

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA

TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZÁŽITKOVÁ ESTETIKA V RÁMCI FYZIOTERAPIE
HARMONIE OSOBNOSTI**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

PhDr. Jana Jebavá

Autor práce:

Bc. Rita Tesnerová

červen 2009

Abstrakt

Abstract

Název: Zážiteková estetika v rámci fyzioterapie – harmonie osobnosti
Subjekt: The Experiential Aesthetics within Physiotherapy – A Harmony of Personality

Cíl práce: Cílem diplomové práce je navrhnout a zprostředkovat zážitkovou terapii u pacientů s vertebrogenním onemocněním ve zralém věku, a tím navodit harmonii osobnosti.

Objective: The objective of the Master's thesis is to propose and mediate the experiential aesthetics for the patients with a vertebrogenic disease in the mature age, and thus evoke a harmony of personality.

Metoda: Behaviorální výzkum na základě cíleného rozhovoru s pacientem. Navržení terapie za použití fyzioterapie a alternativních terapií v rámci arteterapie a terapií inspirovaných východní medicínou.

Method: The behavioural research based on the structured interview with a patient. The proposition of a therapy using physiotherapy and alternative therapies in terms of arthetherapy and the therapies inspired by eastern medicine.

Výsledky: Tělo a duši tvoří harmonický celek a nelze je oddělovat, proto je nutné pěstovat tělesný habitus s přihlédnutím na zdravotní kondici a možnosti jedince.

Results: The body and psyche are complex and can not be separated. That is the reason why is necessary to take care of body conformation with reference to health condition.

Klíčová slova:

- terapie
- alternativní terapie
- zážitková terapie
- vertebrogenní syndrom
- etiologie
- psychologie osobnosti
- harmonie osobnosti

Key words:

- Therapy
- Alternative Therapy
- Experiential Therapy
- Vertebrogenic syndrome
- Etiology
- Psychology of personality
- Harmony of personality

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Janě Jebavé, za vedení a konzultace při vypracování diplomové práce, za její osobní přístup.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury. Tato diplomová práce ani její části nebyly předloženy k obhajobě na jiné vysoké škole. A současně svoluji, aby tato diplomová práce sloužila k dalším studijním účelům.

Pardubice, 11. 6. 2009

Bc. Rita Tesnerová

Motto

„Člověk dýchaje má možnost vnímat svoje tělo jako chrám, v němž sídlí jeho já.“

C. G. Jung

Obsah

Úvod

Cíle, úkoly, hypotézy

Teoretická východiska

1 Terapie

1.1 Definice terapie

1.2 Dělení terapií

1.2.1 Umělecká terapie - arteterapie

1.2.2 Fyzioterapie a rehabilitace

1.2.3 Alternativní terapie

1.2.4 Japonská a čínská terapie

2 Vertebrogenní algický syndrom

2.1 Vertebrogenní syndrom – definice

2.2 Fyziologie páteře

2.3 Organizace pohybového systému

2.4 Etiologie vertebrogenního onemocnění

2.4.1 Funkční etiologie

2.4.2 Strukturální etiologie

2.5 Klinický obraz vertebrogenního syndromu

3 Dýchání a smysly

3.1 Vliv dýchání na pohyb

3.2 Vnímání

3.3 Smysly

4 Psychologie osobnosti

4.1 Temperament

4.1.1 Temperament a emoce

4.2 Motivace

4.3 Charakter

4.4 Psychologie člověka v medicíně

Praktická východiska

1 Hypotézy

2 Metodika

3 Výstupy, kazuistika pacienta, doporučená terapie

4 Popis technik použitých v arteterapii

5 Popis zážitkového happeningu na téma: Labyrinty na cestě životem

6 Analýza terapií pacienta

7 Celkové hodnocení prožitých terapií

Diskuse

Závěr

Seznam literatury

Seznam příloh

Přílohy

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Individuální informovaný souhlas

ÚVOD

V diplomové práci je zkoumán význam pohybových aktivit jako podpůrného, rozvojového a harmonizujícího faktoru, a to v rámci rehabilitaci, fyzioterapii a psychoterapii. Změnit postoj k pohybu předpokládá změnit postoj k jeho nástrojům, především ke své vlastní páteři. Naučit se ji vnímat tak, abychom prostřednictvím jejích senzitivních čidel pociťovali vyváženost celého těla. Jakmile dokážeme vlastním prožitkem zaznamenat držení těla i vzpřímenost páteře, zvláště lokalizaci těžiště, tělesného středu sebe sama, tu se snadněji vyrovnáme se zemskou přitažlivostí a ušetříme tak spoustu energie. Budeme se tak cítit rozloženi v celém těle s pocitem jistoty, bezpečí, uvolnění a tím i spokojenosti.

