

# MOTIVACE PACIENTŮ KE CVIČENÍ V RÁMCI FYZIOTERAPIE



Eliška Vondrušková 1. ročník Fyzioterapie

# Osnova

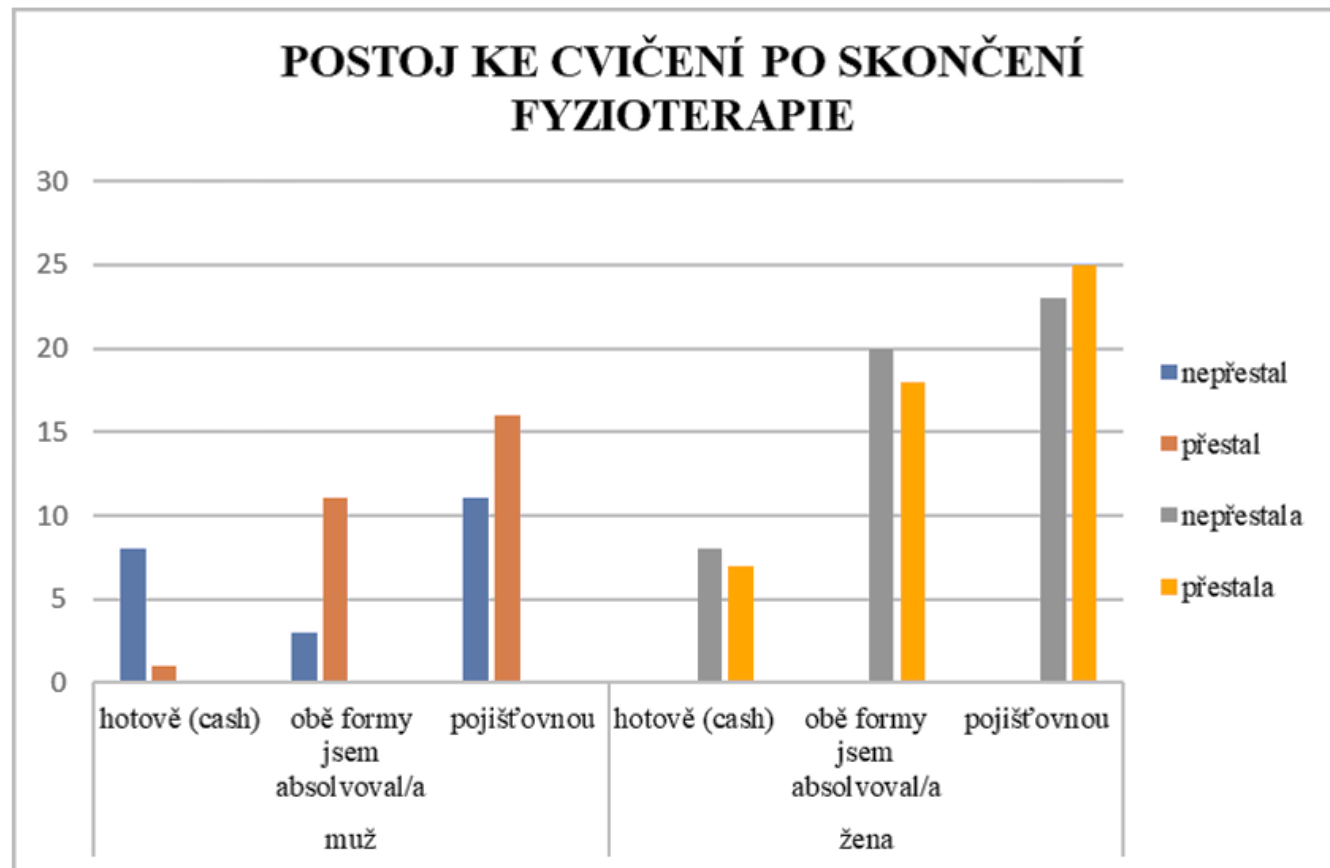
Význam motivace

Psychologické aspekty motivace

Překážky v motivaci pacientů

Strategie

Role fyzioterapeuta



*Graf č.1, Postoj ke cvičení po skončení fyzioterapie,  
zdroj: Prunerová, Adherence pacientů k fyzioterapii*

# Význam motivace

- „Motus“ = pohyb -> hybná síla
- Výhody motivace ve cvičení a dopad na psychické i fyzické zdraví
- Self-efficacy = sebeúčinnost
- Self-determination Theory



# Psychologické aspekty motivace

## VNITŘNÍ MOTIVACE

- „Chci cvičit, protože chci udělat něco pro svoje zdraví.“
- Z hlediska udržitelnosti efektivnější

## VNĚJŠÍ MOTIVACE

- „Chci vypadat hezky, abych se líbil/a partnerovi.“
- Významnější v začátcích, nemusí přispívat k dlouhodobému udržení a psychické pohodě

# Překážky v motivaci pacientů

- Nejčastější problémy:
  - Čas
  - Obtížnost
  - Nízká sebedůvěra
  - Špatný vztah P-T

**Jak s těmito překážky pracovat?**





# Strategie

- Rozpoznání výmluv od opravdových překážek
- Nastavení realistických cílů – pacient stanoví sám
- Pozitivní zpětná vazba od fyzioterapeuta
- Poskytování adekvátní množství informací pacientovi
- Jiné techniky: deník, moderní zařízení, vlastní monitoring, mobilní aplikace (Habitica)



# Role fyzioterapeuta

- Aktivní komunikace a empatický přístup = budování efektivního vztahu P-T
- Motivace musí vycházet z daného jedince, jinak dodržení cílů nebude efektivní (tzn. donucovací techniky nám nepomohou)





**„JE NA KAŽDÉM  
PACIENTOVI, JAK  
ZODPOVĚDNĚ BUDE  
PŘISTUPOVAT KE CVIČENÍ.“**

# Zdroje

ZEMAN, J. (2021). *Mezioborová spolupráce v koordinované rehabilitaci pohledem dvou oborů: sociální práce a fyzioterapie* (Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích). Dostupné z

<https://dspace.jcu.cz/handle/20.500.14390/45480>

PRUNEROVÁ, Anna. *Adherence pacientů k fyzioterapii*. Diplomová práce, vedoucí Nováková, Tereza. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Fyzioterapie, 2021.

DOUBRAVOVÁ, Petra. *Motivace mladých dospělých k pohybu a zdravému životnímu stylu*. Bakalářská práce, vedoucí Novotná, Klára. Praha: Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika rehabilitačního lékařství 1. LF UK a VFN, 2024.

NOVOTNÁ, K. (2016). Motivace pacientů ke cvičení s roztroušenou sklerózou. *Solen Medical Education*, 53-57. dostupné z:

[www.solen.cz](http://www.solen.cz)

MOTL RW, SNOOK EM, MCAULEY E, GLIOTTONI RC. Symptoms, self-efficacy, and physical activity among individuals with multiple sclerosis. *Res Nurs Health*, 2006; 29(6): 597–606

Obrázky: [www.chatgpt.com](http://www.chatgpt.com), [www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz)