

Metodické postupy využívané na rehabilitačním oddělení NMSKB

Bc. Anna Miškovská a kolektiv

Úvod

- lékař:

vyšetření, diagnóza, předpis

- fyzioterapeut:

kineziologické vyšetření

terapie

Metoda Ludmily Mojžíšové

- sterilita a porucha funkce páteře
- reflexní ovlivnění nervosvalového aparátu pánevního dna
- terapie – 6 měsíců, cvičení, odstranění spazmů a mobilizace, mobilizace kostrče per rectum

Metoda Ludmily Mojžíšové

- **indikace:** nemožnost otěhotnění (léčba funkční sterility), bolesti zevních pohlavních orgánů, bolest při pohlavním styku, dysmenorrhea, hypoplazie dělohy, obrácená poloha dělohy, neprůchodnost vejcovodů, inkontinence, vertebrogenní potíže (funkční i na podkladě strukturálních změn), coxartróza atd.

Metoda Ludmily Mojžíšové



Metoda Ludmily Mojžíšové



McKenzie metoda

- mechanická diagnostika a terapie (MDT)
- autoterapie a aktivní přístup pacienta
- příčina bolesti - mechanická podstata - lze řešit mechanicky
- McKenzie vyšetření - test opakovaných pohybů v sagitální a frontální rovině – centralizace a snížení bolesti
- cvičení - určitý interval, počet opakování, režimová opatření

McKenzie metoda

- **indikace:** akutní a chronické vertebrogenní bolestivé stavy, zejména protruze a herniace s propagací bolesti do končetin, stavy po operacích páteře, vadné držení těla
- **kontraindikace:** nemechanické obtíže (poruchy chování, akutní zánětlivé stavy, anomálie kostních struktur apod.)

McKenzie metoda



Metoda R. Brunkow a Akrální koaktivační terapie (ACT)

- **princip:** funkčně nastavené akrum a motorická ontogeneze
- **podstata:** cílená aktivace diagonálních svalových řetězců končetin a trupu
- **terapeutický prostředek:** vzpěrná (napřimovací) cvičení v polohách ontogenetického vývoje
- **Brunkow** (statické polohy, otevřené řetězce) **x ACT** (dynamické přechody, uzavřené i otevřené řetězce)
- **využití pomůcek** - Fyzioball, BOSU, Flowin, Propriofoot, Redcord

Metoda R. Brunkow a Akrální koaktivační terapie (ACT)

- **indikace:** funkční poruchy pohybového aparátu, strukturální onemocnění - vадné postavení kloubů, skoliózy, artrózy, prevence poruch pohybového aparátu (např. sportovci), neurologická onemocnění - periferní obrny, centrální poruchy hybnosti (M. Parkinson, DMO, hemiparézy), roztroušená skleróza, v rámci těhotenství - před a po porodu, pediatrie, ortopedie, urogynekologie
- **kontraindikace:** akutní onemocnění, dekompenzovaná kardiovaskulární onemocnění

Metoda R. Brunkow a Akrální koaktivační terapie (ACT)



Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)

- využívá pro facilitaci motorických funkcí aferentních impulsů ze svalových a šlachových kloubních proprioreceptorů a eferentních impulsů z motorických center
- diagonální a spirálovitý charakter pohybu – HK,DK, krk a hlava, horní a dolní část trupu, lopatka a pánev
- fenomén iradiace
- facilitační prvky – protažení, trakce x komprese, odpor, manuální kontakt, taktilní, zraková a sluchová stimulace

Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)

- **indikace:** onemocnění CNS, poškození periferních nervů, ortopedické poruchy (stavy po operacích kloubů, páteře, degenerativní onemocnění páteře a kloubů končetin), vertebrogenní syndromy, traumatická poškození pohybového aparátu (stavy po zlomeninách, poranění svalů, šlach a vazů), svalová atrofie, spasticita, kontraktury, instabilita kloubů, porucha svalové koordinace, poruchy propriocepce a čítí