Většina současných lidí žije téměř ustavičně v napětí, vede trvalý boj se zemskou tíží, což je důsledek nevšimavého vztahu k páteři i celkové nesoustředěnosti. Důsledky toho se projevují u někoho v podobě bolesti šíje a zad, popř. bolesti hlavy, jindy zase únavy. Důsledky celkové tělesné nevyváženosti jsou velmi četné a škodlivé jak pro osobní zdraví, tak pro plynulou komunikaci s okolím. Podle Františka Velého se dnes ve vztahu k pohybu a jeho řízení užívá pojem senzomotorika. Protože sensorické podněty jsou důležitější než vlastní podněty motorické, máme daleko více senzitivních čidel k dispozici. Bez nich nelze o vědomě řízeném pohybu uvažovat. Pohyb neslouží jenom k dosažení cíle, ale stává se současně i nositelem informace a komunikačním prostředkem. V důsledku nesprávných pohybových vzorců svaly přebírají úlohu nosičů váhy těla, a proto tuhnou, ztrácejí elasticitu a citlivost. Tento stav se odráží i v citovém životě, neboť napětí svalové a citové jsou dvěma stránkami jednoho psychosomatického vzorce.

Důsledky nesprávně strukturovaného těla ovlivňují každou část a zasahují i do duševní struktury, narušují vnitřní prostředí.

Příroda tíhne k harmonii, symetrii a rovnováze dvou doplňujících se polarit.

Cíle, úkoly, hypotézy

Cílem teoretické části diplomové práce je popis a definice terapie, diagnostika vertebrogenních onemocnění a náhled do psychologie osobnosti se zaměřením na temperament a charakter jedince.

Záměrem praktické části diplomové práce je návrh projektu terapie pro pacienty s vertebrogenním onemocněním ve zralém věku. Cílem je zprostředkovat zážitkovou terapii k navození harmonie osobnosti.

K dosažení výše popsaných cílů práce bude zapotřebí splnit následující úkoly.

- ✓ Absolvovat certifikované kurzy Tai Chi, absolvovat kurz Arteterapie.
- ✓ Nastudovat z dostupné literatury informace o alternativní terapii.
- ✓ Připravit dokumentaci potřebnou pro získání informací o pacientech. Informace týkající se klientovy biografické anamnézy, lékařských diagnóz, terapie, rehabilitace, zajištění biologických potřeb klienta.
- ✓ Provést cílený pohovor s pacientem, pro získání podrobných informací o jeho zdravotním stavu.
- ✓ Na základě získaných informací a postřehů sestavit projekt terapie.
- ✓ Individuální plán rehabilitační péče bude poskytován pacientům podle jejich potřeb po dobu dvou měsíců. Po uplynutí této doby provedu hodnocení efektivity poskytované terapie. Objektivní hodnocení poskytne rovněž měření fyziologických pohybových funkcí pacienta a jeho projevy.
- ✓ Dalším úkolem bude nutné doporučení ověřených pracovišť, zvláště s terapií Tai Chi.
- ✓ Připravit a sestavit program zážitkového happeningu na téma Labyrinty na cestě životem.

Hypotézy zní

- ☒ Předpokládáme, že tělo a duše tvoří harmonický celek, a proto je nutné pěstovat tělesný habitus v přiměřené zdravotní kondici jedince.

- ☒ Předpokládáme, že pacienti s tělesnými indispozicemi zad a pohybového ústrojí jsou závislí na fyzioterapii, která může být v současné době pod vlivem čínské a japonské medicíny.
- ☒ Předpokládáme, že v poslední době (konec 20. a počátek 21. století) došlo k výraznému posunu při aplikaci různých alternativních terapií, které mohou ovlivnit psychosomatickou stránku člověka.
- ☒ Předpokládáme, že každý klient má určitý psychosomatický charakter, a proto je nutné vytvořit individuální metodu terapií pro každého pacienta.

1 TERAPIE

1.1 Definice terapie

Terapie je léčba. Léčba nejenom těla, latinsky soma, samotného, ale i duše, řecky psyché. Je to působení terapeuta, produktů, vůní, dotyků, chutí na naše smysly – senzory, a tím ovlivnění motoriky.

Výsledkem terapie by mělo být funkční zlepšení orgánů, v našem případě zvýšení rozsahů pohybu v páteři a nosných kloubů, protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkrácení a posílení svalových skupin, které ochabují.

Terapie vyvolává zážitky, které by měly klientovi dopomoci si uvědomit své „já“, a tím si upevnit podstatu v prožívání života, jednotlivých fází, pro každodenní život, což je rozhodující.

Člověk je biologická a společenská bytost, na rozdíl od jiných živočichů se vyznačujeme vědomím, schopností poznávat vnější svět, ale i vnitřní, rozhodovat se, vytyčovat si cíle a rozumně jednat.

Každý člověk je svým tvůrcem životního bytí. Umění žít je rytmus života, který si každý nastavuje sám. Základním rysem jsou duševní a tělesná hygiena, vnitřní rovnováha, hladina nálad, chování. *„Dokud nenajdeme nějaký smysl života uvnitř sebe samých, svět kolem nás je stejně nesmyslný.“* (Jebavá, 2000)

Člověk by se měl naučit naslouchat vnitřnímu hlasu svědomí, využít poznatků z neúspěchů, poučit se z proher, radovat se z prožitků, které byly pro něj příjemné. Dle filosofa Ericha Fromma, který shrnuje ve své knize Umění milovat základní teze o vnímání a prožívání vlastního života v praxi:

- kázeň v životě,
- soustředění,
- trpělivost,
- osvojení umění, na kterém nejvíce záleží,
- člověk se někdy začíná učit nepřímo.

