

Kinestetika

Kinestetická mobilizace

Kinestetická mobilizace popisuje pohybové aktivity, které jsou důležité pro nemocné, aby jejich proces uzdravení proběhl rychle a efektně.

Mezi základní opatření patří:

- zachování zdraví těla,
- učení se, zdokonalování a přizpůsobení funkcí,
- podpora tělesných vjemů a sociálního chování.

Kinestetika je také nazývána jako pohybový a komunikační koncept. Nejprve musí dojít k analýze pohybu, která umožní lépe pochopit mechanismus lidského pohybu a využít pohybových rezerv nemocného. Předchází se tak vzniku komplikací z imobility. Nejdůležitější je preventivní a rehabilitační podpora pohybu. Mobilizace vytváří podporu pro fyziologický pohyb a zároveň mobilizuje klouby a svaly. V péči o nemocného či postiženého pomáhá kinestetická mobilizace celému ošetřujícímu personálu vykonávat pohyb společně s nemocným při co nejmenším užití síly. Velkým přínosem je minimalizování bolestivých podnětů pro nemocného a zároveň se snižuje riziko poškození pohybového aparátu ošetřujícího personálu na minimum.

Šest kinestetických principů

1. Interakce

Interakce zahrnuje kvalitu výměny mezi dvěma lidmi. Péče se uskutečňuje vždy ve formě interakce tak, aby úmysl a aktivita klienta byla do pohybové činnosti zahrnuta. Vše, co společně s klientem provádíme, je možné vnímat jako interakci. Základním předpokladem pro interakci jsou naše smysly.

2. Funkční anatomie

V principu funkční anatomie jde o anatomické základy pro pohyb a průběh pohybu tak, aby se člověk v průběhu pohybu mohl orientovat ve svých anatomických strukturách. Pohybový aparát je nástrojem pro pohyb s funkcemi flexibilita a stabilita.

3. Lidský pohyb

Pohybová aktivita vyžaduje použití specifických pohybových vzorců. V podpoře fyziologického pohybu jsou do pohybových vzorců integrovány nosné a transportní roviny.

4. Lidské funkce

Pohybové vzorce tvoří základ pro provedení běžných denních funkcí a pro plynulý průběh vnitřních funkcí v rozdílných pozicích. V kinestetice je rozlišováno sedm základních pozic.

5. Námaha

Pohyb vyžaduje svalovou sílu. V principu „námaha“ jde o efektivní vytváření tahu nebo tlaku bez vynaložení velké námahy. Kontrola a efektivita pohybu jsou docíleny ve vztahu k okolí prostřednictvím zesílení tlaku a tahu při pohybu.

6. Okolí

Pohyb je vykonáván při vzájemném působení zemské přitažlivosti, s ostatními lidmi a materiály.

Kvalita a povaha okolí přímo ovlivňuje svalový tonus, pohyb. Lze volit mezi změnou okolí nebo změnou pohybových zvyklostí tak, aby tělo a jeho funkce zůstaly dlouho zdravé.

Mobilizace ve 3 fázích

1. fáze - zahřátí

V této fázi se zaměříme na přípravu pohybu do čtyř směrů.

Sled dějů:

- zajistěte vyrovnanou polohu na zádech,
- se zahříváním začněte na dolních končetinách,
- proveďte zevní a vnitřní rotaci,
- nejprve dolní končetinu ohněte, poté natáhněte,
- proveďte kruhové pohyby,
- stejně postupujte i na horních končetinách,
- uvolněte hrudní koš a pánev,
- vyrovnejte vzájemné postavení tělesných částí a nosnou plochu na pravé a levé straně těla.

2. fáze – funkční trénink

Jde o podporu změny pohybu u pasivně pohyblivého nemocného s přihlédnutím k nejdůležitějším aspektům fyziologického pohybu. V kinestetické mobilizaci jsou nemocní podporováni při všech změnách polohy v „postupném pohybu vpřed“. Musíme však dodržet pohybová kritéria: zatížení a odlehčení mezi tělem a končetinami, přesunutí váhy přes kostní strukturu a prostřednictvím dílčích pohybů na obou hlavních osách (horizontální a vertikální).

V této fázi můžeme uplatnit např. transfer nemocného směrem k hornímu čelu lůžka, posun na kraj lůžka, otáčení do polohy na boku, posazení na kraj lůžka, přesun na židli atd.

3. fáze – zklidnění

Při třetí fázi mobilizace dochází k pohodlnému upravení pozice nemocného, rozložení váhy a uvolnění.

Sled dějů:

- zajistěte bezpečnou a pohodlnou konečnou pozici,
- položte ruku pod jeden hlavní nosný bod a rozložte váhu malými pohyby do 4 směrů,
- opakujte i v dalších tělesných oblastech,
- přezkoušejte, zda jsou všechny části těla v konečné pozici minimálně pohyblivé.

Zdroj: <https://ose.zshk.cz/vyuka/terapie.aspx?tid=175>

