PROGRAM
PRO PACIENTY S BOLESTÍ ZAD

FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Vážený paciente, kliente.

Dostává se Vám do rukou unikátní projekt zaměřený na léčbu nespecifických bolestí zad. Našim cílem je zefektivnění naší rehabilitační léčby Vámi samotnými. Vy sami budete tou hlavní léčebnou silou. My Vám ukážeme jen cestu kudy jít. Fyzioterapeuti z Oddělení rehabilitace Fakultní nemocnice Olomouc vytvořili soubor pohybových programů, který držíte v rukou. Našim cílem bylo vytvořit sérii cviků, které prokazatelně vedou ke snížení nespecifických bolestí zad. Ve druhé části tohoto sešitu se nacházejí volné řádky. Tam si budete zaznamenávat Vaše pravidelné cvičení. V každém týdnu budete cvičit minimálně 2x20 minut po dobu 5 dní v týdnu, libovolné dva dny budou, mohou být, na odpočinek. Toto Vám bude i vstupenkou k lekci další. Chceme Vás k pravidelné pohybové aktivitě inspirovat a vést, nikoli nutit. Program můžete kdykoli ukončit a vystoupit z něj, stejně tak, pokud nebudete cvičit a nebude splněn náš základní cíl, tedy Vaše spoluúčast na léčbě, budete z programu vyřazeni. I po úspěšném dokončení našeho společného projektu budete ve cvičení pokračovat sami. Chceme vás tak aktivně zapojit do léčby bolestí Vašich zad. Vás pacienty, klienty, kteří jste hlavními hrdiny svých vlastních příběhů, a kteří z toho budete profitovat nejvíce.

S pozdravem a přáním pevného zdraví, Petr Kolář

STRETCH M. LATISSIMUS DORSI

Sed na patách s koleny mírně od sebe. Horní končetina v prodloužení trupu dlaní vzhůru, úklon od protahované strany.

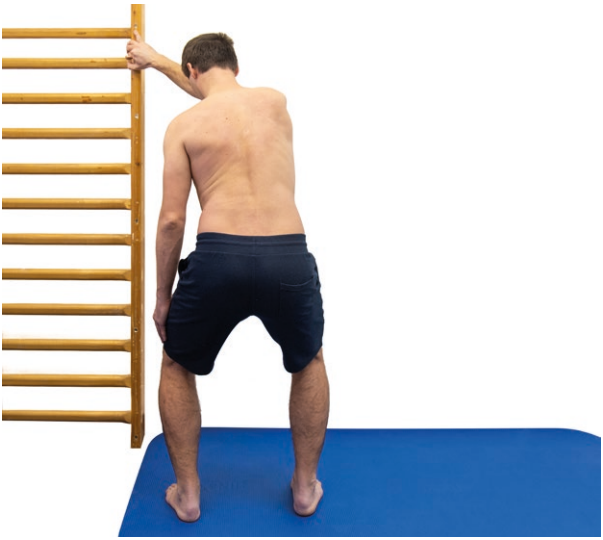
Pánev by se s úklonem neměla hýbat. Hrudník je tlačen k zemi mezi kolena. Hlava volně položena, stejně jako druhá horní končetina.

Pocit: tah na straně trupu

Stoj na šířku pánve s pokrčenými koleny v lehkém předklonu. Horní končetina v prodloužení trupu. Úklon na neprotahovanou stranu.

Hlava je v prodloužení páteře, pánev v neutrálním postavení bez souhybu s trupem.

Pocit: tah na straně trupu



STRETCH M. LATISSIMUS DORSI A M. BICEPS FEMORIS

Stoj zády ke zdi s překříženými dolními končetinami, protahována je zadní dolní končetina. Předklon s úklonem a rotací společně s druhostrannou horní končetinou na stranu protahované dolní končetiny.

Kolena jsou propnutá, pánev nesmí rotovat s trupem – je přilepena ke zdi. Hlava volně visí.

Pocit: Tah na zadní straně stehna, pod kolenem, zároveň možný tah ze strany trupu na opačné straně

STŘECHA

Z pozice na čtyřech s pokrčenými koleny se odtlačujeme od dlaní, trup je napřímený, hrudník tlačte směrem k podložce. Hlava je v prodloužení páteře.

