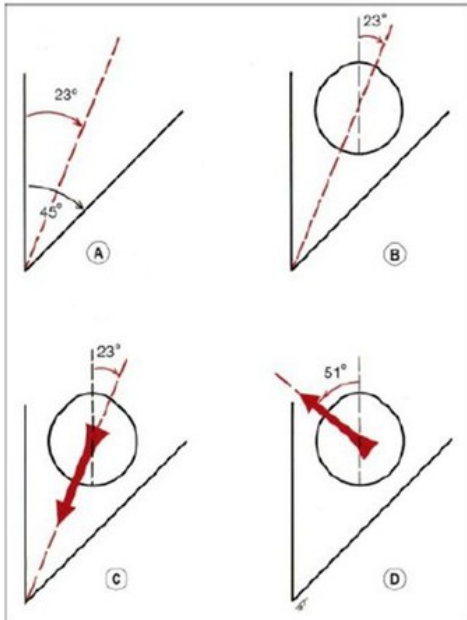
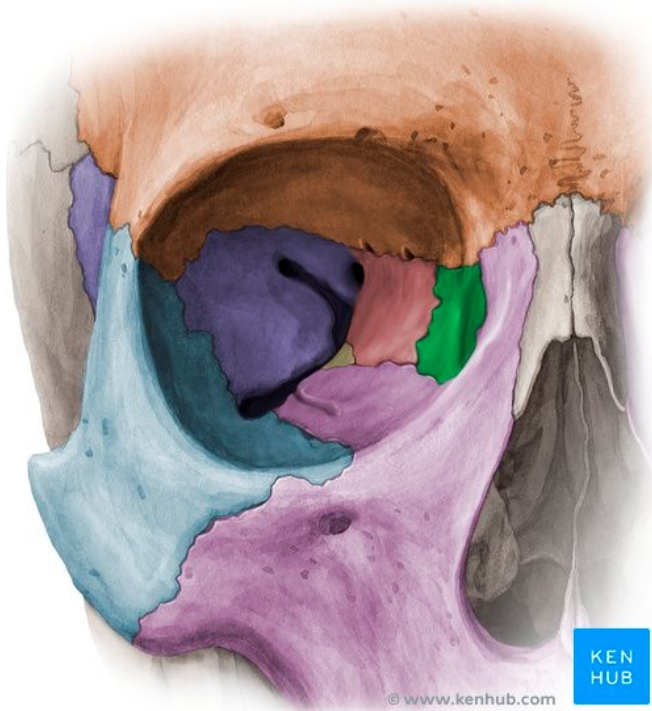


PŘÍLOHY

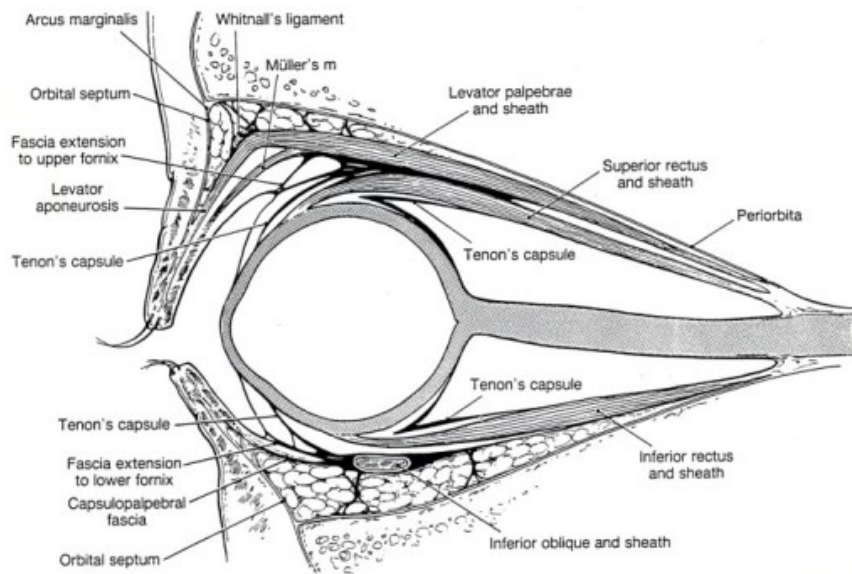
Příloha č. 1: Obrázky



Obrázek 1: Orbitální a vizuální osa (Kanski & Bowling, 2011)

