

Cvičení s therabandem - palmární flexe

Sedněte si na židli/gymnastický míč, mírně se nakloňte vpřed, předloktí poraněné horní končetiny si opřete o stehno a loket fixujte zdravou horní končetinou. Dlaň poraněné ruky směřuje vzhůru, zápěstí je natažené. Oviňte střední část therabandu přes ruku a jeho konce přišlápněte stejnostrannou dolní končetinou k zemi. Tento cvik slouží k posílení svalů podílejících se na palmární flexi zápěstí. Pohyb se odehrává pouze v zápěstí.

Formy kontrakcí:

koncentrická - proti odporu ohýbejte zápěstí (palmární flexe), natahujte zápěstí (dorzální flexe)

excentrická - brzděte tah therabandu zpět do původní pozice

izometrická - zatáhněte za theraband, jako byste chtěli provést pohyb, v napětí chvíli setrvejte



Cvičení s therabandem - dorzální flexe

Sedněte si na židli/gymnastický míč, mírně se nakloňte vpřed, předloktí poraněné horní končetiny si opřete o stehno a loket fixujte zdravou horní končetinou. Zápěstí poraněné ruky je ohnuté a dlaň směřuje dolů. Oviňte střední část therabandu kolem zápěstí. Konce therabandu přišlápněte stejnostrannou dolní končetinou k zemi. Tento cvik slouží k posílení svalů podílejících se na dorzální flexi zápěstí. Provádíme stejné typy kontrakcí jako u předešlého cviku. Pohyb je prováděn pouze v zápěstí.



Posílení svalů předloktí a ruky

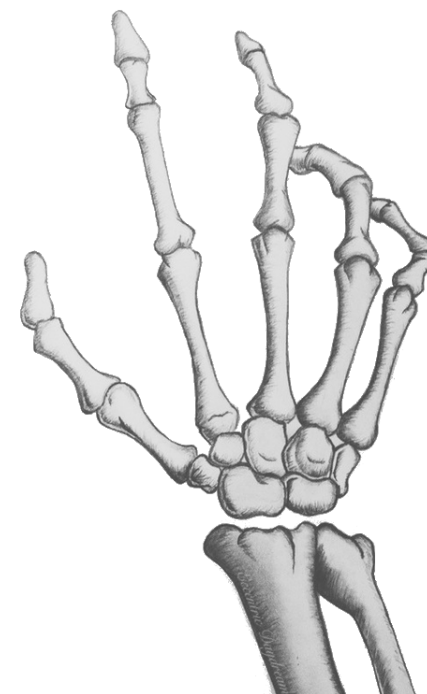
Pro posílení svalstva předloktí a ruky je možné také využít posilovací kroužek, který v obchodech naleznete v různých stupních tuhosti. Případně jakýkoli míček.



© Aneta Korbelařová
2022

Autoterapie po zlomeninách předloktí II.

.....➔



náročnost II.

PIR na flexory, extenzory předloktí

Lze použít nejen pro uvolnění staženého svalstva předloktí, ale i pro zvětšení rozsahu pohybu do flexe (pokrčení) a extenze (propnutí) v zápěstí. Loket nechte pokrčený a opřený o podložku. Položte prsty zdravé ruky přes prsty poraněné otočené dlaní vzhůru a protáhněte směrem dolů kam vám bolest a rozsah pohybu dovolí. S nádechem zatlačte prsty nemocné proti odporu zdravé ruky, chvíli v pozici setrvejte. S výdechem uvolněte a dotáhněte do nového rozsahu pohybu.



PIR = postizometrická relaxace

DNS cvičení - poloha 3. měsíce na břicho

Položte se na břicho. Rozpažte, položte dlaně před sebe, lokty nechte lehce před úrovní ramen a hlavu opřete o čelo. Dolní končetiny nechte volně, hýždě relaxované a lehce podsadte pánev. S nádechem stáhněte lopatky dolů k hýždím a zapřete se o lokty a předloktí. Ramena držte od uší. Hlavu nadzdvihněte pár centimetrů nad podložku a držte ji v prodloužení (nezaklánějte). Pozici volně prodýchejte a setrvejte v ní alespoň 20 s.. S výdechem se vraťte do výchozí pozice vleže na břicho.



