

Jméno klienta:

Začátek výzkumu:

Konec výzkumu:

Vliv domácího posilovacího cvičení na chůzi a další parametry při roztroušené skleróze

Záměr studie

Cílem diplomové práce je zjistit, zda má domácí posilovací cvičení dolních končetin vliv na chůzi u pacientů s roztroušenou sklerózou. Podle našich hypotéz by mělo po 12 týdenním tréninku dojít k úpravě parametrů chůze a také k subjektivnímu zlepšení rovnováhy a chůze.

Průběh tréninku

Před začátkem tréninkové procesy dojde ke změření parametrů chůze a vyplnění sady dotazníků. Poté bude následovat první edukační hodina, kdy vám ukážeme sérii cviků, které se budete doma sami provádět. Tyto cviky budou také popsány a uvedeny na další straně. Během tréninkového cyklu dojde ke kontrole techniky fyzioterapeutem a případnému přidání zátěže či opakování pro větší progresi cvičení. Po uplynutí doby tréninku dojde opět ke změření parametrů a vyplnění dotazníku. Během tréninkového cyklu budeme neustále v kontaktu a jakýkoliv problém můžeme vyřešit buď telefonicky nebo osobně.

Jak postupovat

Na další straně dokumentu je uvedena série cviků. Tyto cviky si vyzkoušíte pod vedením fyzioterapeuta a poté je budete 3 měsíce provádět v domácím prostředí. Cvičení budete provádět 3x týdně. Ideálně by měl být po cvičení vždy jeden den na regeneraci. Cvičení bude obsahovat 6 cviků. Každý cvik budete provádět 8 - 12x, vše bude individuálně nastaveno po vyšetření. Cvičení by mělo trvat přibližně 20-30 minut. Pro cvičení budou potřeba pomůcky – odporová guma, gymnastický míč či overball. Tyto pomůcky si můžete zakoupit nebo vám budou zapůjčeny při vstupním vyšetření. Pokud z nějakého důvodu nemůžete cvičení provést, uveďte to prosím i s důvodem do tabulky. Kdyby byl jakýkoliv problém, nebojte se kontaktovat fyzioterapeuta. Cvičení by mělo být prováděno bez bolesti. Do tabulky prosím zapisujte i vaše pocity a případné změny, které nastanou po cvičení.

Děkujeme za ochotu účastnit se studie a přejeme hodně štěstí!

Kontakt

- ❖ Bc. Adam Štefánek – 720 738 795, stefaneka.97@seznam.cz
- ❖ RS centrum, Mgr. Klára Novotná (vedoucí práce) – novotna.klara@gmail.com

Tréninkový deník

	Trénink	Datum	Důvod	Poznámky
Vzor 1.	ANO	5.3.20	X	Nešel mi cvik 5.
Vzor 2.	NE	7.3.20	Únava	X
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				

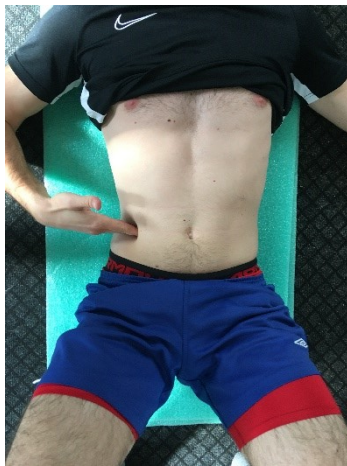
- Do kolonky „trénink“ uveďte, zda byl trénink proveden
- Do kolonky „datum“ uveďte datum, kdy jste trénink prováděli
- Kolonku „důvod“ vyplňte pouze v případě, když jste trénink provést nemohli a uveďte příčinu
- Do kolonky „poznámky“ můžete psát svoje pocity nebo problémy, které nastaly při nebo po cvičení

Plán tréninkové jednotky

Při cvičení prosím postupujte podle následujícího návodu a v totožném pořadí.

1) Aktivace šikmých břišních svalů

- Poloha – leh na zádech
- Pohyb – vytlačení prstů „zapíchnutých“ pod žebry pomocí výdechu
- Tento princip využít i u dalších cvičení
- Počet opakování:



2) Napínání kolene

- Poloha – sed
- Pohyb – napnutí kolene proti odporu gumy
- Počet opakování:



3) Dřep

- Poloha – stoj, nohy na šířku kyčelních kloubů
- Pohyb – podřep s pomyslným tlačáním hýždí směrem vzad
- Pozor na rovná záda a koordinaci s dechem
- Využití pomůcek – gymnastický míč, overball nebo zachycení pomocí horních končetin
- Počet opakování:



4) Výpony lýtek

- Poloha – stoj, nákok jedné dolní končetiny
- Pohyb – přenesení váhy zadní končetiny na špičku a odraz směrem do zdi → pomalé vrácení do původní polohy
- Počet opakování:



5) Přitahování špičky

- Poloha – leh na zádech, jedna dolní končetina pokrčená
- Pohyb – přitahování špičky natažené končetiny spolu s mírným ohybem v koleni a kyčli
- Možnost využít odporovou gumu
- Počet opakování:



6) Chůze do strany (dokola)

- Poloha – mírný podřep, odporová guma umístěna pod koleno
- Pohyb – chůze do stran nebo dokola
- Počet opakování:

