

## 1. CERVIKOKRANIÁLNÍ PŘECHOD

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli), prsty jedné ruky přiloží na bradu

**POHYB:** bradu tlačí ke krku, tím provádí vyrovnání extenčního postavení CC přechodu a flekčního CTh přechodu

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do krajní polohy se střídají s uvolněním, opakovaní dle reakce 8-10x

**CHYBY:** nedostatečně napřímený sed

## 2. C1/2 LATEROFLEXE

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli), ruka na ošetřované straně je přiložena ze strany na krku, malíková hranou těsně pod dolní čelistí, předloktí pokud možno kolmo na osu krční páteře

**POHYB:** druhou ruku položí dlaní na spánek a ucho a provádí úklon hlavy proti fixaci

**PROVEDENÍ:** v předpětí prohloubí dýchání a zjišťuje, jestli se rozsah zvětšuje během nádechu nebo výdechu. Pokud při nádechu – mobilizační fáze je při prodlouženém hlubokém nádechu, pokud při výdechu, v předpětí se pacient zhluboka nadechne a rozsah zvětšuje během výdechu, opakuje 3-5x

**CHYBY:** není dostatečně napřímený sed, provádí úklon celé krční páteře

## 3. KRČNÍ PÁTEŘ - EXTENZE

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli)

**POHYB:** extenze C páteře v celém rozsahu, po té rotace hlavy s postupným zvětšováním rozsahu,

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do krajní polohy, jeden cyklus cca 10 vteřin, opakuje 3-5x

**CHYBY:** nedostatečně napřímený sed

#### 4. KRČNÍ PÁTEŘ - LATEROFLEXE

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli), ruka na ošetřované straně je přiložena ze strany na krku, malíková hranou na 3. až 4. obratli, předloktí pokud možno kolmo na osu krční páteře, fixaci 4. nebo 5. obratle provede opačnou rukou pomocí II. a III. prstu.

**POHYB:** druhou ruku položí dlaní na spánek a ucho a provádí úklon hlavy proti fixaci, u kaudálních segmentů pomocí stejnostranné horní končetiny, která táhne hlavu do úklonu

**PROVEDENÍ:** PIR - v předpětí se pacient zhluboka nadechne a rozsah zvětšuje během výdechu, opakuje 3-4x

**CHYBY:** není dostatečně napřímený sed, provádí úklon celé krční páteře

#### 5. KRČNÍ PÁTEŘ - TRAKCE

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli), oběma rukama si chytí hlavu v oblasti spánků a uší

**POHYB:** tlakem rukou vzhůru provádí trakci C páteře

**PROVEDENÍ:** PIR, izometrii provede pohledem očí vzhůru, v relaxační sklopí nebo zavře oči, relaxace je při výdechu, opakuje 3-4x

**CHYBY:** nedostatečně napřímený sed, příliš velký tah za hlavu

#### 6. CTh PŘECHOD

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad o židli), prsty jedné ruky přiloží na bradu a proveden vyrovnání C páteře (jako u CC přechodu)

**POHYB:** extenze C páteře v rozsahu, který dovoluje udržení brady u krku, v této extenzi provádí rotace hlavy střídavě na obě strany

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby postupně do krajní polohy, jeden cyklus asi 5x na obě strany, opakuje se 3-5x, extenze se provádí během výdechu

**CHYBY:** nedostatečně napřímený sed, neudržení anteflexe CC přechodu (brady u krku)

## 7. PRVNÍ A DRUHÉ ŽEBRO

**POLOHA:** vzpřímený sed (je možná opora zad), ruka na ošetřované straně je položena dlaní na spánku a uchu, předloktí pokud možno kolmo na osu C páteře

**POHYB:** lateroflexe krční páteře proti odporu - současný tlak hlavy a ruky proti sobě

**PROVEDENÍ:** opakovaný tlak a uvolnění přibližně 1-2x za vteřinu, opakuje 20-30x

**CHYBY:** nedostatečně napřímený sed, příliš rychlá frekvence opakování

## 8. HRUDNÍ PÁTEŘ – EXTENZE VSEDĚ

**POLOHA:** sed na předním okraji židle, čelem ke zdi, kolena a nohy jsou od sebe zhruba na šířku pánve, nebo o něco více, dotýkají se stěny, hlava podložená rukama se také opírá o stěnu, trup je v co největším napřímení

**POHYB:** extenze (napřímení) hrudní páteře

**PROVEDENÍ:** mobilizace je během hlubokého výdechu do maxima, při uvolnění probíhá hluboký nádech, opakuje se v rytmu pomalého prohloubeného dýchání 5-10x

