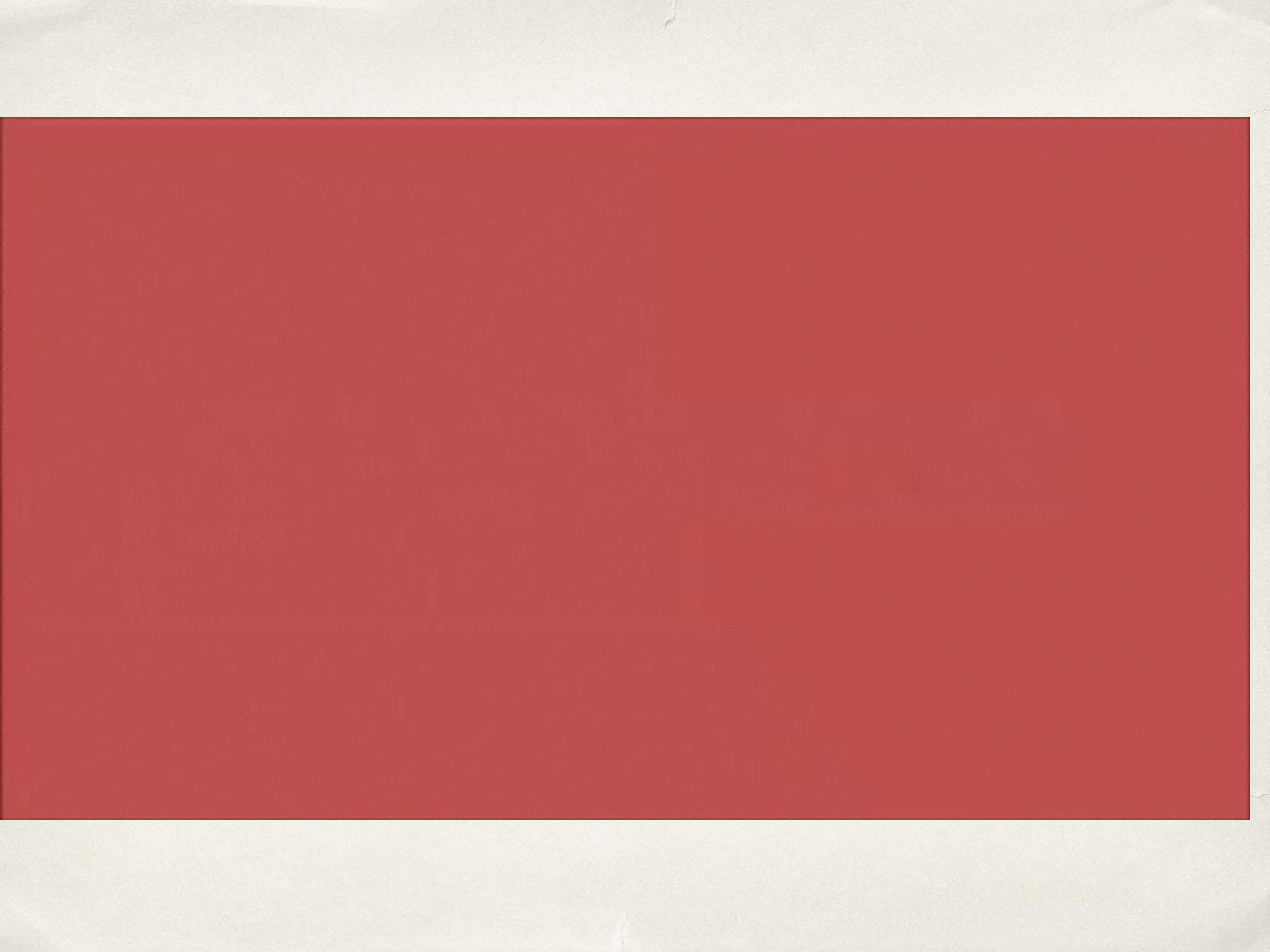
---

- ❖ **Snižujeme hladinu cholesterolu**
- ❖ **Vyvážená funkce svalů modeluje kosti a páteř**
- ❖ **Zabraňuje odvápnování organismu**
- ❖ **Mírní se imunitní reakce**
- ❖ **Pozitivní vliv na psychiku (postupné plnění představ)**
- ❖ **Zvyšuje pracovní morálku a snižuje dopady pracovní zátěže**