1.2 Dělení terapie

1.2.1 Umělecká terapie – arteterapie

Arteterapie je umělecká terapie prováděná ve spolupráci s psychologem, psychiatrem nebo pedagogem, je to práce týmová. Pomáhá upřesnit diagnózu, ale hlavně rozvíjí kreativitu jedince a tím jeho citový vývoj. Tvořivost, kreativita člověka je podstatou jeho bytí. (Jebavá, 2000) Každá forma arteterapie v nás zanechává prožitky. Přináší obohacení obrazotvornosti, rozvíjí smyslové vnímání, fantazii a zdokonaluje výrazovou složku bytí.

Umění má tu schopnost, že vnáší do světa nové vidění, harmonii a krásu. (Jebavá, 2000) Arteterapie jako forma psychoterapie působí na všechny věkové skupiny, liší se však způsoby a prostředky.

„Umění není pouze podstatné jméno, je i slovesem, které se děje ku pomoci člověku samotnému.“ (Šicková - Fabrici, 2002)

Arteterapie a její formy podporují růst percepce a tím vnímání barvy, tvaru a prostoru, textury, kinestetických pocitů. Estetický růst prostřednictvím výtvarné produkce je považován za způsob myšlení, vnímání a cítění a následně reprodukci.

Jedno z nejnovějších, velmi výstižných vymezení arteterapie je od nizozemského psychoterapeuta Hilariona Petzolda (Petzold, 1990): *„Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.“*

Rozdělení arteterapie:

- ⇒ aktivní,
- ⇒ pasivní,
- ⇒ individuální,

⇒ skupinová.

Aktivní terapie: výtvarná činnost jedince (kresba, malba, sochařství, grafika, keramika, textilní techniky, techniky ve spojení s hudbou, pohybem, divadlo). Jednou z forem arteterapie je naturlandart, je to spojení přírody a umění. Aktivní formy terapie jsou happeningy. Happening je organizovaný umělecký zážitek. Happeningy jsou rozděleny dle zájmu klientů na výtvarné, hudební, divadelní, prožitkové. A muzikomalba, což je kresba podle rytmu hudby v podobě čar, klubíček, kruhů, trojúhelníků, úhlů, apod. Dalším významným terapeutickým prvkem arteterapie je výroba mandaly.

Mandala (sanskrt, kolo, oblouk) je harmonické spojení kruhu a čtverce, kde kolo je symbolem nebe, transcedence, vnějších sil a nekonečna, kdežto čtverec představuje vnitřní síly, to, co je spojené s člověkem a zemí. Oba obrazce spojuje centrální bod, který je zároveň počátkem i koncem celého systému. Existují různé druhy mandal – očišťující, posilující určité vlastnosti či jednotlivé oblasti lidského života. V nejširším smyslu jsou mandaly diagramy, které ukazují, jak se chaos stává harmonickou formou. Nejstarší obrazce tohoto druhu se vyskytují už v paleolitu. Dá se také najít v půdorysu staveb ze starého Egyptu, Babylónu a Javy. Obrazy se vytvářejí z obarveného písku, rýžové mouky či jiného sypkého materiálu. Jejich tvorba vyžaduje velkou pečlivost a trpělivost, čímž představuje určitý rituál. Mandala je vytvářena obvykle při příležitosti nějaké slavnosti či obřadu a její forma se řídí smyslem a významem příležitosti, ke které je vytvářena. Tvůrce na jejím povrchu vyjadřuje geometrickými obrazci a pro zasvěcené srozumitelnými symboly svoje vidění světa, přírodních sil, koloběhu života, astrologických znamení, božstev i svoje nejniternější náboženské vyznání. Při ukončení slavnosti nebo obřadu, pro který byla mandala vytvořena, je veřejně smetena a vržena do řeky, nebo rozprášena po větru.

Čtyři brány, otevírající se do čtyř hlavních světových stran, směřují ke všemu, co leží mimo naše vědomí, k tomu, co je mimo naši kontrolu, v temnotě, co je ale dosažitelné pomocí různých symbolických hrozných postav – démonů. Proto jsou brány často „střeženy“ ukrutně vyhlížejíci strážci, kteří nás chrání jak před zlými a nečistými silami zevnitř, ale také před zlými silami v místě, kde konáme rituál mandaly. Mandala znamená manušja anda, kruhová záře kolem člověka

a okolo mýtického vesmírného obra puruši. Puruša byl dle Rgvédu rozdělen na díly a z nich vznikli bohové, lidé a světy, kasty indické společnosti. Mandalý jsou živou formou abstraktního ornamentu, která je sice dnes na hony vzdálena původní symbolice a účinu buddhistických děl, ale žije si svým novým uměleckým životem. Také švýcarský psycholog C.G.Jung zavedl používání mandaly jako pomůcku k psychologickému porozumění. Každý den kreslil mandalu, aby vyjádřil své myšlenky a pocity. Všiml si, že v kruhu, který nakreslil, se pokaždé zobrazí jeho mentální, citový a spirituální stav. Mandalý existují všude kolem nás, v nádheře vycházejícího slunce stejně jako v zákrutách vinoucí se řeky. Každý obraz poskytuje jiný pohled na mír, který můžete nalézt, když přebýváte v centru sebe sama. Každý je příležitostí se naučit, jak se do centra dostat a jak žít v harmonii se světem.

Pasivní terapie: obsahuje zájem o besedy, dějiny umění, návštěvy divadel a filmů, návštěvy výstav, sběratelství.

Individuální terapie: klient má terapeuta k dispozici jen pro sebe, navazuje úzký kontakt, vzniká tak intenzivní emocionální zážitek.

Skupinová terapie: forma náročnější, má však i své výhody (např. zpětné vazby členů skupiny jsou podnětné pro každého jednotlivce).

1.2.2 Fyzioterapie a rehabilitace

Fyzioterapie z řeckého *physis* (příroda) a *therapeia* (léčení) je léčba využívající přirozených přírodních podnětů k zachování či obnově zdraví.

Základním cílem fyzioterapie je tedy léčba funkčních poruch pohybového aparátu, mezi něž řadíme např. blokády kloubů, svalové spasmy a další, s využitím anatomických a fyziologických poznatků pohybového aparátu. Hlavním diagnostickým a zároveň terapeutickým "nástrojem" je terapeutova ruka, která nám dává mnoho okem nespátřitelných, a přesto nepostradatelných informací dokreslujících celkový obraz pacientova problému. Hmatem zjišťujeme nejen tuhost a napětí svalstva, ale zároveň i teplotu a vlhkost kůže poukazující na reflexní změny daných míšních segmentů atd.

Základní složky fyzioterapie jsou následující:

- ⇒ **diagnostická – zabývajcí** se zhodnocováním funkčních změn pohybového systému,
- ⇒ **terapeutická – zahrnující** snahu o cílenou nápravu daných změn.

Fyzioterapie je další z mnoha terapií, které můžeme použít při navození harmonie osobnosti. Patří sem léčba různými technikami, elektroléčba, vodoléčba, termoléčba, pohybová léčba, reflexní léčba, masáže, měkké techniky. Působením mechanicky, chemicky nebo termicky ovlivňujeme svaly a podkožní tkáň za účelem funkční stability.

Fyzioterapeut se také snaží změnit zažitě pohybové návyky – stereotypy a upravit pracovní prostředí pacienta. Aby fyzioterapeut dosáhl optimálního výsledku, musí působit přes centrální nervový systém – mozek, který neřídí jednotlivé svaly, ale celé pohybové vzory. K tomuto ovlivnění se používají techniky, které působí na neurofyziologickém podkladě jako je Vojtova metoda, senzomotorické cvičení, Kabatova metoda atd.

Dalším fyzioterapeutickým prostředkem je pohyb – cvičení, které učí pacienta harmonicky zatěžovat tělo a nepřetěžovat jen určité oblasti, které se tak snadněji opotřebovávají a bolí.

Fyzioterapie má tyto složky: **kineziterapie, hydroterapie, mechanoterapie, elektroterapie, ergoterapie**. Do těchto složek patří další uvedené procedury.

KINEZITERAPIE

Kineziterapie je léčba pohybem, tzv. léčebná tělesná výchova.

Léčebná tělesná výchova (LTV) je nepostradatelnou součástí rehabilitační léčby. Patří sem *kineziterapie individuální, skupinová, ve vodě, na přístrojích*, vždy pod vedením a dohledem kvalifikovaného fyzioterapeuta.

Léčebné účinky kineziterapie - zapojení a využití senzomotoriky, ovlivnění funkčních poruch pohybového aparátu, psychická relaxace.

Na základě vyšetření užívá fyzioterapeut rozsáhlou škálu metod a konceptů. Základním kamenem je manuální terapie, fyzioterapie je jedna z mála západních oblastí medicíny, při které se pacienta hodně dotýkáme, ve většině medicínských

oborů pacienty měříme přístrojem, děláme laboratorní vyšetření a ovlivňujeme stav léky. V dnešním technickém světě je osobní kontakt a dotek vzácnost a u mnoha lidí již samotný dotek léčí.

Individuální léčebná tělesná výchova (LTV)

Hlavní část léčebné tělesné výchovy a rehabilitace.

Léčebné účinky LTV - individuální přístup ke klientovi zajišťuje cílené řešení konkrétních zdravotních problémů. Při léčbě využíváme četné speciální metodiky, zaměřené na onemocnění pohybového aparátu, nemoci periferního nervového systému, nemoci centrální nervové soustavy, metabolické choroby a s tím související onemocnění, cévní nemoci mozku. Individuální léčebnou tělesnou výchovou dosáhneme zvýšení rozsahu pohybu v kloubech, odstranění nežádoucích spazmů ve svalech, protažení a uvolnění svalů, posílení svalů, zapojení hlubokého stabilizačního systému, regenerace tkání.

Speciální metodiky cvičení užívané v individuální léčebné tělesné výchově – Kabatova metoda, metoda Ludmily Mojžíšové, metoda Brügger, Mc Kenzie, Brunkow, koncept manželů Berty a Karla Bobathových, kteří koncept vytvořili a zároveň založili Bobath centrum v Londýně, kde se ročně léčí stovky pacientů z celého světa především s dětskou mozkovou obrnou, ale i s ostatními neurologickými problémy. Navštěvují ho i dospělí pacienti, nejčastěji po cévních mozkových příhodách, Feldenkreisova metoda, metodiky dle Karla Lewitta, koncepty dle Pavla Koláře, Vojtova metoda.

