

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY IN PRACTICE

Fitness v APA

Klára Daďová
UK FTVS
Katedra ZTV a TV

Úvod

Proč? Co je cílem?

Podle jakých informací se řídit?

Jak – pod vedením vs- samostatně?

Kde – indoor vs. outdoor?

Věda a technika

Fyziofitness – rehabilitace a fitness

Propojení fyzioterapie a APA



Zdroj obr.:

[https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422\(18\)30074-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanneur/article/PIIS1474-4422(18)30074-7/fulltext)

Pomůcky

Běžné

- posilovací stroje
- trenažéry – veslařské, lyžařské, plavecké...
- velké míče, bosu, overbally
- therabandy, SM gumy, gumové expandery
- ribstole, hrazdy, TRX
- činky, závaží, kotouče
- Flexibar – kmitání ve statických pozicích, aktivace HSSP
- X-Co trainer – aktivní dynamická činka, akustická kontrola pohybu



Specializované

- Krankcycle, wheel-spin, wheelchair ergometer
- multifunkční bezbariérová posilovací věž

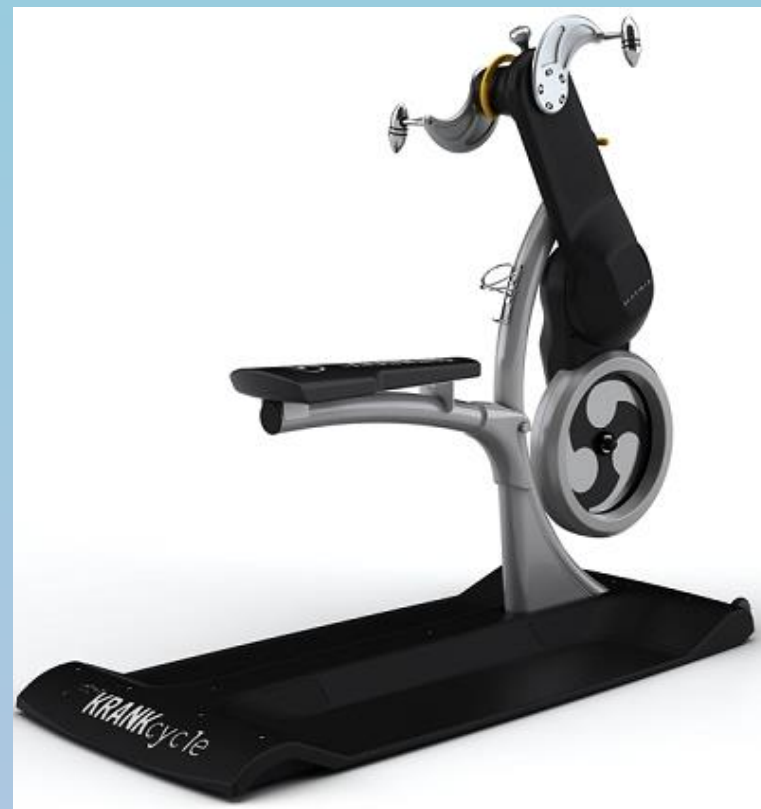
Adaptace ve fitness



Zdroj obr.:
<https://www.invic tusactive.com/wheelchair-fitness-classes/>



Zdroj obr.:
<http://www.infinitec.org/home-exercise>



Zdroj obr.:
<https://www.fitnesssuperstore.com/Matrix-Krankcycle-p/mkrank.htm>

Posilování jedinců po poranění míchy

- součást ucelené rehabilitace
 - seberealizace a rozvoj jedince
 - prostředek k sebeuvědomění, poznání svého těla
 - edukace
 - socializace
 - soběstačnost
-
- správný sed
 - postura
 - stabilizace
 - dýchání

- znalost klinického obrazu klienta
- možné komplikace
 - ortostatická hypotenze
 - autonomní dysreflexie
 - spasticita
 - dekubity

Správný sed a postura

- kontrola a korekce výchozí polohy
- přiblížení se ideálnímu sedu (každodenní poloha pro všechny činnosti) – funkčnost, stabilizace, dýchání, interní problematika, prevence dekubitů
- symetrie, úhly, možnost opory o DK? nutnost připoutání / zevní fixace? podložení (overball, polštář)?
- stabilizace trupu – dechová funkce (důležitost bránice)
- centrované postavení kloubů