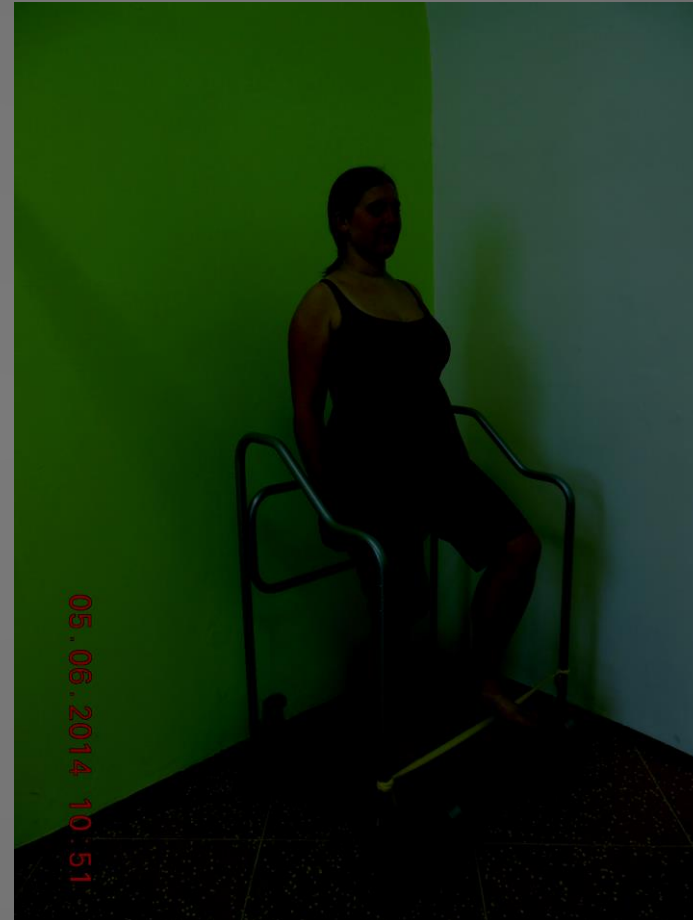
Senzomotorická stimulace

- terapie funkčních poruch pohybového systému pomocí aktivace stabilizačních svalů
- facilitace pohybů z chodidel
- balanční cviky
- labilní plochy
- **cíle:** zlepšení svalové koordinace, zvýšení aktivace propiocepce, následné zrychlení nástupu svalových kontrakcí, ovlivnění poruch propiocepce při neurologických onemocněních, úprava poruch rovnováhy, vliv na držení těla a stabilizaci trupu ve stoji a chůzi, aktivace a začlenění pohybových programů do běžného života

Senzomotorická stimulace

- **indikace:** nestabilita a poruchy rovnováhy, hypermobilita, chronické bolesti páteře, vadné držení těla, skolióza, svalové dysbalance, poúrazové a pooperační stavy pohybového systému, senzorní poruchy u neurologických onemocnění, prevence pádů u seniorů
- **kontraindikace:** stavy s akutní bolestí, úplná ztráta hlubokého i povrchového cití

Senzomotorická stimulace



Redcord (dříve TherapiMaster)

- léčebná metoda Neurac (neuromuskulární aktivace), využívající aparát Redcord – systém závěsných lan
- jedna z možností odlehčení pacienta a ulehčení práce pro fyzioterapeuta, v současnosti se využívá systematicky v rámci metody Neurac k prevenci (u sportovců), diagnostice a léčbě (odstranění bolesti, obnovení funkčních motorických vzorů a zlepšení svalové souhry)
- využití v oblasti medicíny, sportu, wellness a fitness

Redcord (dříve TherapiMaster)

- **indikace:** muskuloskeletální poruchy (low back pain, koxalgie, bolestivé rameno aj.), neurologické a ortopedické onemocnění (CMP, poúrazové stavy), kondiční trénink u dospělých i dětí

Redcord (dříve TherapiMaster)



Fyzioterapie u dysfunkce pánevního dna a inkontinence

- etiologie dysfunkce PD:

genetické predispozice

porod, operace v malé pánvi, úrazy

životní styl – práce, obezita, kouření, léky, věk

- indikace (projevy dysfunkce PD):

stresová inkontinence, fekální inkontinence

prolaps orgánů malé pánve

funkční sterilita

sexuální dysfunkce

chronické bolesti v oblasti pánve či bederní páteře

Fyzioterapie u dysfunkce pánevního dna a inkontinence

- vyšetření:

aspekce zevních orgánů (prolaps)

palpace SPD (PERFECT škála)

provokační testy (stresové manévry)

popř. přístr. vyšetření (UZ, EMG, dynamometr)