Skupinová léčebná tělesná výchova

Skupinové cvičení probíhá v rámci kondičního, relaxačního cvičení na lehátkách pod vedením fyzioterapeuta v tělocvičně, která je dobře větratelná a prostorná. Léčebné účinky skupinového cvičení - zvýšení kondice klientů, zlepšení psychiky klientů a motivace.

Škola chůze

Nácvik chůze pro pacienty pomocí bradel, nácvik chůze o podpěrných prostředcích.

Léčebné účinky školy chůze - ovlivnění stereotypu chůze, nácvik chůze nám umožní pozdější postoj a správné držení těla pacienta, zvýšení kondice pacientů a motivace.

Vertikalizace

Vertikalizace je pomalé uvedení do vertikální polohy např. při poraněních míchy. Předchází nácviku stoje a chůze. Provádí se u lůžka nebo u žebřin.

Léčebné účinky vertikalizace - slouží k adaptaci dlouholežících klientů na vertikální polohu, psychická podpora, motivace a zvýšení peristaltiky střevní.

Skupinová léčebná tělesná výchova na velkém míči

Skupinové cvičení probíhá v tělocvičně, pod vedením kvalifikovaného fyzioterapeuta, cvičení probíhá na velkých míčích.

Cvičební metodika je zaměřena ke zvýšení kondice, motivace pacienta.

Kraniosakrální metoda

Kraniosakrální terapie pracuje s kraniosakrálním rytmem. Jedná se o jeden ze tří fyziologických rytmů (vedle srdečního a dýchacího), jehož amplituda je 6 – 12 cyklů za minutu. Kraniosakrální rytmus je vnitřním vrozeným rytmem člověka nezávislým na našem vědomí a pulsujícím po celý život.

Pomocí kraniosakrálního rytmu je možno diagnostikovat místa bloku nebo adhezí, a tak zjistit, kde má tělo největší problém. Pracuje se na úrovni hlubokého tkáňového systému, jehož schopností je ukládat do tzv. „tkáňové paměti“ veškeré prožitky jako např. úrazy, nemoci či emoční zážitky. Takovým způsobem se v těle vytvářejí restriktce (bloky). Postupem času dochází k jejich řetězení, a tím k vyvolání bolesti nebo dokonce nemoci. Místo, kde subjektivně vnímáme bolest, není vždy místem její skutečné příčiny.

MECHANOTERAPIE

Mechanoterapie je skupina procedur, při kterých využíváme působení různých druhů fyzikální energie na tkáň lidského těla. Mechanoterapie ve fyzioterapii

zahrnuje tyto procedury – *klasickou masáž, lymfodrenáž, podvodní masáž, ultrasonoterapii, teploléčbu.*

Klasická masáž

Klasická masáž shrnuje soubor mechanických podnětů, které působí na povrch těla za léčebným účelem.

Léčebné účinky klasické masáže jsou - zlepšení prokrvení kůže a podkoží, ovlivnění pružnosti kůže, ovlivňuje podkožní struktury, podporuje žilní a mízní systém, ovlivňuje svaly a jejich tonus. Klasická masáž se dále dělí podle lokalizace na těle - na masáž částečnou a masáž celkovou. Masáž celková znamená ošetření celého těla, tj. masáž končetin, zad, hrudníku a břicha. Při masáži částečné je ošetřena pouze část těla, tj. buď končetiny, nebo záda. Masáže se také dělí dle účelu - na sportovní (stimulační), nebo masáže relaxační nebo masáže pro zdravotní zařízení. Tyto masáže jsou indikovány právě u pacientů s nálezy vertebrogenního algického syndromu, po úrazech, atd.

Podvodní masáž

Podvodní masáž se provádí ve vaně, s vodou o indferentní teplotě, proudem vody o určitém tlaku vody, kdy pacient leží ve vaně a terapeut mu proudem vody masíruje různé části těla. Vždy je nutné dodržet postup masáže začínat od distálních částí těla proximálně.

Léčebné účinky podvodní masáže jsou - ovlivnění svalového tonu, prokrvení kůže a podkoží, podpoření žilního systému.

Ultrasonoterapie

Terapie ultrazvukem zahrnuje podélné vlnění vázané na hmotu, s účinky mechanickými a tepelnými.

Léčebné účinky ultrasonoterapie jsou - ovlivnění některých enzymů, destrukce bílkovin, uvolnění spazmů, analgetické účinky, snížení vodivosti motorických nervů, podle výše dávek.

