

# ZÁSADY CVIČENÍ S PRUTÁTOREM

Součást konceptu posturální terapie MUDr. Eugena Raševa

Cíl:

- funkční stabilizace pletence ramenního za využití jemné motoriky ruky
- rozsah pohybu
- ovlivnění koordinačních programů

Části:

- ocelový prut délky 100 – 150 – **170** – 190 cm
- madlo
- ochranné póly v molitanu
- frekvenční regulátory

Uložení:

- vodorovně na podlaze, vnitřní frekvenční regulátory posunuty k madlu – zabránit prověšení – změna vlastností oceli – změna kmitů
- vertikálně – zavěšený za ochranný pól

Manipulace:

- práce s frekvenčními regulátory – stisknout – posunout na požadované místo – povolit
- mezera mezi frekvenčními regulátory na prst
- zvyšování obtížnosti cvičení

Účinek:

- současná vyvážená práce svalů ramenního pletence do posturální funkce
- zlepšení funkce ramenního pletence
- zlepšení spolupráce svalů
- kondice – trénovanost
- Nezlepšuje svalovou sílu !!!

Zásady cvičení:

- Nadpažky a pánev se nesmí vychylovat více než 1-2 cm ve všech rovinách (3D)
- Rozfázované pohyby (po cca 30 stupních)
- Shora – dolů
- Účinná amplituda rozkmitu je 30 – 70 cm, ideálně **60 cm**
- Délka cviku: 4 – **8** – **10** – 20 sekund
- **Pauza mezi opakováním: 3 – 10 sekund**
- **2 – 200 jednotek**
- Celková doba cvičení: 5 – 50 min – průměrně **15 – 20 min**

4 stupně terapie: určeny oscilačními rovinami

1. **rovina** – proložená osou předloktí
  2. **rovina** – kolmá na rovinu předloktí
- 1. rovina – paže v klidu
  - 1. rovina – paže v pohybu
  - 2. rovina – paže v klidu
  - 2. rovina – paže v pohybu
  - rovinu oscilací dodržet celý pohyb
  - nesmí se točit, ale kmitat !!!!

Indikace:

- funkční instabilita ramenního kloubu, páteře
- opakované luxace ramenních kloubů
- kořenové syndromy krční a bederní páteře
- retrakce vaziva kloubů a páteře (Bechtěrev, Schoerman atp.)
- stavy po operacích ramenních kloubů, páteře
- chabé parézy
- artrózy
- asymetrie trupu (skoliózy atp.)
- oslabení svalů

Kontraindace:

- bolest při cvičení
- zánět (bolest, zarudnutí, otok, teplo, porušená funkce)
- výpotek
- otok
- ankylóza (kostní přemostění v kloubu omezující rozsah pohybu)
- celkové akutní zánětlivé onemocnění (chřipka, angína atp.)

Základní cviky:

1. horizontální dekyfotizace
2. vertikální dekyfotizace
3. supraspinatus
4. infraspinatus
5. oštěp
6. břišní svaly

*fantazii se meze nekladou, ale je třeba respektovat základní pravidla práce s prutátorem*