

# Obsah

<b>O tomto průvodci . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>1. Cévní mozková příhoda a rekonvalescence . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Příčiny cévní mozkové příhody . . . . .	13
1.2 Účinky cévní mozkové příhody . . . . .	13
1.3 Co se děje s člověkem po cévní mozkové příhodě? . . . . .	15
1.4 Faktory ovlivňující zotavení . . . . .	17
1.5 Zásady léčby . . . . .	18
1.6 Plánování rehabilitačního programu . . . . .	19
<b>2. Správné polohování a raná péče . . . . .</b>	<b>21</b>
2.1 Úvod . . . . .	21
2.2 Vliv polohy na svalový tonus . . . . .	23
2.3 Přístupování k pacientovi a další smyslové vstupy . . . . .	23
<b>3. Poloha na lůžku vleže a vsedě . . . . .</b>	<b>27</b>
3.1 Leh na zádech (supinovaná poloha) . . . . .	27
3.2 Polohy vleže na boku . . . . .	31
3.3 Leh na břicho (pronovaná poloha) . . . . .	33
3.4 Posazování se na lůžku . . . . .	34
3.5 Posazování se s nohama spuštěnými z lůžka . . . . .	36
<b>4. Transfer z lůžka a sed na židli . . . . .</b>	<b>37</b>
4.1 Transfer z lůžka na židli . . . . .	37
4.2 Transfer s pomocí . . . . .	40
4.3 Transfer bez pomoci . . . . .	41
4.4 Sed na židli s opěrkami pro ruce . . . . .	41
4.5 Sed na židli bez opěrek pro ruce . . . . .	42
4.6 Jak opravovat polohu v sedu . . . . .	45
4.7 Jak se dostat zpět na lůžko . . . . .	47
<b>5. Provádění činností pohybového rozsahu (ROM) . . . . .</b>	<b>49</b>
5.1 Přínos činností pohybového rozsahu . . . . .	49
5.2 Provádění činností pohybového rozsahu . . . . .	49
<b>6. Péče o rameno . . . . .</b>	<b>51</b>
6.1 Zdvížení paže s vnější rotací v lehu na zádech . . . . .	51
6.2 Zdvížení paže s vnější rotací v lehu na boku . . . . .	52

6.3	Skapulární mobilizace . . . . .	53
6.4	Samostatné cvičení pohybového rozsahu (self ROM: Zdvihání paže) . . . . .	54
6.5	Další self ROM techniky pro paži . . . . .	55
<b>7.</b>	<b>Péče o kyčel . . . . .</b>	<b>57</b>
7.1	Úvod . . . . .	57
7.2	Rotace kyčelního pletence . . . . .	58
7.3	Úplné natažení/ohnutí kyčle . . . . .	58
7.4	Cvičení kolena . . . . .	59
7.5	Aktivní vnitřní a vnější rotace kyčle . . . . .	60
7.6	Addukce kyčle . . . . .	61
7.7	Zvednutí do mostu (extenze kyčle) . . . . .	62
7.8	Další cvičení kyčle . . . . .	63
<b>8.</b>	<b>Z lehu do sedu . . . . .</b>	<b>65</b>
8.1	Rotace ramene přes pánev . . . . .	65
8.2	Přetočení na nepostiženou stranu . . . . .	67
8.3	Přetočení na postiženou stranu . . . . .	68
8.4	Transfer z lehu do sedu . . . . .	70
8.5	Opírání o postižený loket . . . . .	73
<b>9.</b>	<b>Nácvik rovnováhy v sedu . . . . .</b>	<b>75</b>
9.1	Přenášení váhy z kyčle na kyčel . . . . .	75
9.2	Přenášení váhy z kyčle na kyčel a prodloužení trupu . . . . .	75
9.3	Přenášení váhy, kdy váhu nese postižená paže . . . . .	76
9.4	Protektivní laterální natahování paže . . . . .	77
9.5	Cvičení prováděná při posazování se o samotě . . . . .	79
9.6	Přenášení váhy dozadu na obě paže . . . . .	80
9.7	Přibližování od ramene k ruce . . . . .	81
<b>10.</b>	<b>Nácvik vstávání . . . . .</b>	<b>83</b>
10.1	Procvičování pohybu pánve dopředu a dozadu . . . . .	83
10.2	Vstávání a posazování se . . . . .	84
10.3	Další cvičení pro vstávání . . . . .	86
<b>11.</b>	<b>Poloha v sedu . . . . .</b>	<b>91</b>
11.1	Posazování se a správná poloha v sedu . . . . .	91
11.2	Aktivita prováděná v poloze v sedu . . . . .	92
11.3	Pohyby kyčle a laterální přenos váhy . . . . .	96
<b>12.</b>	<b>Nácvik chůze . . . . .</b>	<b>103</b>
12.1	Cíl nácviku chůze . . . . .	103
12.2	Udržení správné báze nesoucí váhu . . . . .	107