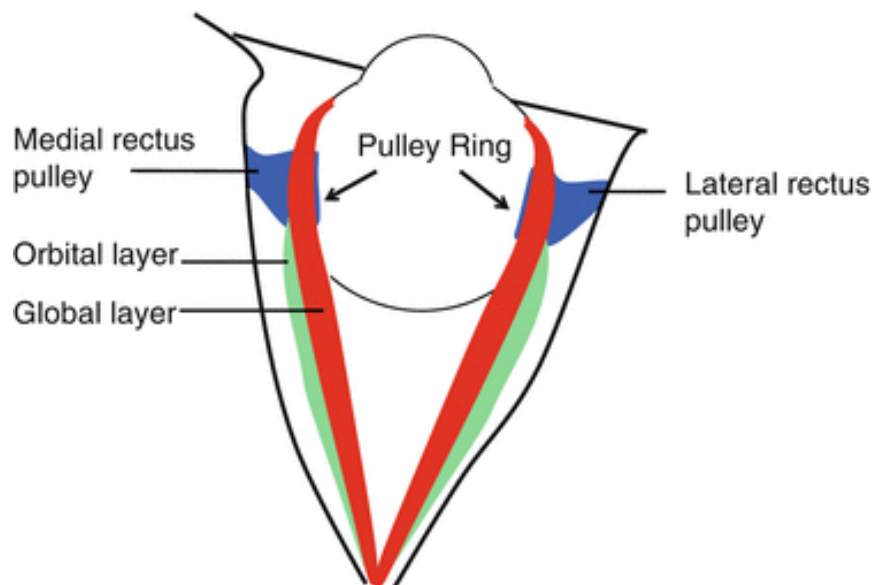


Obrázek 2: Kostěnné složení orbity. hnědě - os frontale, fialově - os sphenoidale, modře - os zygomaticum, růžovofialově - maxilla, zeleně - os lacrimale, růžově - os ethmoidale, okrově - os palatinum (www.kenhub.com)



Obrázek 3: Capsula Tenoni a fascie OS

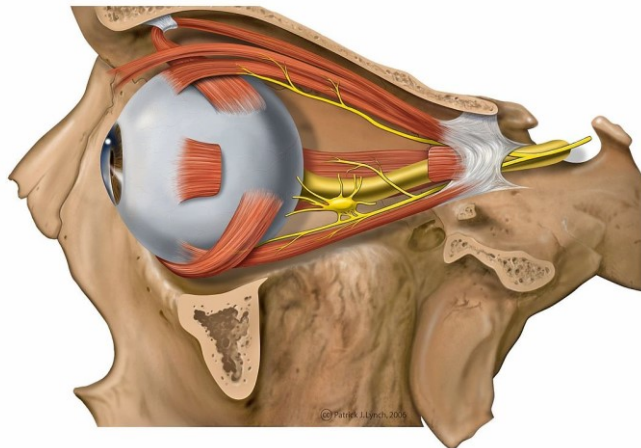
(https://openi.nlm.nih.gov/detailedresult.php?img=PMC3417980_lra-5-035f1&req=4)



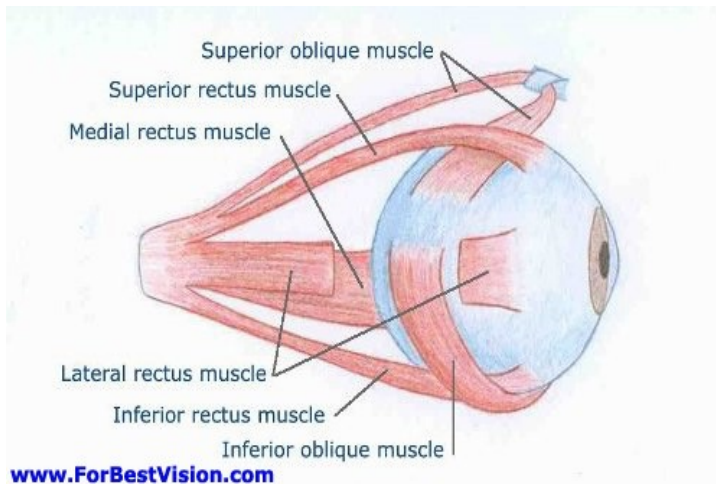
Obrázek 4: Schematický náčrt bulbární a orbitální vrstvy OS a jejich úponů (<https://entokey.com/the-extraocular-muscles/>)



