

Body Image IBD sestry



NEMOCNICE HOŘOVICE

9.3.2018

Mgr. Eliška Novotná

Přetížení pohybového aparátu

Projevy: bolesti zad, kloubů, svalů

- zdravotnický personál – IBD sestry
- zhoršení pracovních schopností
- neschopnost pohybu
- ↓ psychické pohody

Léčba: farmaka, klid, teplo ...



Co více pro sebe můžeme udělat?

Pohybový záměr IBD sestry

- Efektivita pohybového projevu
- Zlepšení koordinace pohybu, kvality pohybu
- **PROŽITEK** × výkonu
-
-

Pohybový projev závisí na:

- kvalitách CNS
- způsobu fyzické práce, cvičení

Trochu teorie

Přípravná fáze pro vznik pohybu – **senzorická aference**

- **Exterocepce** – podněty z vnějšího prostředí, stimulují smyslové orgány (oči, uši, nos, ústa, pokožka), lze je vyjádřit slovy
- **Propriocepce** – ze svalových, šlachových, kloubních, vazivových, vestibulárních receptorů
- **Interocepce** - z vnitřních orgánů např. sytost, hlad, nucení na močení, stolici apod.
- **Nocicepce** – bolest, varovný signál poškození tkáně

Véle, F.: Vyšetření hybných funkcí z pohledu neurofyzologie. Triton, Praha 2012.

Propriocepce

Signály informují CNS:

- o poloze těla v gravitačním poli
- o vzájemném postavení a pohybech segmentů těla

Podněty nejasné – vnímáme pohyb, ne jednotlivé složky (svaly)

Propriocepce ovlivňuje souhru svalů, pohybovou koordinaci, kvalitu pohybového projevu a tím i jeho výkon.

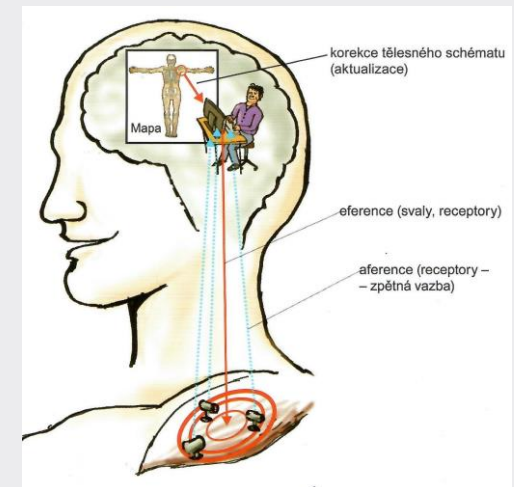
Véle, F.: Vyšetření hybných funkcí z pohledu neurofyzologie. Triton, Praha 2012.

BODY IMAGE

- STEREOGNOZIE – schopnost prostorového vnímání kontaktu se zevním prostředím (bez zraku)
- SOMATOGNOZIE – schopnost správné identifikace vlastního těla v prostoru (BODY IMAGE)

Nezbytné pro cílený pohyb,
pro selektivní hybnost × reflexy

Kolář, P., et al.: *Rehabilitace v klinické praxi*. Galén, Praha 2009
Švejcar, P., Šťastný, M.: *Moderní fyziotréning*, PLOT 2013



Testy Body Image

Představa vlastního těla:

- Šíře ramen, pánve, délka chodidla ...