Zdroj obr.:

https://www.vozickar.info/wp-content/uploads/2015/04/czepa_Vyber_voz_e.pdf

Vyšetření, zhodnocení stavu před posilováním jedinců po poranění míchy

- kineziologický rozbor aspektů
- kloubní rozsah
- svalové dysbalance
- pohybové stereotypy
- dynamická zátěž, cyklický pohyb

cvičební plán

- cíl rehabilitační – konkrétní požadavek pro zrychlení RHB procesu – zlepšení mobility pro ADL, aktivní opory, lopatka, náhrada tricepsu u tetraplegika
- cíl sportovně-kondiční – vytrvalost a svalová síla
- cíl sportovně-kompenzační – kompenzace asymetrie sportovní zátěže

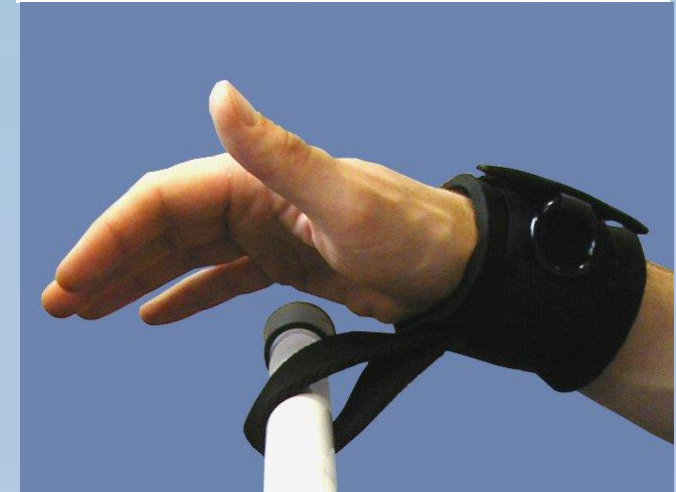
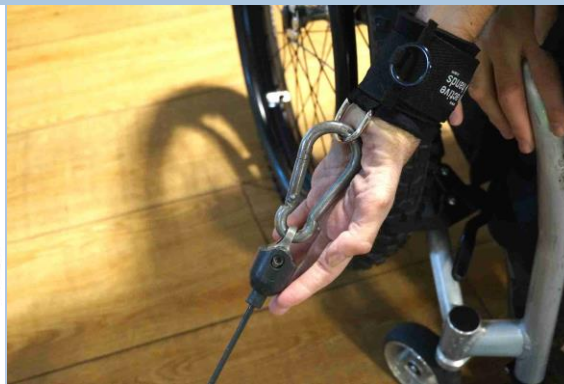
Posilování jedinců po poranění míchy

- zraková kontrola – zrcadlo
- protažení
- tréninková jednotka
- zahřátí – rozcvičení s dopomocí – hlavní část – zklidnění + strečink – regenerace
- velikost zátěže

