

---

# MÍČKOVÁNÍ

EVA VOJTKOVÁ



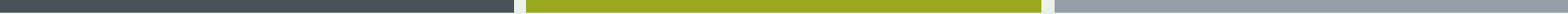
## MÍČKOVÁ FACILITACE

- vypracovala fyzioterapeutka Zdena Jebavá 1993, pro děti trpící astmatem
- Masáž a terapie molitanovými míčky, původně vyrobenými pro soft tenis (tzv. líný tenis). Hlazením měkkým molitanovým míčkem dochází ke snížení napětí svalů. Míčkování je využíváno ve speciální pedagogice, fyzioterapii, ortopedii, chirurgii, neurologii i jinde.



- Nejčastější využití – astma

- mozkové obrny
- poúrazové stavy (bolesti kloubů, otoky, jizvy)
- poruchy imunity
- špatné držení těla
- prevence nemocí (dýchacích cest)

- 
- lze provádět v multisenzorickém prostředí (Snoezelen)
  - navození klidu, bezpečí a uvědomování si těla
  - vhodné pro osoby s mentálním postižením i kombinovaným postižením

## METODIKA

1. příprava dítěte – zajištěné potřeby dítěte
2. prostředí – vyvětraná, vytopená místnost
3. vůně – dítěti příjemné
4. hudba – vhodná dětská relaxační hudba
5. motivace – slovně motivovat, říkanky, básničky
6. poloha – dítěti příjemná
7. závěrečná relaxace – necháme dítě odpočívat

## TECHNIKY

- používají se 2 techniky pohybu míčku po těle
- koulení - míčkem pomalu koulíme tak, abychom vytvořili kožní řasu
- vytírání – míčkem pomalu třeme po kůži bez otáčení a opět je cílem vytvořit řasu

<https://www.youtube.com/watch?v=NdfPm81KzrQ>

- Hlavní zásady techniky: míček vedeme vždy pod mírným tlakem, aby se před ním tvořila kožní řasa, míčkem pohybujeme pomalu a plynule, rychlostí asi 1 cm na sekundu a každý tah opakujeme 3x.



## ZDROJE

- <http://www.onhb.cz/article.asp?nArticleID=188&nLanguageID=1>
- <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/mickovani-mickova-facilitace-dle-zdeny-jebave>
- FAJMONOVÁ, Jana a Miroslava CHOVANCOVÁ. *SNOEZELN*. Praha, 2008. ISBN 978-80-86856-39-1.



---

DĚKUJI ZA  
POZORNOST