Polohocit - pohyb druhé horní končetiny (HK) do nastavené polohy první HK

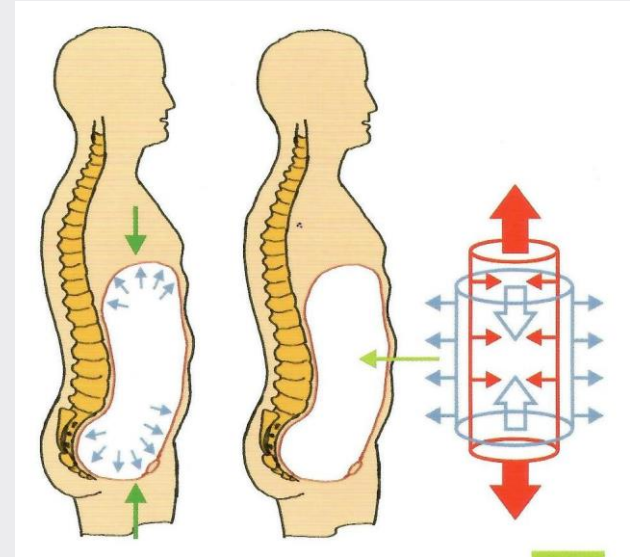
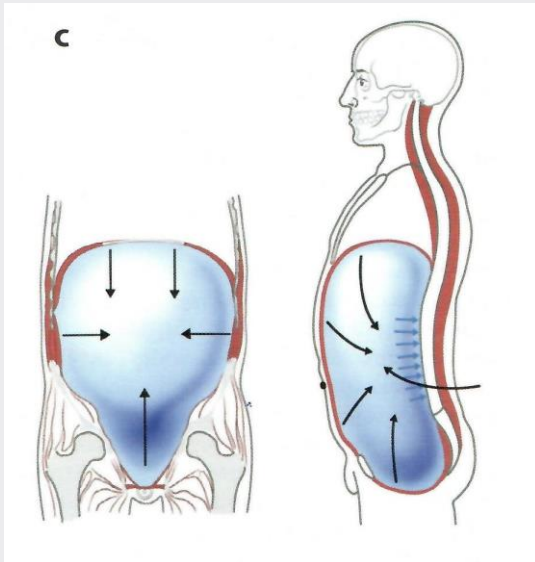
Selektivní hybnost - pohyb očí bez souhybu hlavy

Grafestezie - rozlišit písmena, čísla psaná na nohu, záda, břicho

Posturální stabilizace

Jakýkoliv pohyb HK či DK je převáděn do posturální stabilizace (předozadní stabilizace)

- HSSP = hluboký stabilizační systém, břišní hydraulika

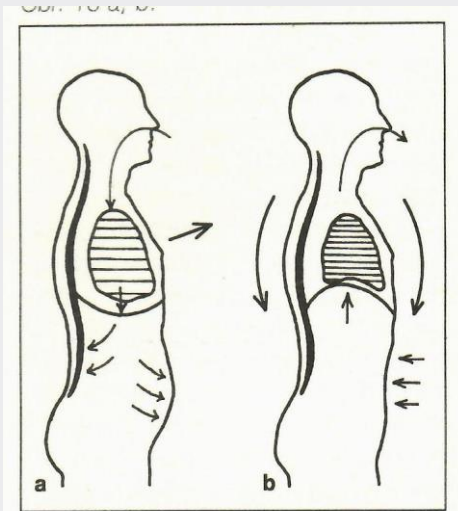
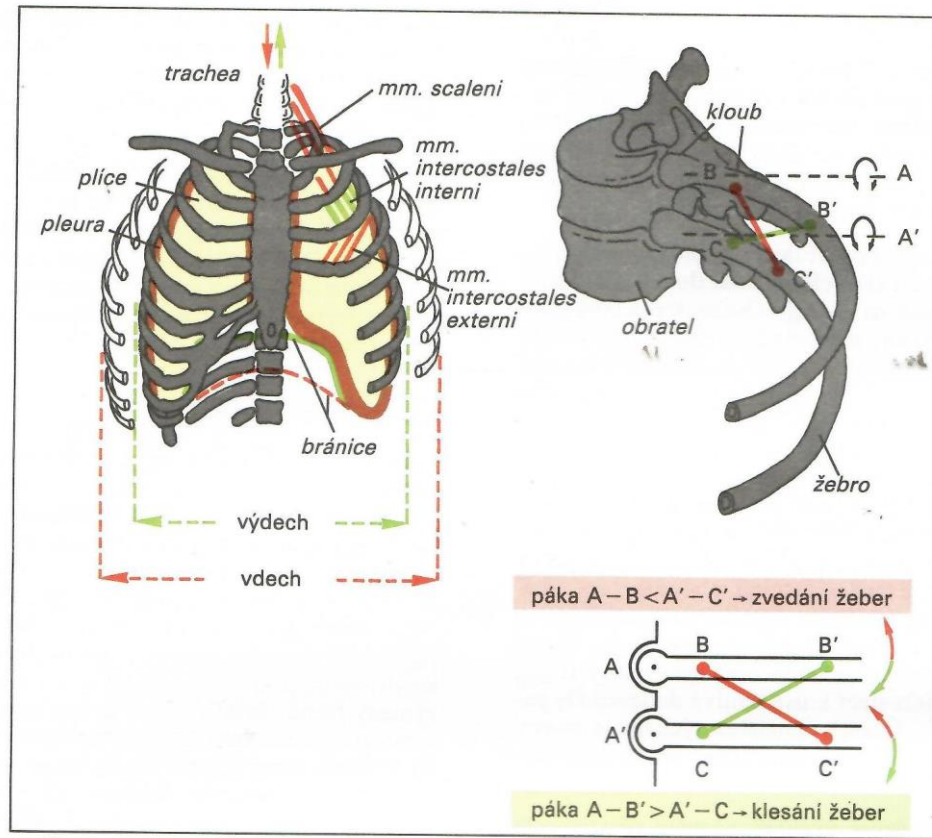