- terapie:

změna životního stylu

el. stimulace, biofeedback

vaginální konusy + závaží

TMT, funkční a kondiční trénink SPD

popř. farmakoterapie, pomůcky (pleny, vložky) či chirurgické řešení

Fyzioterapie u dysfunkce pánevního dna a inkontinence



PANat- Metoda Margaret Johnstone s nafukovacími dlahami Urias

- **PANat** – využívá polohování končetin ve vzduchových dlahách

- **základní funkce PANat**

1. polohování

2. zlepšení pasivní hybnosti

3. nácvik aktivní hybnosti s redukcí patologických souhybů

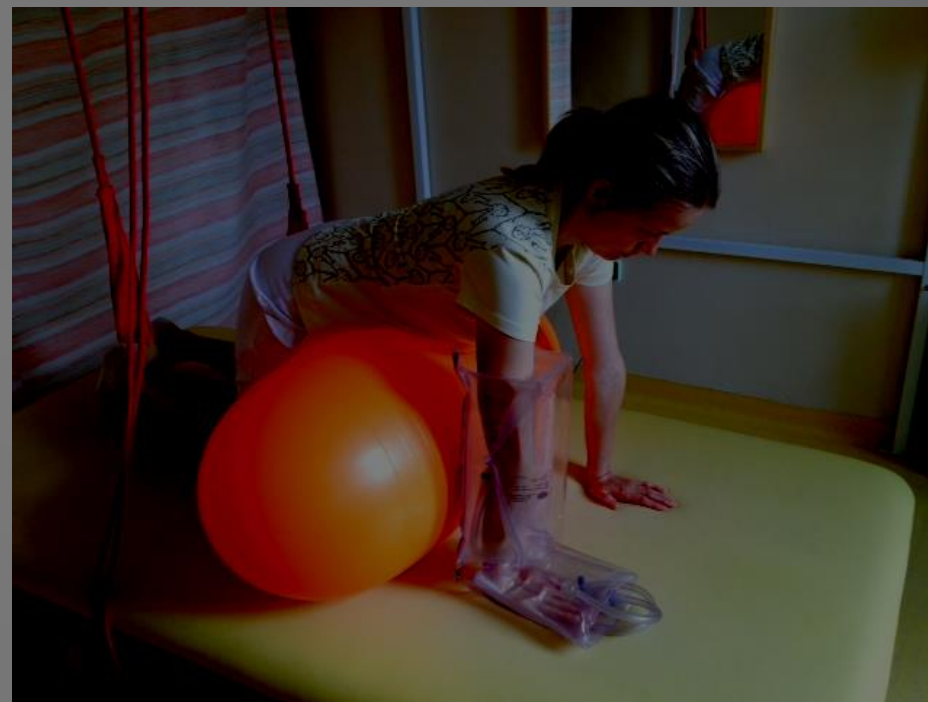
4. podpora ontogenetického vývoje

- Nafukovací dlahy umožňují aktivní pohyb bez nežádoucí kompenzace. Dochází ke snížení svalového tonu a napětí vazivového aparátu.

PANat- Metoda Margaret Johnstone s nafukovacími dlahami Urias

- **indikace:** CMP, DMO, RS, stavy končetin po sádrové fixaci, edémy, vývojové či poúrazové hybné poruchy, přestavby palmární aponeurózy, hypotonické stavy končetin – slabá či žádná funkce opory atd.

PANat- Metoda Margaret Johnstone s nafukovacími dlahami Urias



Kinesiotape

- **kinesiotaping** – metoda využívající lepení pásek na kůži pro ovlivnění pohybového (neuromuskulárního) a oběhového systému.

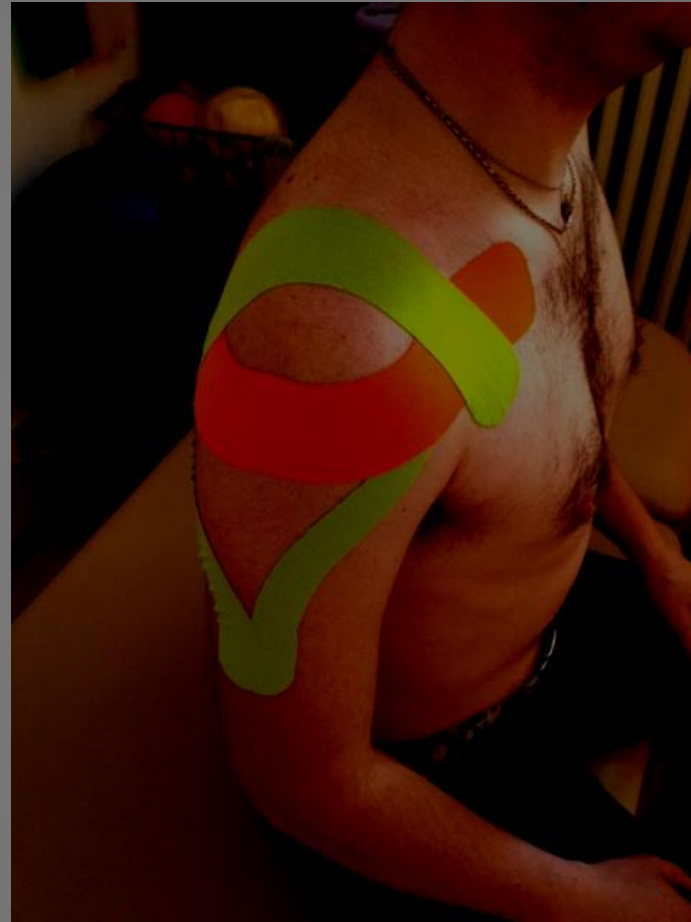
- **hlavní funkce kinesiotapingu:**

- 1) podpora svalové funkce
- 2) zlepšení krevní a lymfatické cirkulace
- 3) ovlivnění CNS
- 4) zlepšení kloubních potíží