- 15 minut denně / 5x týdně / nejméně 3 měsíce
- Statická zátěž vs. dynamická (jóga - pro hokejisty, fitko - pro sekretářku)
- Pod dohledem (maximálně 6 cvičících)
- Funkce tvaruje orgán (kostra vs. svaly)
- Zatěžuji postupně, střídám činnosti, hledám co mě baví





# Zdravá noha – půl zdraví

- Jak chodidlo funguje (anatomicky dveřní pant, šlachový aparát)
- Jaké podmínky by noha potřebovala
- Jak těchto podmínek dosáhnout (postupně – je to trénink)
- Jak vypadá moje noha?

# Zdravá chůze

---

## Správná obuv:

- ❖ Anatomická vložka
- ❖ Vibram podrážka
- ❖ MBT
- ❖ Pětiprstáky
- ❖ Barefoot shoes
- ❖ Chodím bos





# Zdraví pohyb

---

- ❖ Technicky co nejsprávněji
- ❖ Pravidelně
- ❖ Cokoli co mě baví
- ❖ Střídám činnosti
- ❖ Bohužel:
  - ❖ 70% populace nemá dostatek pohybu, nebo je pod úrovní která by vedla k pozitivním dopadům na zdraví
  - ❖ Jen 20% populace provozuje pohyb, který by ovlivňoval vznik kardiovaskulárních onemocnění
  - ❖ 50% zdravotních potíží spojených s pohybovým aparátem je z důvodu hypomobility

# Stravování

- Kalorické tabulky
- Poměr mezi příjmem a výdejem
- Práce štítné žlázy a hodnota bazálního metabolismu
- Sportuji abych mohl jíst
- Redukční dieta (2kg měsíčně ? Na to se podívej) –  
aktivita kdy se spaluje tuk/ délka aktivity

## Hromadný výpočet zdravotní kalkulačky

Pro výšku **180 cm** a váhu **80 kg** u muže ve věku **36 let** s **střední intenzitou stresu** a **vysokým pracovním vytížením** jsme spočítali následující údaje:

**BMI: 24.69 - Normální váha**

**Denní kalorický příjem: 3283 kcal (13739 kJ)**

**Vaše maximální tepová frekvence: 187**

**Vaše doporučená tepová frekvence pro redukci váhy: 103**

**Zdravotní kalkulačka** předkládá několik údajů na základě fyzických proporcí jedince, které souvisí se stresem a mírou pracovního vytížení. Výška, váha a věk, ve spojení s uvedenými stresovými zátěžemi, budou rozhodujícími faktory pro výpočet následujících informací.

Je to **BMI**, neboli Body Mass Index, který slouží pro jednoduchý výpočet kategorizování váhy člověka. Souběžně s ním se dozvíte odpovídající **denní kalorický příjem** v kcal, respektive kJ. Nechybí ani sdělení **maximální tepové frekvence** a samozřejmě té, která je vhodná pro redukci hmotnosti.

TY **NEJLEPŠÍ CENY,**  
VŠE DO **VAŠÍ KUCHYNĚ.**

 **BIG HIT**

**ZOBRAZIT**



### Zdravotní kalkulačka

Výška (cm)

Váha (kg)

Věk

Muž

Intenzita stresu:

Mírná

Pracovní vytížení:

