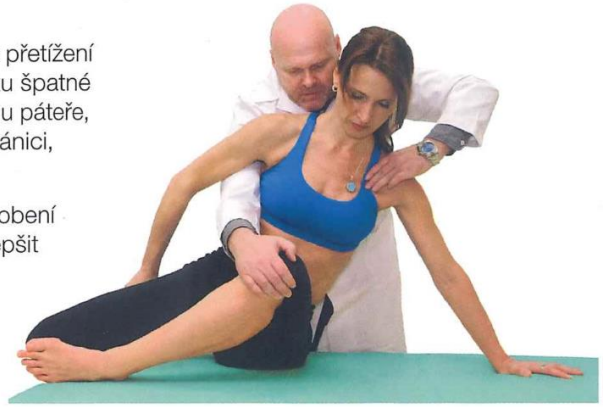
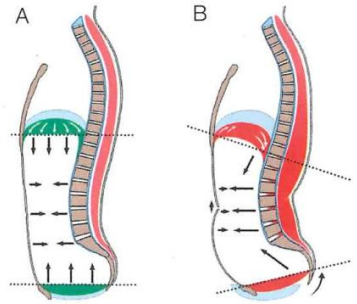
Dynamická Neuromuskulární Stabilizace®

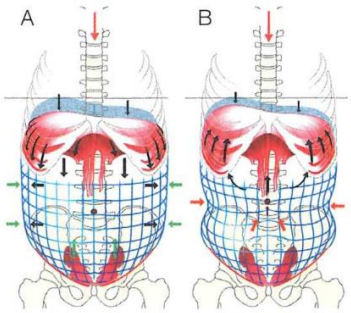
Autoterapie

Nejčastější příčinou bolestí zad je přetížení páteře. Přetížení vzniká v důsledku špatné funkce svalů stabilizačního systému páteře, do kterého řadíme břišní svaly, bránici, pánevní dno a zádové svaly.

Pro úpravu obtíží i preventivní působení proti bolestem zad je nezbytné zlepšit aktivitu a schopnost spolupráce výše uvedených svalů, což je spojeno se správným dechovým stereotypem.







A Vyvážená aktivita stabilizačních svalů umožňuje rovnoměrně distribuovat zatížení jednotlivých částí páteře.

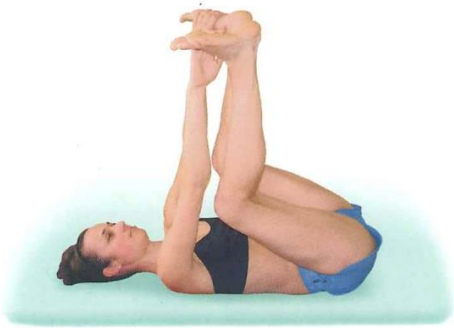
B Pokud není dobrá kvalita zapojení stabilizačních svalů, dochází k přetížení některého ze segmentů páteře s postupným rozvojem degenerativních změn, jako je například výhřez meziobratlové ploténky či vznik artrózy.

Tato brožura je určena pro připomenutí základních principů správné aktivace stabilizace trupu a jednotlivých cvičebních pozic pro autoterapii. Pacient musí být zacvičen proškoleným terapeutem.

REHABILITATION PRAGUE SCHOOL

www.rehabps.com

Výchozí polohy pro cvičení



Model 6. měsíce

Lehněte si na záda, rukama si chytněte vnitřní stranu plosek nohou nebo bérce. Ramena roztáhněte do široka, uvolněte hrudník. Dech směřujte do zad, boční a spodní části břišní stěny.

Poloha na boku

Lehněte si na bok tak, aby trup spočíval kolmo k podložce a nepřepadával vpřed ani vzad. Spodní horní končetina je v pravém úhlu v rameni i lokti, spodní dolní končetina jen mírně pokrčena – pata je v ose se sedacím hrbolem. Svrchní dolní končetina je ohnuta do 90° v kyčli a koleni.

Šikmý sed nízký

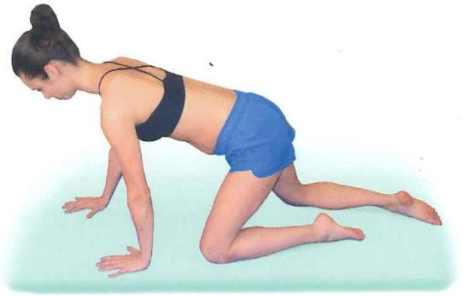
Položte se na bok, obě dolní končetiny mírně pokrčte v kyčlích a kolenou. Nadzvedněte se do polosedu s oporou o předloktí, vyrovnejte páteř, trup je kolmo k podložce.