STRETCH M. BICEPS FEMORIS

Stoj, protahovaná dolní končetina je opřená o stoličku. Kolena jsou propnutá a pánev je v neutrální pozici. Rotace trupu a druhostranné horní končetiny směrem k protahované dolní končetině. Nepředklánět se.

Pocit: Tah na zadní straně stehna a pod kolenem

STRETCH M. PSOAS MAJOR (M. ILLIACUS)

Stoj v dlouhém nákroku. Kolena obou dolních končetin směřují se špičkami vpřed. Pánev podsazená a trup vzpřímený, zpevněný.

Pocit: tah na přední straně pánve a stehna

Jednodušší / statičtější varianta

Klek na v nákroku. Kolena obou dolních končetin směřují přímo vpřed. Pánev podsazená a trup vzpřímený, zpevněný.

Pocit: tah na přední straně pánve a stehna

STRETCH ADDUKTORŮ, PŘEDEVŠÍM M. GRACILLIS

Širkoký stoj, plosky jsou přilepené k podložce. Váha ja na druhostranné dolní končetině od protahované, na které je propnuté koleno. Pánev v neutrálním postavení a trup je vzpřímený, zpevněný.

Pocit: tah na vnitřní straně stehna

3. MĚSÍC NA ZÁDECH (BŘICHO NA ZÁDECH)

Leh na zádech. Dolní končetiny jsou zvednuté, mírně pokrčené a vytočené zevně. Horní končetiny zvednuté a pokrčené v loktech, jako by objímaly velký míč. Pánev je v neutrální pozici, trup napřímen a zpevněn. Hlava je v prodloužení, brada zasunuta ke krku.

KVADRUPED ZÁKLADNÍ POZICE

Pozice na čtyřech. Kolena jsou pod kyčlemi, ruce pod rameny. Kolena jsou na šířku pánve, nohy se nedotýkají. Horní končetiny jsou mírně vytočené zevně, lokty jsou lehce pokrčené. Hlava je v prodloužení páteře, brada zasunutá ke krku. Pánev v neutrálním postavení, trup napřímený a zpevněný. Ramena držte od uší, lopatky přilepené k hrudníku.

Zvedněte jednu horní, případně dolní končetinu do horizontály.

Pánev, trup i ramena zůstávají v základní pozici.

Ze základní pozice zvedněte kolena od podložky a krátce držte, nezadržujte dech.

Pánev, trup i ramena zůstávají v základní pozici.

MOST

Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Trup je napřímen, hlava v prodloužení trupu, ramena u podložky. Zvedněte pánev obratel po obratli od podložky až po úroveň lopatek.

K nadzvednuté pánvi zvedněte ještě jednu dolní končetinu s důrazem na udržení pánve v rovině.

DECH

Leh na zádech, pokrčené či podložené nohy. Neprohýbat se v bedrech. Trup je v napřímení, ramena na podložce. Hlava leží na podložce v prodloužení páteře. Horní končetiny položené dlaněmi vzhůru. Nádech nosem do oblasti dolních žeber se snahou o rozšíření hrudníku a přitlačením žeber k podložce. Výdech pomalu ústy, možnost využít dechových trenažérů, nebo např. brčka pro zvýšení odporu výdechu.

SQUAT

Stoj s chodidly na šířku pánve. Plosky jsou pevně přilepené, špičky směřují lehce od sebe. Pánev je v neutrální pozici, trup vzpřímený, zpevněný a hlava v prodloužení páteře. Neprohýbat se v bedrech.

Ze základní pozice mírný podřep, Trup je vzpřímený a kolena směřují dopředu po celou dobu pohybu.

den	délka cvičení	forma cvičení
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		

den	délka cvičení	forma cvičení
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		

den	délka cvičení	forma cvičení
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		

POZNÁMKY

POZNÁMKY

ODDĚLENÍ REHABILITACE

Fakultní nemocnice Olomouc
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc
budova L3

588 444 458
rehabilitace@fnol.cz
rehabilitace.fnol.cz

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896
Fm-L009-027-EM-144