Kolář, P., et al.: *Rehabilitace v klinické praxi*. Galén, Praha 2009

Švejcar, P., Šťastný, M.: *Moderní fyziotréning*, PLOT 2013

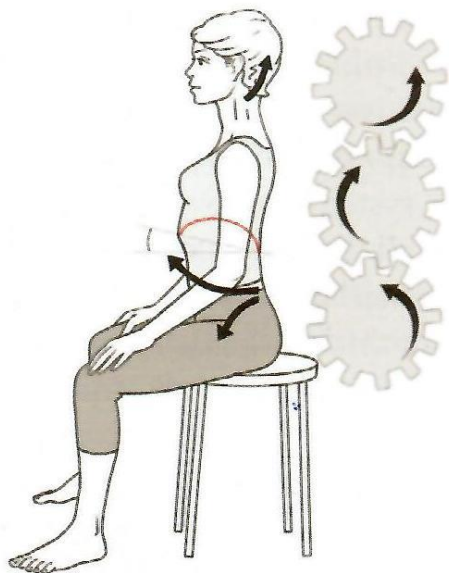
dech

Dýchání

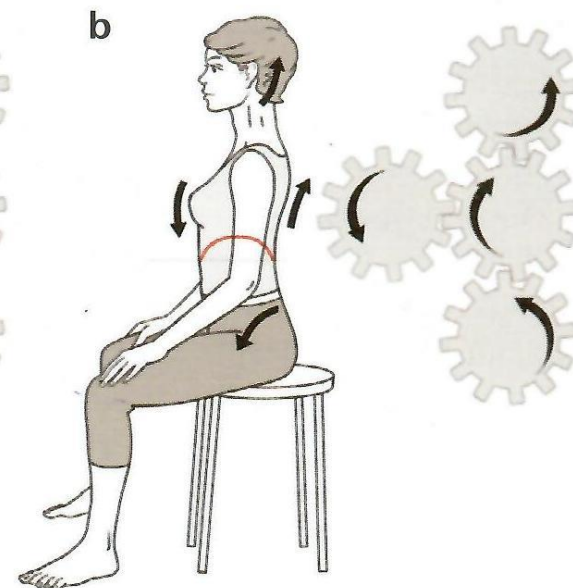
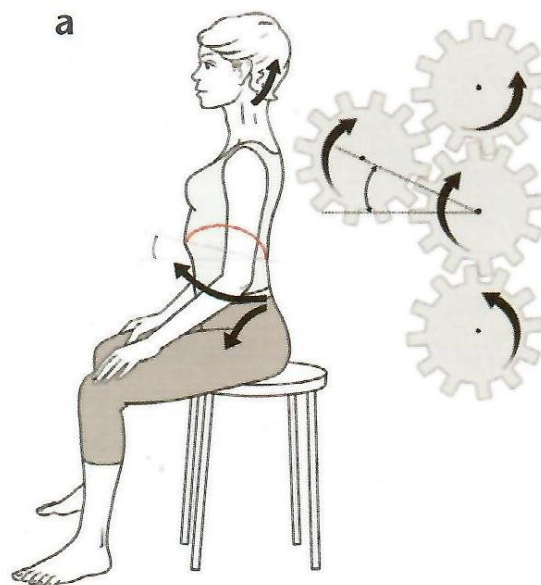


