

ODRUCHOWE PEŁZANIE WG. VOJTY

Cel

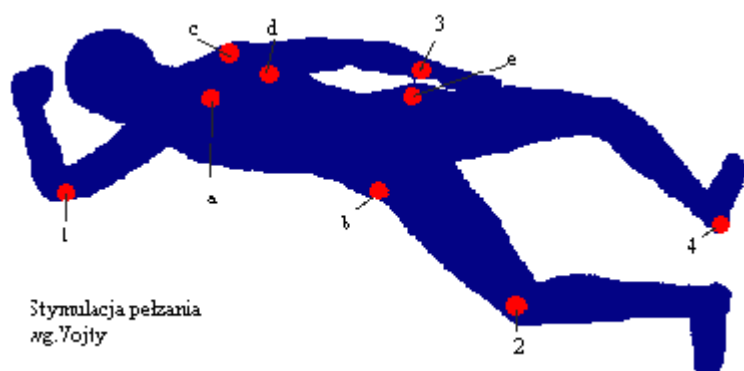
- hamuje patologiczne synergie
- wyzwala odpowiednie wzorce ruchowe
- normalizuje napięcie mięśniowe izometryczne
- kształtuje nowe drogi przepływu informacji do kory mózgowej, które w późniejszym okresie mogą zostać wykorzystane (kształtowanie pamięci ruchowej). Proces ten związany jest z sumowaniem zarówno przestrzennym, jak i czasowym
- kształtuje mechanizmy podporowo-wyprostne
- kształtuje rozwój dysocjacji (wyodrębnienie ruchów)
- kształtowanie ruchów fazowych

Przygotowanie do ćwiczeń

- dobór odpowiedniej pozycji
- dobór sfery wyzwolenia (sfera główna, pomocnicza)
- dobór odpowiedniego kierunku stymulacji:
 - dośrodkowo
 - do bocznie
 - dogłównowo
 - odgłównowo
 - grzbietowo
 - brzusznie
 - przyśrodkowo
 - bocznie
- stabilizacja poszczególnych części ciała
- stymulacja

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem

KG po stronie twarzowej	KG po stronie potylicznej
• zgięta • odwiedzona • rotacja zewnętrzna	• wyprost • przywiedzenie (wzdłuż ciała) • rotacja wewnętrzna • stroną grzbietową ręki na podłożu
KD po stronie twarzowej	KD po stronie potylicznej
• lekkie zgięcie • rotacja zewnętrzna	• zgięcie • odwiedzenie • pięta w przedłużeniu szpary pośladkowej



Strefy główne

1. Nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

KIERUNEK

- dośrodkowo
- odgłowowo
- grzbietowo
- w kierunku stawu ramiennego po stronie twarzowej

2. Kłykieć przyśrodkowy kości udowej

KIERUNEK

- dośrodkowo
- dogłowowo
- grzbietowo
- w kierunku stawu biodrowego po stronie twarzowej

3. Wyrostek rylcowaty kości promieniowej

KIERUNEK

- do bocznie
- dogłowowo
- grzbietowo
- w kierunku stawu łokciowego po stronie potylicznej

4. Guz piętowy

KIERUNEK

- bocznie
- dogłównie
- brzusznie
- w kierunku stawu kolanowego po stronie potylicznej

Strefy pomocnicze

I Po stronie twarzowej

a) Przyśrodkowy brzeg łopatki

KIERUNEK

- bocznie
- dogłównie
- brzusznie
- w kierunku stawu łokciowego po stronie twarzowej

b) Kolec biodrowy przedni

KIERUNEK

- dośrodkowo
- odgłównie
- grzbietowo
- w kierunku szpary pośladkowej

c) Strefa piersiowa - przecięcie linii środkowo-obojęzycznej z przyczepem przepony

KIERUNEK

- dośrodkowy
- dogłówny
- grzbietowy

II Po stronie potylicznej

d) Wyrostek barkowy łopatki

KIERUNEK

- dośrodkowo
- odgłowowo
- grzbietowo

e) Strefa tułowia (poniżej kąta dolnego łopatki)

KIERUNEK

- przyśrodkowo
- dogłowowo
- brzusznie

f) Mięsień pośladkowy średni

KIERUNEK

- dośrodkowo
- odgłowowo
- bocznie

ODRUCHOWY OBRÓT WG. VOJTY

Wyzwalanie kompleksu w postaci odruchowego obrotu charakteryzuje się podziałem na kilka faz.

I FAZA OBROTU**Cel**

- wyzwolenie przesunięcia środka ciężkości ciała w kierunku dogłowowym i bocznym (w kierunku barku strony potylicznej)
- stymulacja do leżenia na boku
- uzyskanie symetrii w obrębie tułowia
- centrowanie głów kości w stawach barkowym i biodrowym
- zmniejszenie zgięciowego ustawienia miednicy

Przygotowanie do ćwiczenia

- dobór odpowiedniej pozycji
- dobór sfery wyzwolenia (sfera główna, pomocnicza)
- dobór odpowiedniego kierunku stymulacji:
 - dośrodkowo
 - dobiecznie
 - dogłowowo
 - odgłowowo
 - grzbietowo
 - brzusznie
 - przyśrodkowo
 - bocznie
- stabilizacja poszczególnych części ciała
- stymulacja
- uwzględnienie punctum mobile (ruchomy punkt, np. miednica) oraz punctum fixum (punkt stały, np. łopatką)