**CHYBY:** extenze probíhá především thorakolumbálním přechodu

## 9. HRUDNÍ PÁTEŘ – ROTACE VSEDĚ

**POLOHA:** vzpřímený sed, kolena a nohy minimálně na šířku pánve, horní končetiny v abdukci kolem 90 stupňů, loketní klouby v semiflexi

**POHYB:** rotace trupu

**PROVEDENÍ:** repetitivní mobilizace, opakování 5-7 x z předpětí, 2-3 x na každou stranu

**CHYBY:** příliš velká intenzita mobilizace

## 10. HRUDNÍ PÁTEŘ - FLEXE VKLEČE

**POLOHA:** sed na patách

**POHYB:** předklon, hlava opřena o zem nebo podložku, inspirační pohyb hrudníku

**PROVEDENÍ:** mobilizace pomocí hlubokého nádechu, která zvětšuje kyfózu zejména hrudní páteře, opakování v pomalém rytmu dýchání, 10-15x

**CHYBY:** instruktáž pacienta s poruchou kolenních kloubů

## 11. HRUDNÍ PÁTEŘ - FLEXE x EXTENZE

**POLOHA:** podpor klečmo, horní končetiny opřené o předloktí a ruce, hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více

**POHYB:** střídavé pohyby trupu do flexe a extenze

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do krajních poloh v rytmu pomalého dýchání (flexe při nádechu, extenze při výdechu), 8-10x

## 12. HRUDNÍ PÁTEŘ - ROTACE

**POLOHA:** podpor klečmo, horní končetiny opřené o předloktí a ruce, hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více

**POHYB:** rotace trupu a hlavy za upaženou horní končetinou

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy, směr rotace se pravidelně střídá, 8-10x, rotace se provádí přirozeně během nádechu

### 13. HRUDNÍ PÁTEŘ – LATEROFLEXE

**POLOHA:** podpor klečmo, horní končetiny opřené o předloktí a ruce, hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více

**POHYB:** lateroflexe trupu a hlavy

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy během výdechu, návrat do základní polohy s nádechem, směr úklonu se pravidelně střídá, 8-10x

### 14. HRUDNÍ PÁTEŘ - EXTENZE VLEŽE

**POLOHA:** leh na zádech, dolní končetiny v semiflexi, podložení v oblasti omezené hybnosti (měkkým válcem o průměru kolem 20 cm), ruce v týl

**POHYB:** extenze trupu (pokládání hlavy a horní části trupu na podložku)

**PROVEDENÍ:** opakovaný pohyb do krajní polohy (musí být odpovídající průměr válce), extenze se provádí během výdechu, 8-10x



### 15. THORAKOLUMBÁLNÍ PŘECHOD - FLEXE x EXTENZE

**POLOHA:** podpor klečmo, horní končetiny opřené o dlaně, které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené, hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více

**POHYB:** střídavé pohyby trupu do flexe a extenze

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do krajních poloh v rytmu pomalého dýchání (flexe při nádechu, extenze při výdechu), 8-10x

## 16. THORAKOLUMBÁLNÍ PŘECHOD - ROTACE

**POLOHA:** podpor klečmo, horní končetiny opřené o dlaně, které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené, hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více

**POHYB:** rotace trupu a hlavy

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy, rotace se provádí přirozeně během nádechu, směr rotace se pravidelně střídá, 8-10x

## 17. THORAKOLUMBÁLNÍ PŘECHOD - LATEROFLEXE

**POLOHA:** Podpor klečmo. Horní končetiny opřené o dlaně, které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené. Hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více.

**POHYB:** lateroflexe trupu a hlavy

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy během výdechu, návrat do základní polohy s nádechem, směr rotace se pravidelně střídá, 8-10x

## 18. THORAKOLUMBÁLNÍ PŘECHOD - IZOMETRIE PSOATU

**POLOHA:** leh na boku, hlava podložena polštářkem, vrchní dolní končetina – flexe v kyčelním kloubu 90 stupňů, rotace trupu a hlavy na opačnou stranu, ruka spodní horní končetiny se opírá dlaní nad kolenem

**POHYB:** tlak stehna proti dlani do flexe – izometrická kontrakce,

**PROVEDENÍ:** opakovaný tlak a uvolnění přibližně 1-2x za vteřinu, opakuje 15-20x n každou stranu

## 19. BEDERNÍ PÁTEŘ EXTENZE VLEŽE NA BŘIŠE

**POLOHA:** podpor ležmo

**POHYB:** pasivní extenze trupu

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do maximální (nebolestivé) extenze, na konci pohybu krátká výdrž a cílené uvolnění s výdechem, opakování 8-10x