Silbernagl, S., Despoupoulos, A.: Atlas fyziologie člověka. Grada Avicenum, Praha 1993.

sed



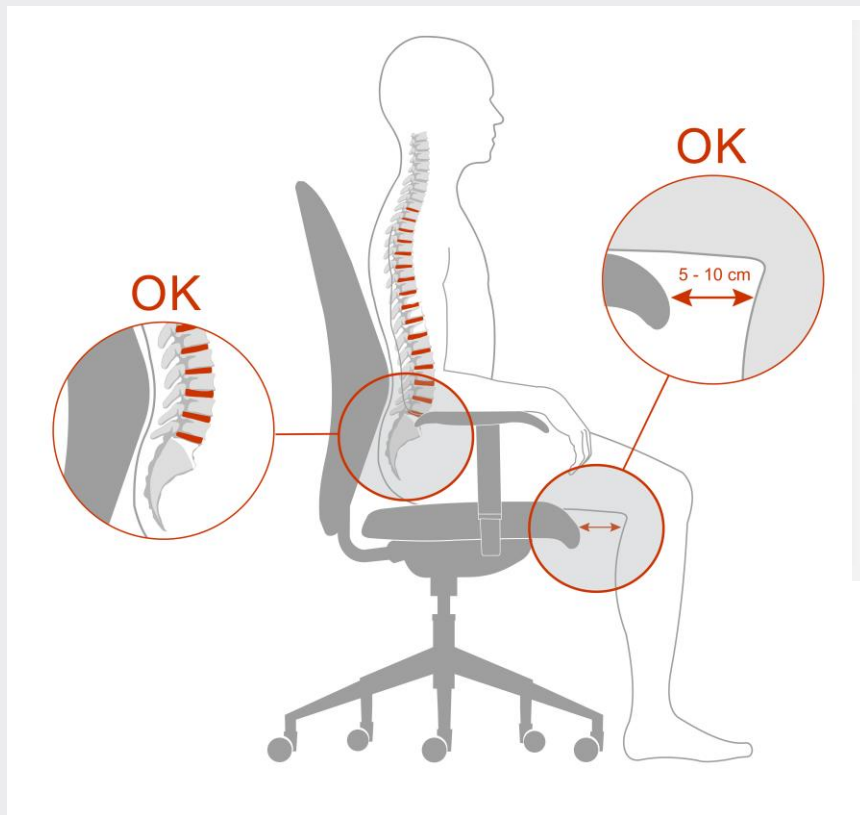
Obr. 1.1.4.-4. Brüggerův sed: doporučované držení těla při pracovních činnostech



