

MODELI POKRETA



Vježbe za uvježbavanje
hoda, vitalne funkcije i
ovladavanje
aktivnostima dnevnog
života (=ADŽ)



- *Uvježbavanje hoda*
- *Terapija za vitalne funkcije:*
 - vježbe za lice,
 - vježbe za jezik,
 - vježbe za disanje i
 - vježbe za gutanje
- *Ovladavanje ADŽ*

- Hod je za mnoge bolesnike glavni cilj!
- Efikasni hod zahtijeva sposobnost promjene smjera, kao i sposobnost hoda unazad i u stranu isto kao i naprijed,...

- Kada se radi sa bolesnicima na uvježbavanju stajanja ili hod, koriste se sve osnovne PNF procedure i mnoge dr. tehnike.
- Optimalni otpor \uparrow bolesnikovu sposobnost da održava ravnotežu i da se kreće.

- Osnovni naglasak u uvježbavanju hoda je na trupu bolesnika !!

Primjena aproksimacije i istežanja u:

- **fazi njihanja**
- **fazi oslonca**

1. Faza njihanja

- ***Istezanje i otpor pokretima karlice naviše i unaprijed stimulišu i pokret karlice i fleksiju kukova što je potrebno za zamah***
- Dalje se može **olakšati fleksija kukova pomoću “tajminga radi naglašavanja”** ⇒ blokiranjem pokreta karlice sve dok ne krene fleksija u kukovima i noga u zamah put naprijed

2. Faza oslonca

- **Aproksimacija** kombinovana **sa otporom** pokretu \Rightarrow olakšava motornu aktivnost i ojačava ekstenzornu muskulaturu
- Treba izvršiti aproksimaciju naniže i unazad na nogu na kojoj je oslonac u trenutku udara pete ili odmah nakon toga.

Terapija za vitalne funkcije

- U Th problema disanja, gutanja i mimike:
 - brzo istežanje i otpor izazivaju aktivnost mišića i ↑ snagu
 - pravilan zahvat i pritisak “vode” i olakšavaju pokrete
 - dodatna facilitacija može da se postigne upotrebom leda (“brzi led”): 2-3 brza udara ledom na kožu koja prekriva određene mišiće, na jezik, kao i unutar usne duplje.

Terapija za vitalne funkcije

- Pri vježbanju lica ili grudi **koriste se bilateralni pokreti**
- Kontrakcija mišića na jačoj strani.
- “**Tajming radi naglašavanja**” će obezbjediti dalje aktivnost slabijih mišića

Poremećaji govora

- Za zadovoljavajući govor potrebni su i odgovarajući pokreti lica, usta i jezika, kao i sposobnost promjene tona i kontrola disanja
- Bolesnicima koji imaju samo visoke tonove pomaže se: - vježbama disanja
- ledom na laringealnom djelu
- Bolesnicima sa samo niskim vokalnim tonovima koristi stimulacija laringealnih mišića ledom za koji slijed istežanje i otpor pokretu laringealne elevacije

Disanje

- Disajni problemi mogu da obuhvate
 - probleme udisanja
 - probleme izdisanja
- Tretiraju se zone sternuma, rebara i dijafragme kako bi se poboljšalo disanje
- Posebno je važno poravnanje ruku pri pokretima
- “tajming radi naglašavanja” uz spriječavanje pokreta na jačoj strani⇒olakšava aktivnost na slabijoj strani
- Bolesnik treba da radi vj.disanja u svim položajima

ADŽ

Aktivnosti koje služe za ovladavanje ADŽ:

- Aktivnosti na strunjači: okretanje, puzanje, izvodjenje mosta, klečanje, sjedenje
- Hodanje, stajanje
- Vježbe glave i vrata
- Vježbe mimične muskulature
- Vježbe disanja
- Vježbe gutanja. ⇒

ADŽ

- Prelazak iz kolica u krevet, pod tuš, kola,...
- Oblačenje i svlačenje
- Mnoge aktivnosti radne terapije.



THANK
YOU