## 20. BEDERNÍ PÁTEŘ - FLEXE VLEŽE NA ZÁDECH

**POLOHA:** leh na zádech, hlava podložena, dolní končetiny ve flexi udržovány pomocí horních končetin

**POHYB:** maximální flexe dolních končetin, která v krajní pozici provádí flexi bederní páteře

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby s dotažením do krajní polohy, mobilizace technikou PIR, relaxační fáze s výdechem, izometrie – tlak dolních končetin do extenze, 8-10x

## 21. BEDERNÍ PÁTEŘ - ROTACE VLEŽE

**POLOHA:** leh na boku, hlava podložena polštářkem, vrchní dolní končetina v semiflexi, opřena nártem v podkolenní spodní

**POHYB:** rotace hlavy a trupu směrem dozadu

**PROVEDENÍ:** z krajní polohy (předpětí) opakovaná aktivní repetitivní mobilizace, 8-10x, cyklus opakuje 2-3x

## 22. BEDERNÍ PÁTEŘ - EXTENZE VESTOJE

**POLOHA:** stoj rozkročný

**POHYB:** extenze trupu, fixace podle cílení mobilizace, pro horní část poloha rukou pod žebry, malíky jsou blíže k hlavě a palce ze strany na žebrech, pro střední část jsou palce co nejbliže u sebe a směřují k sobě, prsty směřují k břichu, pro lumboskarální přechod ruce na hýždích, prsty směřují k zemi

**PROVEDENÍ:** repetitivní mobilizace, 8-10x

**CHYBY:** extenze nekončí v místě fixace, flexe kolen při provádění záklonu

## 23. BEDERNÍ PÁTEŘ - FLEXE VSEDE

**POLOHA:** vzpřímený sed na předním okraji židle, kolena a nohy jsou na šířku pánve

**POHYB:** postupná flexe celé páteře

**PROVEDENÍ:** opakované aktivní pohyby do flexe, na konci pohybu zvýrazněné úchopem rukou nad kotníky a pasivním dotažením do maxima, mobilizace během výdechu, opakování 8-10x

## 24. BEDERNÍ PÁTEŘ - FLEXE x EXTENZE

**POLOHA:** Podpora klečmo. Horní končetiny opřené o dlaně (ve výši 20 – 30 cm nad zemí), které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené. Hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více.

**POHYB:** střídavé pohyby trupu do flexe a extenze

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do krajních poloh v rytmu pomalého dýchání (flexe při nádechu, extenze při výdechu), 8-10x



## 25. BEDERNÍ PÁTEŘ - ROTACE

**POLOHA:** Podpor klečmo. Horní končetiny opřené o dlaně (ve výši 20 – 30 cm nad zemí), které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené. Hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více.

**POHYB:** rotace trupu a hlavy

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy, rotace se provádí přirozeně během nádechu, směr rotace se pravidelně střídá, 8-10x

## 26. BEDERNÍ PÁTEŘ - LATEROFLEXE

**POLOHA:** Podpor klečmo. Horní končetiny opřené o dlaně (ve výši 20 – 30 cm nad zemí), které jsou mírně před rameny, lokty mírně pokrčené. Hlava je v prodloužení trupu, lokty jsou pod rameny, kolena na šířku pánve nebo o něco více.

**POHYB:** lateroflexe trupu a hlavy

**PROVEDENÍ:** pomalý pohyb do krajní polohy během výdechu, návrat do základní polohy s nádechem, směr rotace se pravidelně střídá, 8-10x

**27. SAKROILIAKÁLNÍ KLOUB - VLEŽE NA BOKU**

**POLOHA:** Leh na neošetřovaném boku, hlava podložena polštářkem. Vrchní dolní končetina je pokrčena v kyčelním i kolenním kloubu asi do 90 stupňů.

**POHYB:** tah za přední spinu pánve směrem antero-ventro-kraniálně

**PROVEDENÍ:** repetitivní mobilizace, opakování 10-15x

**28. SAKROILIAKÁLNÍ KLOUB - VLEŽE NA BŘIŠE**

**POLOHA:** leh na bříše, abdukce paží do 90 stupňů, hlava otočena na ošetřovanou stranu

**POHYB:** abdukce dolní končetiny na ošetřované straně do maxima, možnost zvětšení pohybu pomocí tahu horní končetiny

**PROVEDENÍ:** opakované pohyby do maxima během výdechu, opakování 8-10x