Metoda Vojty

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
  - dobocznie
  - dogłowowo
  - odgłowowo
  - grzbietowo
  - brzusznie
  - przyśrodkowo
  - bocznie
- stabilizacja poszczególnych części ciała
- stymulacja

Pozycja wyjściowa : leżenie przodem

KG po stronie twarzowej

- zgięta
- odwiedziona
- rotacja zewnętrzna

KG po stronie potylicznej

- wyprost
- przywiedzenie (wzdłuż ciała)
- rotacja wewnętrzna
- stroną grzbietową ręki na podłożu

KD po stronie twarzowej

- lekkie zgięcie
- rotacja zewnętrzna

KD po stronie potylicznej

- 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

- dobocznie
- dogłowowo
- grzbietowo
- w kierunku stawu łokciowego po stronie potylicznej

4. guz piętowy

KIERUNEK

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

Strefy pomocnicze

I Po stronie twarzowej

a) przyśrodkowy brzeg łopatki

KIERUNEK

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

b) kolec biodrowy przedni

KIERUNEK

- dośrodkowo
- odgłowowo
- grzbietowo
- w kierunku szpary pośladkowej

c) strefa piersiowa – przecięcie lini środkowoobojczykowej z przyczepem przepony

KIERUNEK

- dośrodkowy
- dogłowowy
- grzbietowo

II Po stronie potylicznej

d) wyrotek 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 charatkeryzuje 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
  - dobocznie
  - dogłowowo
  - odgłowowo
  - grzbietowo
  - brzusznie
  - przyśrodkowo
  - bocznie
- stabilizacja poszczególnych części ciała
- stymulacja
- uwzględnienie punctum mobile (miednica) oraz punctum fixum (łopatka)

Pozycja wyjściowa : leżenie tyłem

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

Strefy główne

1. – strefa piersiowa na wysokości 6,7 międzyżebrza (w okolicy wyrostka mieczykowatego 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 st.barkowym
- kkg potyliczna : odwodzenie (90 stopni),rotacja zewnętrzna w st.barkowym,zgięcie w st.łokciowym
- dłonie otwarte
- kkd zgięcie w st.biodrowych,kolanowych do kąta 90 stopni
- balansowanie kkd daje początek funkcji równoważnej
- miednica prostuje się
- uniesienie kończyn dolnych
- boczne przesunięcie ciężaru ciała w kierunku barku potylicznego
- skośne ustawienie miednicy
- zmiana punktum fixum (grzebień talerza biodrowego)

II FAZA OBROTU

Cel

- przejście z pozycji niestabilnej (leżenie bokiem) do czworakowania
- różnicowanie pracy kkd
- wyzwalanie aktywnego podporu 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 st.biodrowym i kolanowym

KG – dolnoleżąca

- zgięta do 90 stopni w st.barkowym
- odwiedziona
- zgięta w st.łokciowym

KG – górnoleżąca

- leży na tułowiu wzdłuć lini ciała

Strefy główne

Występują dwie par które znajdują się na górnoleżących sferach ciała. Stymulaja polega na płynnej zmianie par przeciwstawnych sfer tak aby utrzymać niestabilną
pozycje.

1. brzeg przyśrodkowy łopatki

KIERUNEK

- dogłowowo
- brzusznie
- bocznie

2. kolec biodrowy przedni górny

KIERUNEK

- doogonowo

- dogrzbietowo
- przyśrodkowo

I para

1. wyrostek barkowy łopatki

KIERUNEK

- doogonowo
- przyśrodkowo
- dogrzbietowo

II para

2. rozcięgno m.pośladkowego średniego

KIERUNEK

- brzusznie
- przyśrodkowo

Strefy pomocnicze

Kd – dolnoleżąca

- guzowatość piętowa boczna
- kłykieć boczny kości udowej

Kd – górnoleżąca

- kłykieć przyśrodkowy kości udowej

Kg – dolnoleżąca

- nadkłykieć przyśrodkowy kości ramiennej

KG – górnoleżąca

- wyrostek rylcowaty kości promieniowej

Strefa piersiowa

Reakcja

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

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 st.biodrowym i kolanowym do 90 stopni

Strefy główne

1. Przyśrodkowy brzeg łopatki

KIERUNEK

- dogłowowo
- przyśrodkowo
- brzusznie

2. Kłykieć przyśrodkowy k.udowej (kd.górnoleżącej)
3. Kłykieć boczny k.udowej kd.dolnoeżącej)

IV FAZA OBROTU

Cel

- aktywizuje dolnoleżące części ciała Dzieli się na dwie wersje A i B (różnica polega na pozycji wyjściowej i punktów stymulacyjnych). A – kd dolnoleżąca wyprostowana a górnoleżaca zgięta w st.biodrowym i kolanowym do 90 stopni

Strefy stymulacji

- kłykieć przyśrodkowy k.udowej (górnoleżącej)
- przyśrodkowy brzeg łopatkiB – obie kd dolnoleżąca zgięta w st.biodorwym i kolanowym do 90 stopni , a górnoleżąca wyprostowana

Stredy stymulacji

- kłykieć boczny k.udowej (dolnoleżącej)
- przyśrodkowy brzeg łopatki

Bibliografia :
Nowotny – Podstawy fizjoterapii – wybrane metody fizjoterapii
Sadowska – Neurokinezjologiczna diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego
Zembaty – Kinezyterapia tom II

Opracowanie : E.Nowak