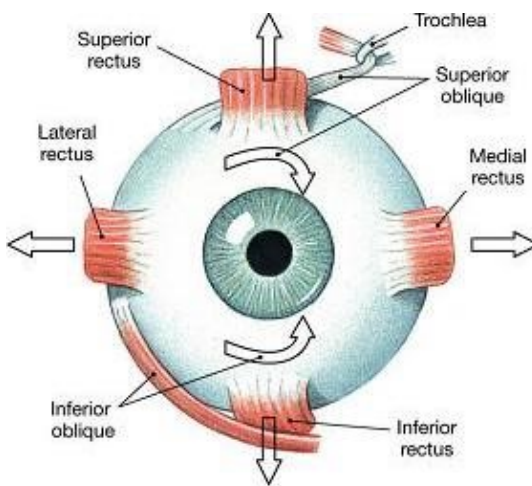
Obrázek 5: Okohybné svaly, frontální pohled do pravé orbity
(https://cs.wikipedia.org/wiki/Okohybn%C3%A9_svaly)



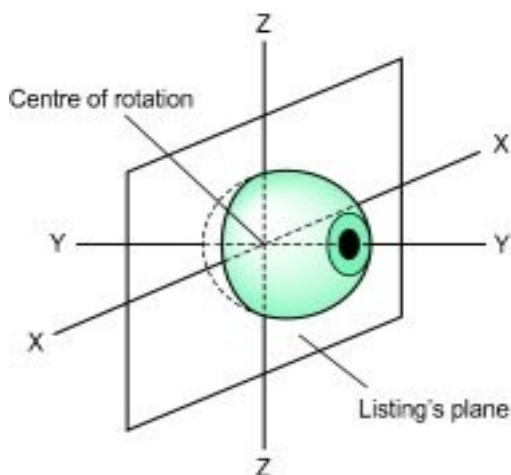
Obrázek 6: Okohybné svaly, laterální pohled do levé orbity, MRL odstraněn
(https://cs.wikipedia.org/wiki/Okohybn%C3%A9_svaly)



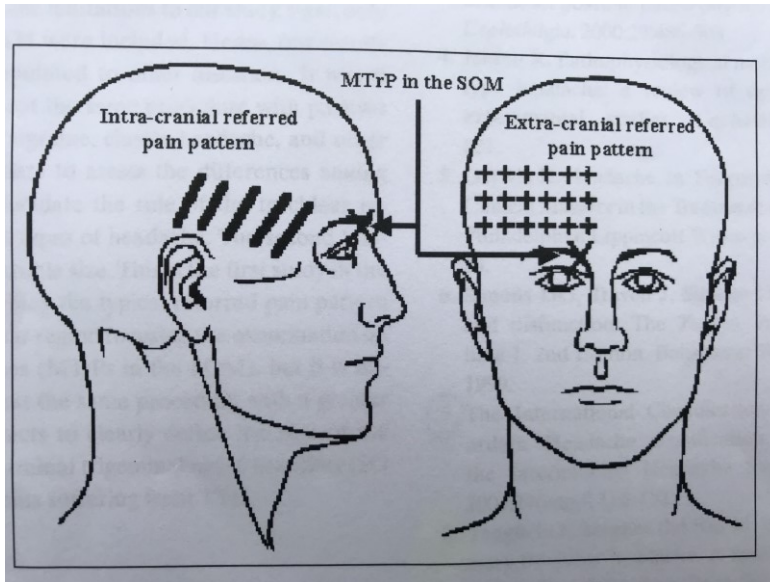
Obrázek 7: Detail úponů MOS a MOI, MRL částečně odstraněn (www.ForBestVision.com)



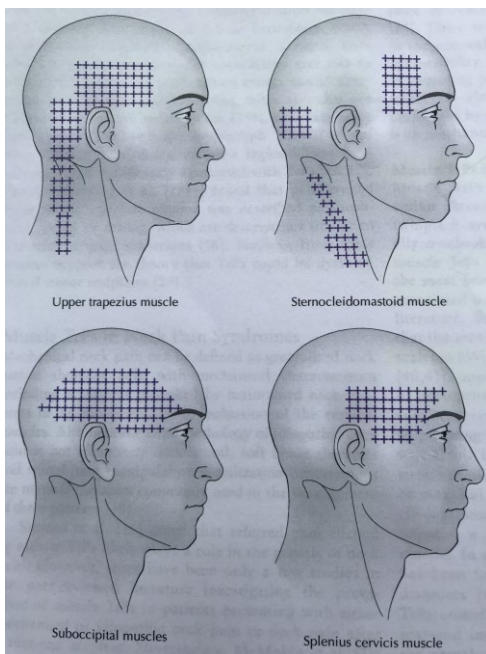
Obrázek 8: Funkce OS (<https://www.improveyeyesighthq.com/eye-muscles.html>)



