

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 9. 5. 2013
- **Autor:** Mgr. Barbora Boudová
- **Určeno pro předmět:** Teorie masáží
- **Tematická oblast:** Masážní techniky
- **Obor vzdělání:** Masér sportovní a rekondiční (69-41-L/02) 2. ročník
- **Název výukového materiálu:** Postizometrická relaxace

- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku

- **Čas:** 20 minut

Postizometrická relaxace(PIR)

- Princip PIR je relaxace, která následuje po zhruba 10-ti sekundové lehké izometrické kontrakci svalu, který uvolňujeme
- Terapeut dává minimální odpor po dobu sekund, poté vyzve klienta k uvolnění a přitom sleduje a testuje uvolnění svalu
- Dosahujeme dalšího předpětí a postup opakujeme 3-5x
- Izometrická fáze – tlak v maximálním zatížení

Rozvoj techniky PIR

- Technika PIR dosáhla dalšího rozvoje a můžeme ji kombinovat s pohledem očí a dýcháním.
- Pohledem očí nahoru můžeme facilitovat vzpřimovací reakci, pohledem ke straně rotaci.
- Většina svalů se výrazně kontrahuje při vdechu, relaxuje při výdechu

Antigravitační relaxace (AGR)

- Při této technice se používá gravitační síly hlavy nebo končetiny, či končetin nejen pro izometrický odpor, ale také pro fázi relaxační
- Jedná se o fyziologický a přesně dávkovaný podnět
- Techniku lze využít u autoterapie

Úkol: Popište význam autoterapie a navrhněte její zásady



Možné řešení úkolu

Typ spolupráce	Správná instruktáž
Dodržování klidu na lůžku v úlevové poloze	Seznámení a ukázka úlevových poloh
Opakované relaxační, strečinkové cviky	Tvorba zásobníku cviků

Význam autoterapie

- Léčebné zákroky terapeuta nebo lékaře při myofasciálních poruchách jsou sice nenahraditelné , ale ne zcela dostačující
- V případě chronické poruchy je domácí spolupráce nezbytná
- Je také nutné doplnit informace o ergonomické poradenství , aplikace ortéz apod.

Odkazy

- Obrázek č. 1 http://fyziolucie.cz/wp-content/uploads/DSC_0064-e1320771984900.jpg