

Pasivní a aktivní cvičení

Pasivní cvičení

- je cvičení bez zapojení aktivity pacienta, kdy pohyb za něho provádí zdravotnický pracovník nebo přístroj
- využívá se tam, kde chybí dostatečná svalová síla či je pohyb z důvodu onemocnění či bolesti vyloučen/nemožný
- pasivní pohyb se provádí pomalu, plynule a nesmí provokovat bolest, proto končetina musí být podepřena, pohyb je plynulý a nastává ve stejném směru jako pohyb aktivní
- důležité je správně držet končetinu, netlačit prsty proti svalovému bříšku, nevytahovat kloubní pouzdro a vazy
- moderní doplňující technikou je bazální stimulace, která vyžaduje týmovou spolupráci všech zdravotníků
- pasivní pohyby zlepšují trofiku svalů, propriocepci, brání vzniku trombóz, ztuhnutí kloubů a posléze i snižují bolestivost při aktivním pohybu
- edukace a spolupráce rodinných příslušníků je výhodou

Aktivní pohyby

- jsou vyvolány svalovou kontrakcí, na které se podílí řada svalů – jedná se o volní pohyb
- aktivní cvičení zlepšuje prokrvení svalů, metabolismus, dechovou kapacitu, udržuje kloubní pohyblivost, svalový tonus, nespecificky zvětšuje svalovou sílu a také příznivě ovlivňuje psychiku
- nejdostupnější formou aktivního cvičení je **kondiční cvičení** – používá se v nemocnicích, rehabilitačních ústavech, lázních
- kondiční cvičení je možno provádět formou ranních rozceviček, případně cvičení během dne
- cvičení má být zábavné, užívají se i pomůcky, tyče, míče apod.
- kondiční cvičení má několik léčebných cílů, např.
 - zvýšit látkovou výměnu a celkový výdej energie
 - udržovat a nespecificky zvětšovat svalovou sílu i mimo oblast cílené léčby
 - udržovat kloubní pohyblivost
 - celkově zlepšovat prokrvení a dechovou kapacitu
 - aktivizovat psychiku pacienta, zmenšit negativní působení nemoci a nemocničního prostředí

Zdroj: <https://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=111>