Obrázek 9: Fickovy osy (<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Listing%27s+plane>)



Obrázek 10: Zóny přenesené bolesti při TrP v MOS (de-las-Peñas et al., 2005)



Obrázek 11: Zóny přenesené bolesti při TrPs ve svalech krku a šíje (de-las-Peñas et al., 2007)

Příloha č. 2: Cvičební sestava ke kazuistikám

1) Palmieren/Palming

Posaďte se do pohodlného relaxovaném sedu. Třením dlaní jednu o druhou si je zahřejte a poté přiložte na zavřené oči. Dlaně tvoří obrácenou mističku, takže se svou plochou nedotýkají očních bulbů. Důležité je nezakrýt nebo nemačkat nos, aby ztížené dýchání nebylo překážkou pro uvolnění, kterého chceme dosáhnout. Soustředte se pouze na pocit tepla na očích.

V dalším kroku otevřete oči a upravte přiložené dlaně tak, aby k očím nepronikalo žádné světlo, a následující 2 minuty hleďte do vzniklé absolutní tmy.

Toto cvičení má za cíl uvolnit oční svaly a snížit množství nervových impulsů mezi očima a mozkiem.

2) Jemná masáž

Jemná masáž přímo navazuje na výše uvedenou relaxaci. Opět zavřete oči, prsty přesuňte přímo na oční víčka a s mírným tlakem pak provádějte cirkulární masáž po dobu 1-2 minut. Masáž zakončete lehce navyšovaným tlakem na oči, dokud nezačnete vnímat barevné obrazce. Pak ruce pomalu oddalte, vyčkejte, než obrazce zmizí, a oči pomalu otevřete.

Cílem masáže je zvýšit krevní cirkulaci a připravit tak oči na cvičení.

3) Zaostření na nehybný objekt

Posaďte se tak, abyste měl/a ve svém zorném poli objekty v různé vzdálenosti, ideálně 1,5–2 m a 3–5 m. Jako třetí referenční bod poslouží Váš palec (nebo například tužka) umístěný cca 25 cm před obličejem.

Zaostřete svůj pohled na palec. Po 10-15 vteřinách přesuňte zrak na prostřední objekt aniž byste pohnul/a hlavou a fixujte opět na 10-15 vteřin. Pak na stejnou dobu zaostřete na nejvzdálenější předmět a vraťte se zpět k palci. Celou sekvenci opakujte 5x.

Cílem je posílit oční svaly izometrickou kontrakcí při delším fixování nehybného objektu.

4) Zaostření na pohybující se objekt

V pohodlném sedu předpažte jednu horní končetinu a zvedněte palec, jako když stopujete. (Nebo si vezměte tužku). Zaostřete na něj a pak s ním pomalu pohybujte směrem k Vám. Zastavte přibližně 10 cm od obličeje a vraťte zpět. Opakujte 5x.

Cílem tohoto cvičení je procvičit schopnost plynulého zaostřování na pomalu se pohybující objekt.

5) *Zaostření na fixní objekt při pohybující se hlavě*

V pohodlném sedu předpažte jednu horní končetinu a zvedněte palec, jako když stopujete. (Nebo si vezměte tužku). Zaostřete na něj a pak pomalu začněte otáčet hlavu doprava, aniž byste odtrhli pohled od palce (tužky). Vraťte hlavu zpět do středu a pak pokračujte v otáčení doleva. Vraťte hlavu na střed. Celé opakujte 5x.

6) *Osmička*

Představte si na zemi cca 3 metry před Vámi velkou číslici 8. Pomalým pohybem očí ji obkreslujte, 2 minuty v každém směru.

Cílem cviku je uvědomělý a kontrolovaný pohyb očí.

7) *Rytmičné pohyby očí*

Ve stoji nebo ve vzpřímeném sedu se dívejte přímo před sebe. Bez pohnutí hlavou se podívejte doleva a zaostřete na to, co vidíte. Pomalu přesuňte pohled doprava, zaostřete na to, co vidíte, a vraťte se do výchozí pozice. Celé opakujte třikrát.

Stejně procvičte i zbývající směry: nahoru – dolů, doprava nahoru – doleva dolů, doprava dolů – doleva nahoru.

Toto cvičení slouží k posílení okohybných svalů a zlepšení jejich vzájemné koordinace.

8) *Palmieren/Palming*

Každou sérii cvičení zakončete vždy relaxací, jak je popsána v bodě 1)