DNS = dynamická neuromuskulární stabilizace

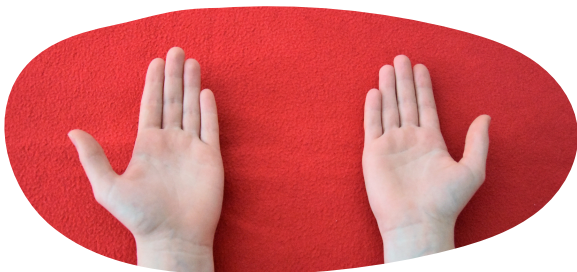
DNS cvičení - poloha na 4

Dostaňte se do polohy v kleku na čtyřech. Ruce jsou pod úrovní ramen, kolena pod kyčlemi, páteř v prodloužení a zpevněte břišní svalstvo. Dejte pozor, ať nejste vyhrbení v oblasti hrudní páteře, a hlavu držte v prodloužení (nezaklánějte ani nepředklánějte). Náročnější varianty: posun v pozici na čtyřech vpřed a vzad, případně tripod (stejnostranná končetina se přisouvá k postižené horní končetině). DNS cviky zajišťují přirozené zatížení horních končetin ve vývojových pozicích pro zvýšení svalové síly.



Trénink rotací (pronace, supinace)

Lze trénovat se zátěží i bez ní. Uchopte litrovou láhev s vodou. Předloktí nechte opřené o stůl a zápěstí přes jeho okraj. Přetáchejte zápěstím kolem osy (dlaní k sobě a od sebe). Také je možné střídavě pokládat na podložku hřbet a dlaň ruky s lokty u těla.

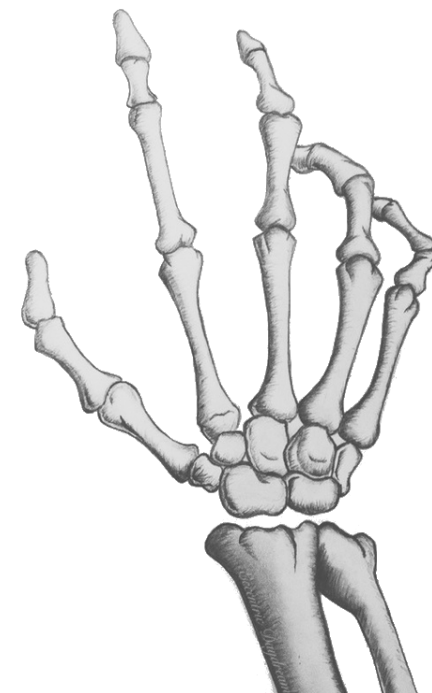


Trénink ulnární a radiální dukce

Položte ruku dlaní na podložku. Při ulnární dukci se snažíme o pohyb v zápěstí směrem za malíkem. Fixujte si loket nemocné končetiny zdravou rukou, aby se pohyb neodehrával v lokti. Je možné si vytvořit značky, kterých se snažíte posunem ruky dotknout a s postupným zlepšením rozsahu pohybu značky vzdalovat. Při radiální dukci se jedná o stejný mechanismus pohybu, ale směrem za palcem.



Autoterapie po zlomeninách předloktí I.



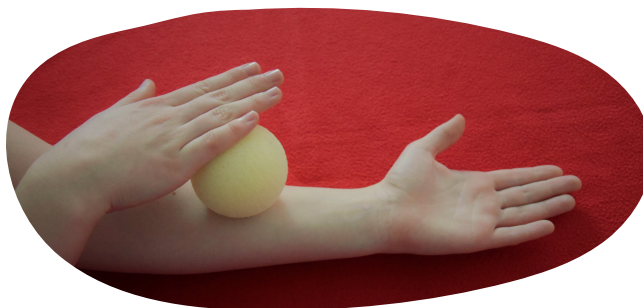
Práce s jizvou

Využíváme tlakové bodové masáže, pomalých krouživých pohybů s mírným tlakem, protažení jizvy do C a S vlny a odtažení jizvy od podkožní tkáně pro prevenci vzniku srůstů. Jizva se může na chvíli zahřát a zčervenat. Aplikujte měsíčkovou/konopnou mast či vepřové sádlo, aby se jizva nevysušila. Okraje jizvy nikdy neodtahujte od sebe. Čerstvou jizvu nevystavujte slunci, mohlo by dojít k nežádoucímu ztmavnutí jizvy. Strupy nestrhávejte. Postupem času by měla jizva blednout.



Míčkování

Pro uvolnění a zároveň aktivaci svalů lze použít účinků masáže pomocí molitanových míčků a ježků. Aplikujte krouživé pohyby, nebo mírným tahem hrňte svalovinu směrem od lokte k prstům.



Trénink flexe a extenze lokte

Ideálně proti odporu, který je kladen jinou osobou, nebo lze odpor aplikovat zdravou horní končetinou. Krčte loket směrem k paži (flexe). Na konci rozsahu pohybu nebo po dosažení bolesti s nádechem aplikujte odpor proti natažení lokte. S výdechem relaxujte a poté protahujte do dalšího rozsahu pohybu. Při tréninku extenze (propnutí) dávejte odpor proti pokrčení lokte.