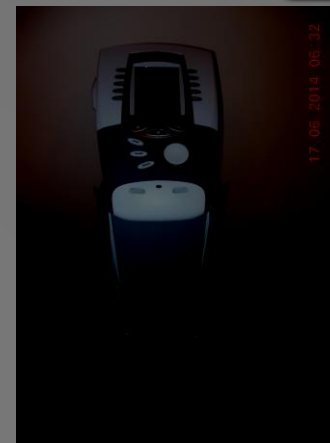
Kinesiotape



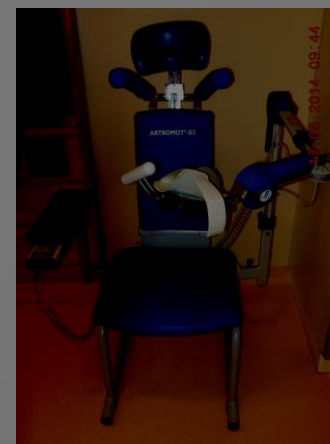
Kinesiotape



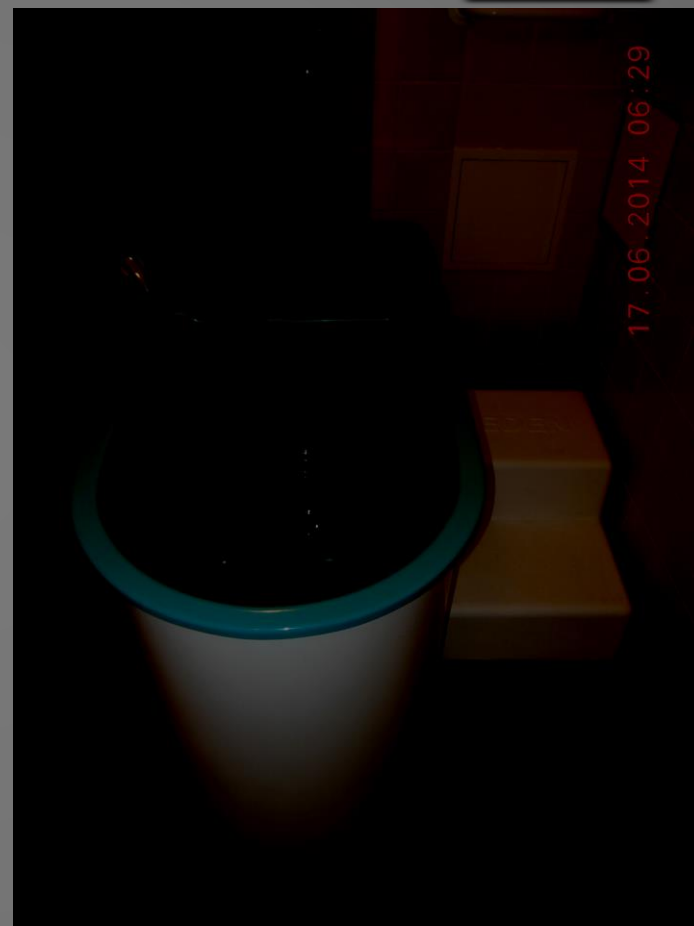
Přístrojové vybavení



Přístrojové vybavení



Přístrojové vybavení



Použitá literatura

KOLÁŘ, P. et al.: Rehabilitace v klinické praxi, Praha: Galén 2009, ISBN 978-80-7262-657-1

HOLUBÁŘOVÁ, J. , PAVLŮ, D. : Proprioceptivní neuromuskulární facilitace, Nakladatelství Karolinum, Praha 2013, ISBN 978-80-246-1941-5

PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I.: Fyzioterapie u dysfunkce svalů pánevního dna a inkontinence – studijní materiál, REHASPRING centrum 2012

Dexter Academy Ltd. : Kinesiotaping – studijní materiál, 2013

PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I.: Akrální koaktivační terapie (ACT), REHASPRING centrum 2011, ISBN 978-80-260-0912-2

Děkujeme za pozornost