Lymfodrenáž

Mízní (lymfatický) systém je důležitou součástí imunitního systému. Buňky našeho lymfatického systému hrají neocenitelnou roli např. při tvorbě protilátek, při zneškodňování bakterií, virů a škodlivých látek, které se dostávají do těla potravou, vzduchem, pokožkou nebo vznikají jako odpady metabolismu a jsou vyloučeny pomocí mízních (lymfatických) cév a uzlin. Otoky, zduření a bolestivost lymfatických uzlin, únava a vyčerpanost jsou projevy zvětšeného zatížení našeho mízního systému a jako varovné signály si nutně zasluhují naši pozornost. Tyto příznaky mohou být důsledkem nevhodné skladby potravy, onemocnění, ale i stresové zátěže nebo zvýšené fyzické námahy.

Lymfodrenáž můžeme aplikovat manuálně nebo přístrojově, ideální je aplikace obou způsobů.

Manuální lymfodrenáž pomáhá tomuto systému, aby zátěž dovedl zvládnout. Odpad z tkání je odváděn do cév lymfatické soustavy, choroboplodné zárodky jsou přeneseny do mízních uzlin, kde jsou zneškodňovány. Lymfatické masáže tak napomáhají organismu aktivovat vlastní obranný systém, a proto jsou vhodné pro všechny na posílení organismu. Lehký tlak, používání kruhovitých či spirálovitých hmatů s pomalou frekvencí vychází ze znalostí lymfatického systému a směřuje odtok lymfy ke sběrným uzlinám. U manuální lymfatické masáže se nepoužívají žádné oleje, masážní emulze, ani jiné přípravky. Ošetřovaný nesmí cítit žádnou bolest.

Přístrojová lymfodrenáž se aplikuje pomocí přístroje Lymfoven.

Léčebné účinky lymfomasáže - ovlivňuje odstranění otoků, ovlivnění žilního a mízního systému.

Teploterapie

Působením tepla na tělo, ovlivňujeme kůži, podkoží a svalový aparát. Aplikace rašelínových zábalů je jedna z forem této terapie.

Působení rašeliny termofyzikálním působením

Jedním z hlavních efektů rašeliny je její tepelný efekt, kdy teplo, získané jejím ohřátím se šíří zářením, převodem a vedením. Ve srovnání s tepelnou kapacitou

vody je tepelná setrvačnost rašeliny 5,15 krát delší, což podporuje výrazný hluboce působící tepelný efekt peloidu s lokální hyperemií organismu jako komplexní reflexní reakce. Speciální úpravou rašeliny podle této normy se podařilo tepelnou setrvačnost dále prodloužit o 20 % při současném zlepšení manipulace s výrobkem.

Působení rašeliny biochemickým působením

Součástí rašeliny jsou také produkty humifikačního procesu (humínové kyseliny), které se při přímé aplikaci stávají součástí komplexního působení peloidy.

Rašelinové zábaly se doporučují aplikovat 1 krát denně. K léčebné proceduře se používají znovu použitelné nosiče tepla, ty se před aplikací ohřejí ve vodní lázni na 50°C – 63°C ve speciálních ohřevech. Při pokojové teplotě se jednorázové rašelinové obklady přiloží na nosič tepla nepropustnou stranou. Jednorázový rašelinový zábal se přikládá vždy propustnou vrstvou (vlies) na pacienta, přičemž na druhé straně je ohřátý nosič tepla, který na začátku postupně prohřívá a dále udržuje požadovanou teplotu obkladu. Během 3 minut stoupá pozvolna teplota obkladu a zabraňuje tepelnému šoku. Pacient si postupně zvyká na léčebnou teplotu, která dosáhne 40°C na povrchu těla pacienta. Tuto teplotu si zábal s minimálním poklesem udrží po dobu celé procedury. Vlies je propustná fólie a nebrání přímému kontaktu peloidu s tělem. Pot pacienta se absorbuje do jednorázového rašelinového obkladu. Pokud lékař nedoporučí jinak, je doba trvání procedury 20 minut. Po ukončení procedury stačí pacienta otřít mokrou utěrkou. Rašelinový zábal je plně hygienický, jelikož se používá jednorázově. Nosič tepla se po proceduře opláchne a otře utěrkou a vloží zpět do teplé vodní lázně na cca 5 – 7 minut. Poté je nosič tepla znovu připraven k použití.

Léčebné účinky jsou - snížení svalového tonu, ovlivnění reflexních změn v kůži a podkoží.

Bezprostředním efektem hypertermního rašelinového zábalu je analgetický a pohyblivost zlepšující účinek. Zábaly se doporučují při chorobách pohybového zánětlivého systému, degenerativního a úrazového původu.

HYDROTERAPIE

Poskytuje širokou škálu vodoléčebných procedur, které jsou neodmyslitelnou součástí rehabilitační, komplexní léčby. Mají mimo jiné i relaxační účinky na lidský organismus a patří mezi oblíbené procedury klientů.

Hydrokineziterapie

Skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta. Bazén je vyhříváný o teplotě v rozmezí 34 - 37 stupňů Celsia. Bazén je opatřen dokola madly a jeho hloubka je od 80 cm do 140 cm. Zajišťuje tak bezpečné cvičení i pro neplavce, klienty s omezeným pohybem, a to i pro starší klienty.

Cvičení v bazénu je přínosem pro pacienta v těchto účincích - hydrostatický vztlak nadnáší končetiny a dovolí tak rozcvičení omezených rozsahů pohybu, zlepšení a prohloubení dýchání, zmírnění bolestí a křečí, zpomaluje peristaltiku, ale zvyšuje výměnu látkovou, zvýšení kondice, relaxace, motivace.

