

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:** 13. 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:** Technika míčkování
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Charakteristika míčkování

- Pomocná fyzioterapeutická metoda – zakladatelka Zdena Jebavá
- Metoda je finančně i fyzicky nenáročná
- Zvládne ji i laik, ovšem po instruktáži s fyzioterapeutem

Úkol

- Zjistěte bližší informace o zakladatelce metody míčkování

Řešení úkolu

- Zdena Jebavá je česká fyzioterapeutka, která vyvinula metodu míčkové facilitace a nespecifické mobilizace pomocí speciálních pěnových míčků. Metoda míčkové facilitace se již standartně využívá v rehabilitacích a je velmi oblíbená u dětí i dospělých. Používá se pro uvolnění dutin při obrnách mimických svalů a nervů obličeje, při parézách dolních končetin
- Paní Zdena Jebavá je zároveň autorka a jediná lektorka, která smí vyučovat kurzy míčková facilitace a nespecifické mobilizace
- Zdena Jebavá neudělila nikomu souhlas, aby vyučoval její metody. Nejenomže dlouhodobě nezaškolený lektor nepředává správně provedení technik, ale navíc následně špatně proškolený účastník kurzu může uškodit i svým klientům.

Míčkování v rámci astma a bronchitidy

- U astmatiků a bronchitiků se provádí sestava zad a hrudníku každý den, po dobu nejméně 2 měsíců
- U pylových alergií je vhodné techniku aplikovat nejméně 1 měsíc během pylové sezóny
- Velkým přínosem míčkování je posílení imunitního systému, menší četnost astmatických záchvatů, snížení dušnosti a zlepšení vykašlávání

Úkol

- S pomocí internetu a odborné literatury zjistěte, jaký typ pomůcek je při této technice využíván



Řešení úkolu

- Molitanové míčky jsou vyráběny ve 4 velikostech od průměru 2 do 9 cm
- V rámci dodržování hygienických zásad musí mít každý svůj míček
- Míčky používáme technikou koulení a vytírání

Indikace míčkování

- u astma bronchiale
- při zánětlivých onemocnění plic, průdušek, hrtanu, hlasivek, obličejových dutin
- při akutní i chronické rýmě
- při cystické fibróze
- při různých typech alergií
- při bolestech hlavy a migrenózních stavech
- při skolióze

Odkazy

■ Obrázek č.1

- http://www.google.cz/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&docid=_J_oZXAVAE1loM&tbnid=WPRVn8GvyfAENM:&ved=0CAUQjRw&url=http%3A%2F%2Fwww.vanilka.cz%2Fclanek%2Fnikdo-ti-to-neudela-tak-jako-thajka&ei=O5WMUY7CGoWWswb_h4GQAQ&bvm=bv.46340616,d.Yms&psig=AFQjCNHb78HLKkWoCnLgLPt1tAoq8i9leA&ust=1368254104774770