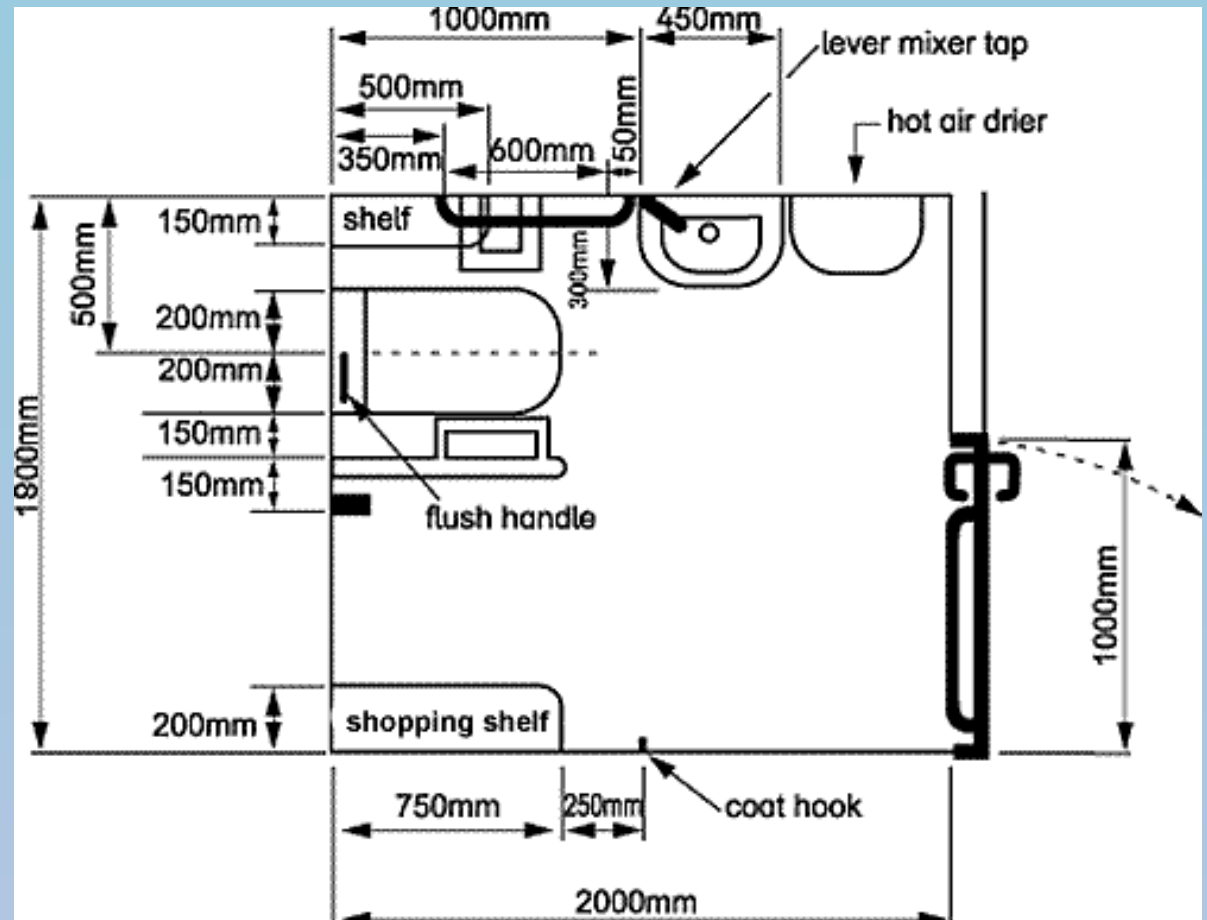
skupinový úkol – A, B, C, D

Nezbytnosti

úchopové rukavice, smyčky, D-kroužky pro tetraplegiky s absencí aktivního úchopu



Nezapomenout na bezbariérové zázemí



www.accesscode.info/buildings/6_9c.htm

K tématu bariér: Filipiová: Projektujeme bez bariér (www.filipiova.cz)



Kde lze v současné době fitness vozíčkářů realizovat?

- Centrum Paraple
- Centrum pohybu Olomouc -
<https://www.centrumpohybuol.cz/>
- Rehafit Praha, Poliklinika Parník
- 1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech, o.s.
<http://www.1czpjc.cz/fitness-ceske-budejovice>
- IFC Fitness Pardubice <http://www.ifclub.cz/>
- ParaCENTRUM Fénix Brno
- RU Kladruby

Fitness u osob se zrakovým postižením

- nácvik základních hybných stereotypů, vyrovnávání svalových dysbalancí a rozvoj rovnováhy
- metodika, bezpečnost
- prostředí – tiché, osvětlené
- nezařazujeme prudké pohyby hlavou, nárazy, tvrdé doskoky nebo polohy, při nichž dochází k překrvení hlavy (déletrvající a prudké předklony, polohy vleže na lavičce hlavou dolů atd.), vyhýbáme se také cvikům výrazně zvyšujícím TK (maximální zatížení, silová zátěž v nevhodných polohách)
- činnosti, které vedou ke zlepšení prostorové orientace a pohybové koordinace
- držení těla, dechový stereotyp, funkční centrace kloubů, HSSP
- nejdříve technika, cviky, které lze pohodlně opakovat 12x
- dynamické rozcvičení
- senzomotorická stimulace jako doplňkové cvičení

Děkuji za pozornost

Zdroje:

Honzátková, L., Pokuta, J., Gregor, M., Vyskočil, T. Posilování vozíčkářů. In Kudláček, M., a kol. Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením. FTK UP, Olomouc. 2013, 39-49.
Vyskočilová, A., Ješina, O. Integrace Jiná cesta VI. Sborník příspěvků. Olomouc. 2011.