

— Cvičení před zrcadlem může poskytnout terapeutovi větší přehled o průběhu pohybu

— Pro stimulaci pohybu pomocí zraku lze kromě povelu „koukněte se do levé kyčle“ (viz povely) využít umístění předmětu na zem vedle pacienta a povelu „koukněte se na ten předmět“.

— Cvičení lze provádět i v poloze na zádech, na boku či v pronované pozici v opoře na předloktích. Pozice vsedě je pro ovlivnění polykání nejvýhodnější, protože je přirozená pro příjem potravy.

— V rámci terapie je vhodné zahrnout i izometrickou a excentrickou aktivitu:

- Technika opakované kontrakce – pohyb probíhá z výchozí pozice do konečné, terapeut během pohybu 2-3x dá povel "držte", při kterém pacient drží v dosažené pozici a svaly jsou tak v izometrické aktivitě, po několika sekundách izometrie pacient na povel pokračuje dále v pohybu diagonálně.
- Excentrická kontrakce – pohyb probíhá z konečné pozice do pozice výchozí, a je veden terapeutem. Pacient svou aktivitou pohyb brzdí.

Autor: Václav Matys, 2022

ADLER, S., BECKERS D. a M. BUCK. PNF in Practice. 4. vydání. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag GmbH, 2014. ISBN 978-36-4234-987-4.

HWANGBO, G. a K. DON KIM. Effects of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Neck Flexion Exercise and the Shaker Exercise on the Activities of the Suprahyoid Muscles in Chronic Stroke Patients with Dysphagia. Journal of the Korean Society of Physical Medicine, 2018, 13(4):43-50

— Tento leták obsahuje informace o použití konceptu PNF při léčbě pacientů s neurogenní dysfagií. Využitím prvku flexe hlavy a krku s rotací dochází k úpravě polykací funkce především prací se suprahyoidními svaly, zodpovědnými za zvednutí jazylko-hrtanového komplexu na začátku reflexní fáze polykání, čímž dochází k relaxaci horního jícnového svěrače a uzavření vchodu do hrtanu sklopením epiglottis. Nové studie ukazují, že tento prvek lze použít s dobrými výsledky.

V rámci letáku je popsána flexe hlavy a krku s rotací vlevo, pro použití druhostranně stačí vyměnit mezi sebou všechna slova vpravo a vlevo.

STIMULACE POLYKÁNÍ POMOCÍ KONCEPTU PNF U PACIENTŮ S NEUROGENNÍ DYSFAGIÍ

VYUŽITÍ PRVKU FLEXE HLAVY A KRKU S ROTACÍ



Pozice terapeuta a pacienta

Pacient sedí, terapeut stojí vpravo za pacientem. Terapeut je ve své pozici dostatečně volně, tak, aby během cvičení mohl pohybovat svým tělem lehce dopředu ve směru pohybu.

Manuální kontakt

Terapeut umístí prsty své pravé ruky pod bradu pacienta, levou rukou drží pacienta za hlavu v oblasti temene, lehce vlevo od mediální roviny, s prsty směřujícími ve směru diagonály.

← Výchozí pozice

Hlava i krční páteř jsou v rotaci vpravo. Extenze je rovnoměrně distribuována mezi jednotlivé segmenty krční páteře a horní hrudní páteř. Čelist je elevována, měkké tkáně na přední straně krku vlevo jsou napnuté. Vrchol hlavy, nos a brada jsou vpravo od střední roviny těla.



Střední pozice

Konečná pozice

Hlava i krční páteř jsou v rotaci vlevo. Flexe je rovnoměrně distribuována mezi jednotlivé segmenty krční a horní hrudní páteře. Mandibula je v depresi. Vrchol hlavy, nos a brada se nachází vlevo od střední roviny těla.

Pohyb

Mandibula provádí pohyb do deprese a současně do retrakce, zároveň dochází levostranné rotaci a flexi krční a horní hrudní páteře, což vede k pohybu hlavy směrem k hrudi.

Povely

„Točte hlavu vlevo, sklopte čelist vlevo, koukněte se do levé kyčle, položte čelist k levému klíčku.“