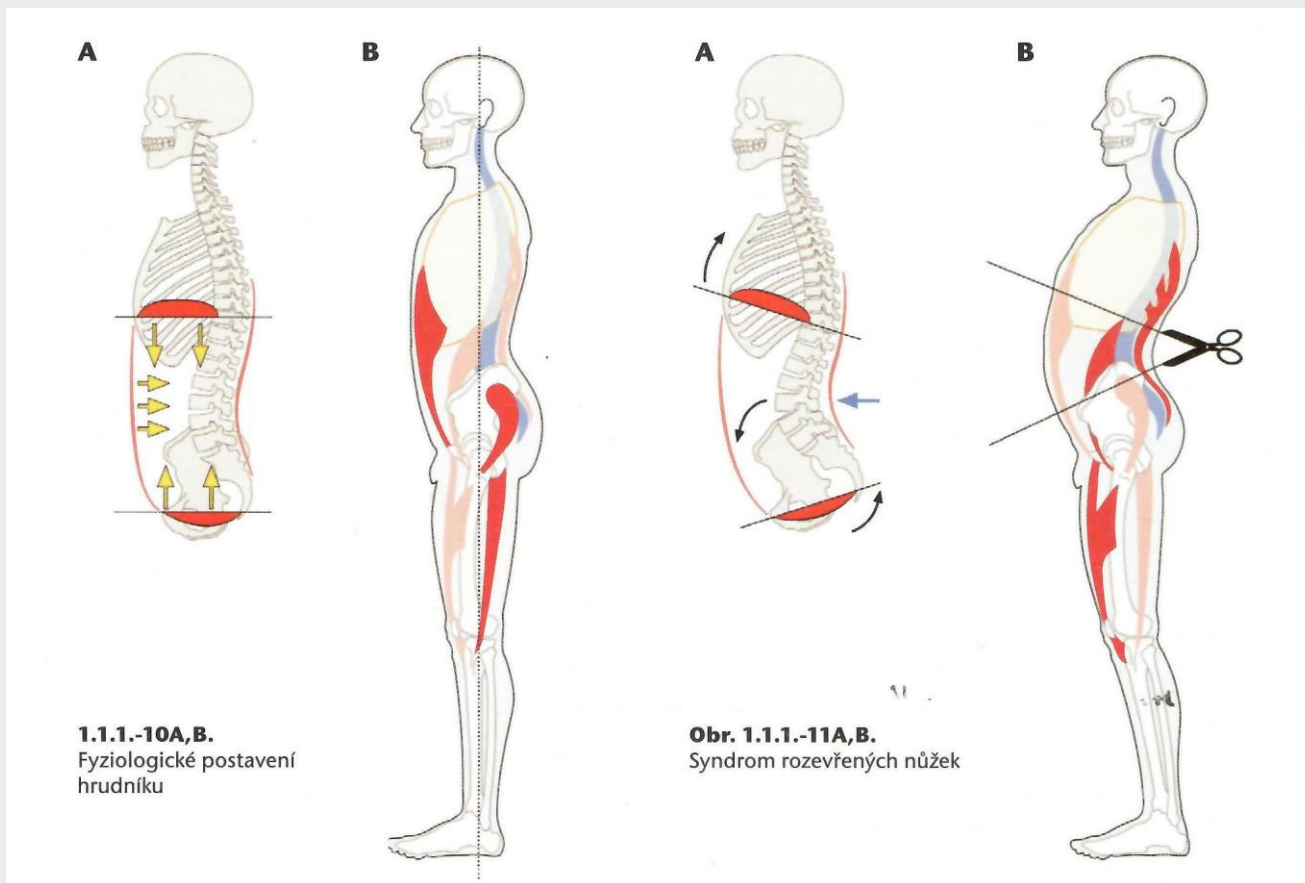
Obr. 1.1.4.-5a,b. Pro správné držení těla je vedle napřímení páteře důležité kaudální postavení hrudníku a neutrální postavení v lumbosakrálním a thorako-lumbálním přechodu

Kolář, P., et al.: Rehabilitace v klinické praxi. Galén, Praha 2009

sed

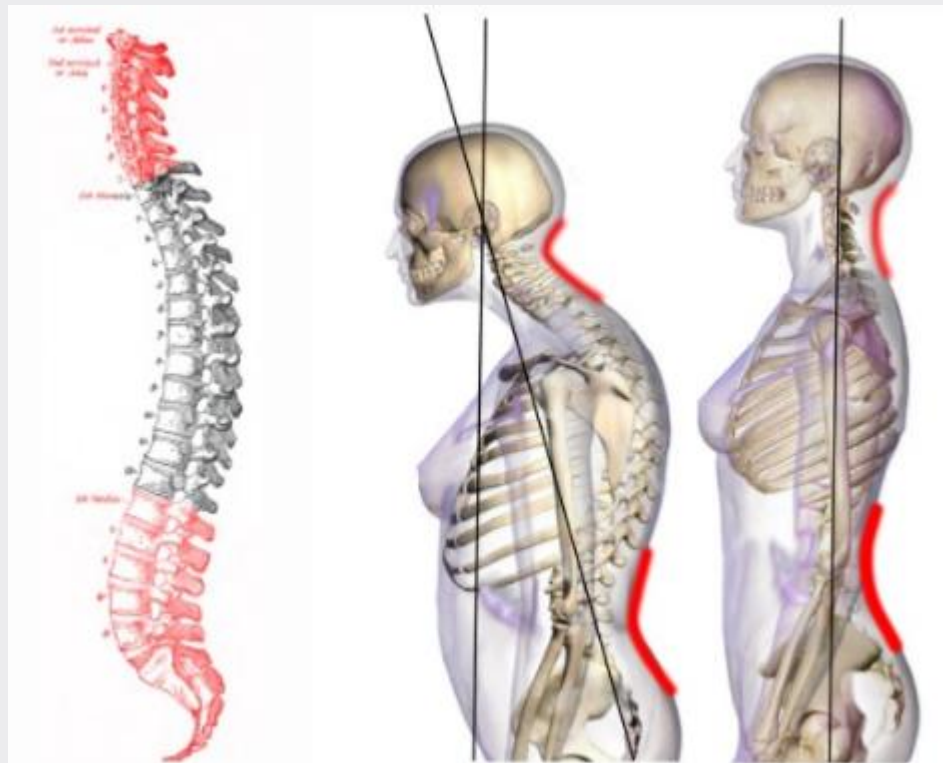


stoj



- Kolář, P., et al.: *Rehabilitace v klinické praxi*. Galén, Praha 2009

stoj

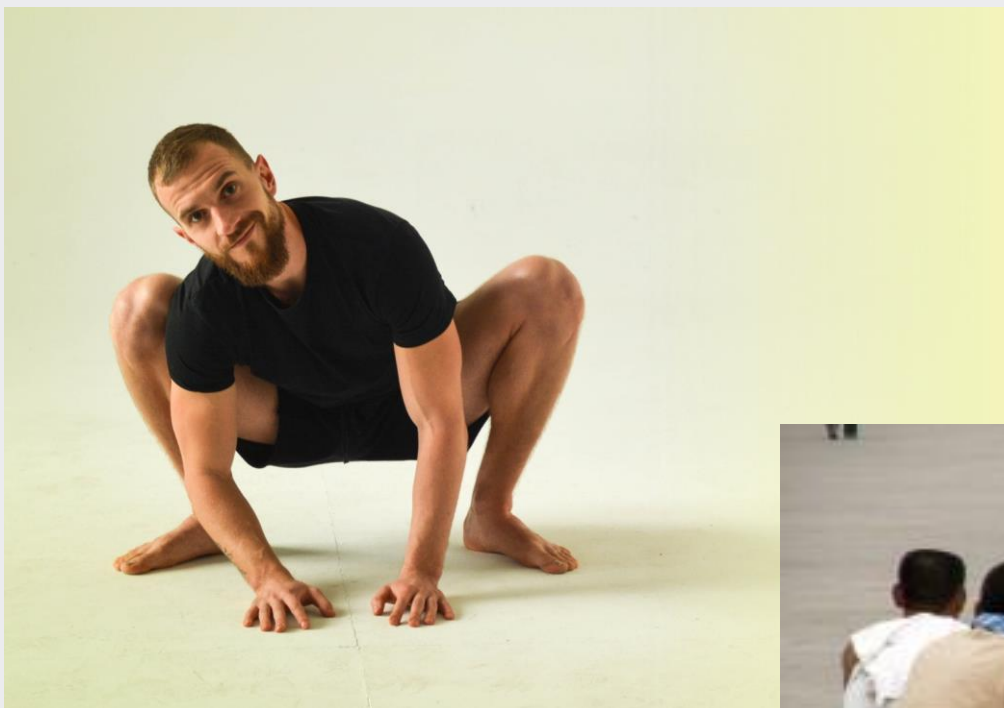


squat



Copyright © 2010 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

Sed na patách – deep squat



Sed na patách



V praxi



V praxi



Závěr

Co zlepšovat?

- Kvalitu pohybu, prožitek - záměr
- Koordinaci, vnímání těla v prostoru
- Volný, vědomý dech

Vědomá cvičení: pomalé opakování pohybu, s plným vědomím prožitku, bez optické kontroly

- Tai-ki, jóga, Feldenkraisova metoda
www.feldenkraisovametoda.cz/audio-zaznamy



Děkuji za pozornost.