Vířivá koupel částečná

Aplikace částečné vířivé koupele na horní nebo dolní končetiny. Teplota je indiferentní, tj. 34 stupňů.

Léčebné účinky jsou - zlepšení prokrvení, zvýšení rozsahu pohybu.

Perličková koupel

Perličková koupel patří do koupelí celkových, o indiferentní teplotě, po aplikaci následuje suchý zábal.

Léčebné účinky perličkové koupele - uklidňující koupel s relaxačním účinkem zvyšuje adaptaci na stres.

Přísadové koupele

Přísadové koupele patří do celkových koupelí se současnou aplikací bylinných přísad. Koupel se směsí bylinek by měla být ve vodě o teplotě 37 °C.

Léčebné účinky koupelí jsou – uklidňující účinky na organismus, pozitivní vliv na snížení stresu a relaxace.

Je vhodná u onemocnění pohybového aparátu, bolestí kloubů a pro psychickou relaxaci a odstranění pocitu únavy. Délka koupele je 15 minut a poté následuje dvacetiminutový zábal s pocitem příjemného uvolnění a celkové relaxace.

Koupele ve vířivé vaně celková

Jedná se o celkovou koupel ve vaně s tryskami.

Léčebné účinky vířivé celkové koupele jsou - relaxace, uvolnění svalových skupin.

ELEKTROTHERAPIE

Elektroterapie využívá aplikaci elektrických proudů nebo impulsů na organismus.

Léčebné účinky jsou - zvýšení metabolismu, zvýšení propustnosti kapilár, snížení aktivity sympatiku.

ERGOTERAPIE

Ergoterapie je terapie motoricko-intelektuálních funkcí a sociálních schopností s cílem dosažení samostatnosti v osobním, sociálním a pracovním životě.

Dle diagnózy je stanoven léčebný plán, je brán zřetel i na osobnost pacienta jeho zájmy a záliby.

Rehabilitace (latinsky rehabilitatio – obnovení) je snaha navrátit poškozeného člověka do předešlého tělesného stavu či sociální a právní pozice. Je to vlastně součást fyzioterapie.

MUDr. Olga Švestková Ph.D., přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství 1. LF UK Praha, definovala rehabilitaci takto: *„Rehabilitace je obnova nezávislého a plnohodnotného tělesného a duševního života osob po úrazu, nemoci nebo zmírnění trvalých následků nemoci nebo úrazu pro život a práci člověka. Pojem rehabilitace se objevuje v Evropě od druhé světové války a rozvinul se ve vyspělých zemích jako politický postoj státu k osobám se zdravotním postižením. Je zakotven v mnoha nadnárodních deklaracích a dohodách, jejichž signatářem je i Česká republika. Moderní pojetí rehabilitace jako celospolečenského systému*

klade důraz na integraci osob se zdravotním postižením, na to, aby dosáhly co nejvyšší možné samostatnosti...“

Z tohoto prohlášení kvalifikované osoby vyplývá, že v rehabilitaci nejde jen o fyzické uzdravení pacienta, ale o jeho návrat do života, kromě fyzické rehabilitace se tedy jedná o rehabilitaci psycho-sociální, spočívající především ve znovuzačlenění do rodinných vazeb a v návratu mezi přátele a známé a dále o rehabilitaci pracovní, v níž se pacient po uzdravení se fyzickým a psychickým vrací – třeba alespoň částečně – do pracovních vztahů, v nichž byl zařazen, případně se včleňuje do pracovních vztahů nových, aby v nich realizoval své sebeuplatnění ve společnosti.

1.2.3 Alternativní terapie

Alternativní terapie přispívají nejen k léčbě, ale i k prevenci nemocí a k udržování dobré fyzické a duševní kondice.

Většina metod alternativní terapie má však výhodu proti medikamentózní léčbě v tom, že je prakticky bez vedlejších účinků, což nelze říct o léčbě medikamentózní, kde podíl vedlejších účinků léků naopak stoupá. U alternativních terapií se od pacienta vyžaduje naprosto odlišný přístup. Musí si uvědomit, jak velkou odpovědnost má za své zdraví a často musí zásadně změnit své návyky tak, aby odpovídaly obecně platným zásadám správného způsobu života a životosprávy.

Alternativní terapie na konci 20. a počátku 21. století zaznamenala u nás veliký rozvoj.

Kinezioterapie

Kinezioterapie je podpůrnou léčebnou metodou, která působí vedle léčby farmatiky, biologické, psychologické, fyzikální a chirurgické terapie. Aby bylo dosaženo léčebných výsledků, používá prostředků aktivně prováděného pohybu, ne pracovního. Pomáhá člověku navodit somatopsychickou normalitu. Při terapii, resp. kinezioterapii, napomáhá terapeut pacientovi k úplnějšímu sebepoznání,

a poznání svých možností. Tím mu umožňuje rozvíjet svou osobnost, seberegulaci a tím i kvalitnější život. Podněcuje aktivitu jedince, zdůrazňuje neverbální prvky a postupně vyvolává potřebu komunikace. Pohybem v nejširším smyslu slova se snaží získat přístup k pacientovi.