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem

- kkg i kkd w ustawieniu swobodnym
- głowa dziecka ustawiona symetrycznie w linii tułowia
- zwrot głowy w stronę stymulowanej strefy

Strefy główne

1. Strefa piersiowa na wysokości 6.-7. międzyżebra (w okolicy wyrostka miedzykowatego mostka)

KIERUNEK

- dogłowowo
- dośrodkowo
- dogrzbietowo

Reakcje

- głowa podąża w kierunku potylicznym (stabilizacja głowy)
- zwrot gałek ocznych, języka, żuchwy w stronę potyliczną
- wyprost kręgosłupa
- kkg twarzowa: zgięcie, rotacja zewnętrzna w stawie barkowym
- kkg potyliczna: odwodzenie (90°), rotacja zewnętrzna w stawie barkowym, zgięcie

w stawie łokciowym

- dłonie otwarte
- kkd: zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°
- balansowanie kkd daje początek funkcji równoważnej
- miednica prostuje się
- uniesienie kończyn dolnych
- boczne przesunięcie ciężaru ciała w kierunku barku potylicznego
- skośne ustawienie miednicy
- zmiana punctum fixum (grzebień talerza biodrowego)

II FAZA OBROTU

Cel

- przejście z pozycji niestabilnej (leżenie bokiem) do czworakowania
- różnicowanie pracy kkd
- wyzwalanie aktywnego podparcia na łokciu

Przygotowanie do ćwiczenia

- j.w.
- uwzględnienie punctum fixum (głowa kości ramiennej) i punctum mobile (kolec biodrowy przedni górny)

Pozycja wyjściowa

- leżenie na boku
- głowa w przedłużeniu tułowia
- kkg i kkd dzielimy na górnoleżące i dolnoleżące

KD - dolnoleżąca

- wyprostowana

KD - górnoleżąca

- zgięta w stawie biodrowym i kolanowym

KG - dolnoleżąca

- zgięta do 90° w stawie barkowym
- odwiedzona
- zgięta w stawie łokciowym

KG - górnoleżąca

- leży na tułowiu wzdłuż linii ciała

Strefy główne

Występują dwie pary, które znajdują się na górnoleżących sferach ciała. Stymulacja polega na płynnej zmianie par przeciwstawnych sfer tak, aby utrzymać niestabilną pozycję.



1. Brzeg przyśrodkowy łopatki

KIERUNEK

- dogłównowo
- brzusznie
- bocznie

2. Kolec biodrowy przedni górny

KIERUNEK

- doogonowo
- dogrzbietowo
- przyśrodkowo

I para

1. Wyrostek barkowy łopatki

KIERUNEK

- doogonowo
- przyśrodkowo
- dogrzbietowo

II para

2. Rozciągnij mięsień pośladkowy średniego

KIERUNEK

- brzusznie
- przyśrodkowo

Strefy pomocnicze

Kd - dolnoleżąca

- guzowatość piętowa boczna
- kłykieć boczny kości udowej

Kg - dolnoleżąca

- nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

Strefa piersiowa

Kd - górnoleżąca

- kłykieć przyśrodkowy kości udowej

KG - górnoleżąca

- wyrostek rylcowaty kości promieniowej

Reakcja

- kończyny dolnoleżące otrzymują funkcję podporową
- otwarte dłonie przygotowują do podporu
- obrót tułowia na bok jest wynikiem pracy całego kompleksu mięśniowego przebiegającego po przekątnych ciała
- kg górnoleżąca: odwiedzenie, rotacja zewnętrzna w stawie barkowym, zgięcie w stawie łokciowym
- kd dolnoleżąca: wyprost w stawie kolanowym — przygotowanie do przejścia podparcia
- kd górnoleżąca: przesuwa się do przodu, zgięcie w stawie biodrowym i kolanowym do 90°

III FAZA OBROTU

Cel

- dysocjacja ruchu obręczy barkowej i biodrowej
- rozdzielenie kompleksu pracy obu obręczy

Przygotowanie do ćwiczenia

j.w.

Pozycja wyjściowa

- ułożenie na boku
- kkg tak jak w II fazie
- kkd w zgięciu w stawie biodrowym i kolanowym do 90°

Strefy główne

1. Przyśrodkowy brzeg łopatki

KIERUNEK

- dogłowowo
- przyśrodkowo
- brzusznie

2. Kłykieć przyśrodkowy kości udowej (kd górnoleżącej)

3. Kłykieć boczny kości udowej (kd dolnoleżącej)

IV FAZA OBROTU

Cel

- aktywizuje dolnoleżące części ciała. Dzieli się na dwie wersje A i B (różnica polega na pozycji wyjściowej i punktach stymulacyjnych). A – kd dolnoleżąca wyprostowana, a górnoleżąca zgięta w stawie biodrowym i kolanowym do 90°.

Strefy stymulacji

- kłykieć przyśrodkowy kości udowej (górnoleżącej)
- przyśrodkowy brzeg łopatki
- B – obie kd: dolnoleżąca zgięta w stawie biodrowym i kolanowym do 90°, a górnoleżąca wyprostowana

Strefy stymulacji (kontynuacja)

- kłykieć boczny kości udowej (dolnoleżącej)
- przyśrodkowy brzeg łopatki

Bibliografia:

- Nowotny – Podstawy fizjoterapii – wybrane metody fizjoterapii
- Sadowska – Neurokinezyjologiczna diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego
- Zembaty – Kinezyterapia tom II

Opracowanie: E. Nowak