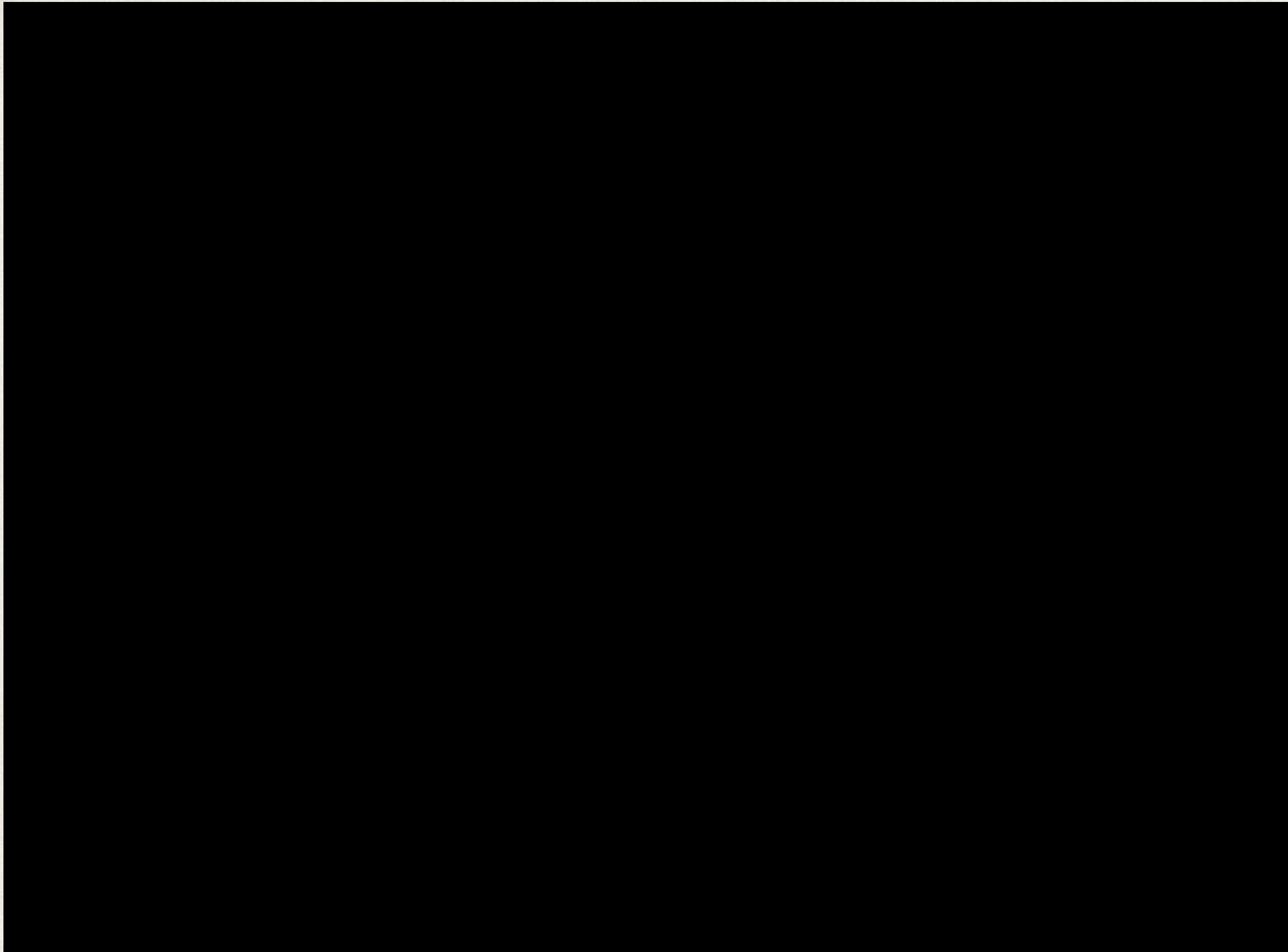
Nízké

# Psychohygiena

---

- ❖ Kdo hoří nevyhoří
- ❖ Co děláte, aby jste zapomněli?
- ❖ Pracujete i doma?
- ❖ Dokážete vypnout mobil?
- ❖ Realizují se i mimo práci: IDENTITA





kontakt:

**Mgr. Ondřej Kolařík**

**tel.: 725/ 716 426**

**email: [kolarik.o@me.com](mailto:kolarik.o@me.com)**

**Děkuji za pozornost**

Budujte svůj tým na dovednostech podložených recentními informacemi ověřených praxí.