12.3	Přenos váhy ve stoji . . . . .	108
12.4	Nesení váhy na postižené noze (reedukace kolena) . . . . .	110
12.5	Asistovaná chůze . . . . .	112
12.6	Chůze do schodů a ze schodů . . . . .	114
<b>13.</b>	<b>Intermediální (přechodné) polohy . . . . .</b>	<b>117</b>
13.1	Úvod . . . . .	117
13.2	Leh na břicho (pronovaná poloha) . . . . .	117
13.3	Klek s oporou o předloktí . . . . .	118
13.4	Poloha ležení . . . . .	119
13.5	Klek . . . . .	121
13.6	Vzpřímený klek . . . . .	122
13.7	Laterální přenos v kleku . . . . .	124
<b>14.</b>	<b>Specifické techniky pro funkční trénink . . . . .</b>	<b>127</b>
14.1	Zatížení nebo aproximace . . . . .	127
14.2	Tapping . . . . .	130
14.3	Manuální tlak . . . . .	132
<b>15.</b>	<b>Posílení pohybů ruky . . . . .</b>	<b>137</b>
15.1	Úvod . . . . .	137
15.2	Aktivity k získání jemných pohybů ruky . . . . .	138
15.3	Ohýbání zápěstí dozadu . . . . .	139
15.4	Ohýbání zápěstí dopředu . . . . .	140
15.5	Zatížení konečků prstů . . . . .	141
15.6	Zavírání a rozevírání prstů . . . . .	141
15.7	Opozice palce . . . . .	141
15.8	Posloupnost činností . . . . .	142
<b>16.</b>	<b>Některé časté problémy, kterým je třeba se vyhnout . . . . .</b>	<b>147</b>
16.1	Flekční spasticita ruky . . . . .	147
16.2	Subluxace ramene a bolestivé rameno . . . . .	149
16.3	Spasticita nohy . . . . .	153
<b>17.</b>	<b>Podpora soběstačnosti při každodenních činnostech (aktivity denního života) . . . . .</b>	<b>155</b>
17.1	Úvod . . . . .	155
17.2	Svlékání . . . . .	156
17.3	Umývání . . . . .	156
17.4	Používání toalety . . . . .	160
17.5	Samostatné oblékání . . . . .	163
17.6	Jídlo a pití . . . . .	168
17.7	Domácí práce . . . . .	171

17.8	Udržování aktivity . . . . .	173
17.9	Další pomůcky a doporučení při péči o sebe sama . . . . .	175
<b>18.</b>	<b>Další obtíže spojené s cévní mozkovou příhodou . . . . .</b>	<b>179</b>
18.1	Úvod . . . . .	179
18.2	Komunikační problémy . . . . .	179
18.3	Faciální paréza . . . . .	181
18.4	Senzorická a percepční ztráta . . . . .	186
18.5	Sluchová porucha . . . . .	188
18.6	Zraková porucha . . . . .	188
18.7	Emocionální a sociální potíže . . . . .	188
18.8	Integrovaný přístup k léčbě . . . . .	189
<b>Slovník</b>	. . . . .	<b>191</b>
<b>Literatura</b>	. . . . .	<b>197</b>
<b>Rejstřík</b>	. . . . .	<b>199</b>