Šikmý sed

Posaďte se s oporou o celou rozevřenou dlaň. Na straně opory pokrčte dolní končetinu v kyčli a koleni na 90°. Druhá dolní končetina bude uložena stehnem v prodloužení trupu a pokrčena do pravého úhlu v koleni.

Klek na čtyřech

Klekněte si s oporou o obě rozevřené dlaně a kolena. Prostředníčky obou rukou směřují rovnoběžně. Dlaně jsou uloženy na šířku ramen, kolena na šířku pánve. Napřimte páteř, nezaklánějte hlavu.



Diferencovaný klek

Pozice je shodná jako klek na čtyřech, jen protilehlá horní a dolní končetina udělají krok vpřed. Páteř je napřímena, ramena doširoka rozevřena, bérce se nezvedají z podložky.

Sed

Posaďte se na přední část židle tak, aby stehna byla mimo kontakt se židlí. Stehna jsou roztažena v úhlu 45°, kolena i kyčle v pravém úhlu, opora je o celé plosky. Páteř je napřímena, hrudník uvolněn.

Rytíř

Klekněte si na obě kolena a jednu nohu vysuňte vpřed, jako byste chtěli vstát. Opora přední dolní končetiny je o celou plosku, koleno je nad kotníkem. Napřimte záda a vyrovnejte pánev dle předchozích instrukcí terapeuta.

Klek na patách

Z polohy na čtyřech přeneste těžiště vzad až dosednete na paty, hlava se opře o podložku v oblasti čela. Horní končetiny si mírně pokrčte v loketních kloubech, lokty a předloktí opřete na podložku. Páteř napřimte.

Tripod

Z výchozí pozice kleku na čtyřech vysuňte jednu nohu vpřed a opřete ji o plosku vedle zevní strany stejnostranné ruky. Koleno je pokrčeno v 90°. Páteř napřímena – nehrbit se v bedrech ani hrudníku.

Medvěd

Zaujměte pozici shodnou s pozicí na čtyřech – ruce posuňte o délku dlaně směrem ke kolenům. Opřete nohy o špičky a vytáhněte hýždě směrem ke stropu. Dbejte na napřímení páteře a nezaklánějte hlavu.

Dřep

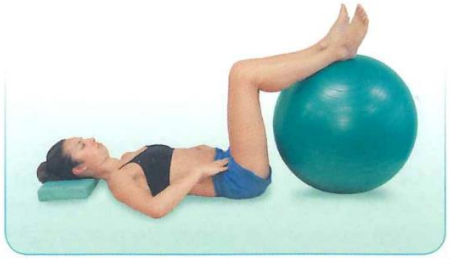
Stoupněte si s nohama na šířku pánve, vnitřní strany plosek jsou vůči sobě rovnoběžné. Přejděte do podřepu s napřímenou páteří tak, aby osa kolen nepřestoupila konečky prstů.

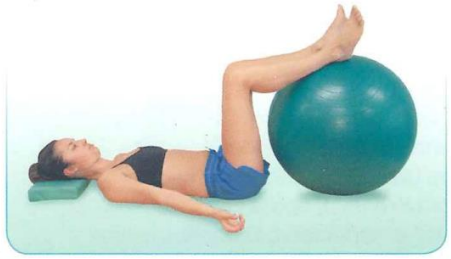
Principy správné aktivace

Aby cvičení bylo efektivní, je nutné:

1. pohyby provádět pomalu a plynule s vynaložením síly adekvátní náročnosti cviku,
2. dýchat volně (neprohlubovat, nezadržovat dech),
3. soustředit se na kvalitu provedení, učit se vnímat své tělo,
4. cvičit každý den.

Správné provedení



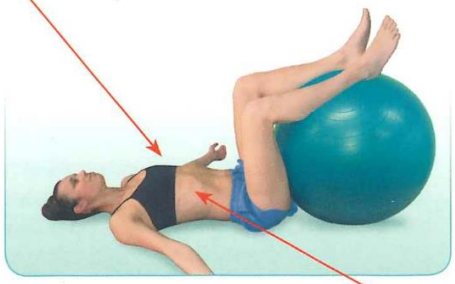


Model třetího měsíce vleže na zádech: hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník je uvolněn. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žeber.

Model třetího měsíce vleže na břiše: ramena roztáhněte doširoka, zatížení přeneste z břicha na stydkou kost. Zdvihněte hlavu bez záklonu, pohled směřuje stále do podložky. Svůj dech směřujte do boční a spodní části břišní stěny. Zvedněte hlavu v prodloužení páteře.

Chyby

Tyto chyby se mohou vyskytovat ve všech cvičebních pozicích znázorněných na tomto letáčku.



© Alena Kobesová, www.rehabps.com

www.dns-cz.com