Doteková terapie

Doteková terapie je terapie pomocí jemných dotyků terapeuta, dochází tak k harmonizaci rytmu toku mozkomíšní tekutiny v těle. Kouzlo dotyku – vědci nazývají dotýkání „matkou smyslů“. Dotek znamená kontakt. Pro lidi, stejně jako pro mnohé další živočichy, má dotek zásadní životní význam. Dodává pocit tepla, jistoty, lásky, spojuje nás s vnějším světem, sblížuje lidi a splétá důvěrnosti. Doteky lidských rukou nás provázejí od počátku zrození. Mazlení a hlazení, jehož se nám dostává nejvíce v dětství, nám pomáhá vytvořit si zdravou představu o sobě samých, hodnocení sebe sama. Podporuje v nás jistotu, že když se nás někdo dotýká, také nás přijímá a miluje.

Doteky jsou jedním ze zázračných prostředků lidského dorozumívání, kde není třeba ani těch nejpříjemnějších, nejsladších ba dokonce nejintimnějších slov. Mohou konejšit, léčit i uvolňovat. Zároveň hlazením a neuvědomělou masáží bolestivých míst těla odplavujeme negativní pocity, přinášíme úlevu, obnovujeme životní sílu, pociťujeme radost a štěstí. Podrobnější formy doteku se vyvinuly v různé formy masáže, které lze využít k relaxaci a navodit tak pocit pohody jak u dětí, tak i u dospělých.

Akupresura

Akupresura, někdy u nás nazývaná čínská tlaková masáž - tuina, je předchůdcem akupunktury a vychází také ze stejných principů. Tato terapie je stará několik tisíc let. Působí, podobně jako akupunktura, na akupunkturní body, které jsou rozmístěny po celém těle (hlava, trup, končetiny). Principem akupresury je stlačování akupresurních (reflexních) bodů.

Aromaterapie

Aromaterapie je obor přírodní léčby, který využívá látek rostlinného původu – aromatických esenciálních olejů, tzv. silic. Esenciální oleje mají silné působení na úrovni energetické a somatické a díky vonným složkám mají vliv i na emoce a psychiku. Účinky aromatických látek byly známy už ve starověku, i když nebyly užívány jenom k léčebným účelům. Aromatické koupele patří mezi nejstarší metody léčení. Počátky můžeme nalézt ve starém Babylonu, Asýrii, Persii, Egyptě, Indii a Tibetu. Ve svém důsledku tyto koupele působí komplexně na zdraví člověka. Zahrnují aromaterapii kombinovanou s reflexní terapií. Aromaterapie je způsob jakým můžeme příznivě ovlivnit organismus přes čichové receptory, které při rozdílných vůních aktivují postupně všechny části mozku. Přes centrální nervovou soustavu se jejich účinek přenáší do různých systémů a orgánů nervového systému, a tak mění stav psychiky. Reflexní terapie je druhý způsob, kterým aromatické koupele působí na organismus. Aromatické koupele aktivují kožní zóny a biologicky aktivní body na povrchu kůže. Pomocí těchto bodů dochází k ovlivnění systémů a orgánů v lidském těle.

Éterické oleje neboli silice se tvoří v chloroplastech listů a vyměšovacími pletivou jsou roznášeny do různých struktur rostliny, kde působí jako hormony, regulátory nebo katalyzátory. Chemické složení éterických olejů se mění během dne i v průběhu roku a je závislé na tom, ze které části rostliny se izoluje (kořen, dřevokůra, listy, květy nebo semeno). Hlavní složky se dělí na základní tři kategorie:

- 1.terpeny a terpenoidy,
- 2.seskviterpeny seskviterpenoidy,
- 3.deriváty phenylpropanu.

Hlavními cestami průniku silice do organismu jsou kůže a nosní sliznice. Máme různé aplikační způsoby použití esenciálních olejů: masáže, inhalace, koupele, koupele nohou, sedací koupel, obklady, kloktání, potírání, mazání, vnitřní použití. Jako nosiči éterických olejů slouží dobře jiné rostlinné oleje např. slunečnicový olej, olivový olej avokádový olej, jojobový olej, mandlový olej, olej z pšeničných klíčků a sezamový olej.

Fytoterapie

Fytoterapie, terapie rostlinami – gemoterapie, využívá léčebných účinků výtažků z pupenů a kořínků mladých listů či výhonků bylin, jejich květů, kůry, ve kterých jsou uloženy velmi účinné léčebné látky, jako např. hormony, enzymy, stopové prvky, minerály, vitamíny.

Bylinky nám slouží nejenom jako ozdoba a okrasa našeho domova, ale také nám pomáhají chránit zdraví a léčit onemocnění, která nejsou tak závažná. Použití rostlin se vztahuje do doby Hippokratovi. Ten sestavil *Materia medica* – knihu o bylinách a možnostech jejich použití. A to z více než 400 léčivých rostlin. Řecký filosof Aristoteles sestavil monumentální desetisvazkové kompendium *Historie rostlin* a stal se tak jedním z nejvýznamnějších průkopníků botaniky. První bylinkářské zahrady vznikaly v osmém století v kláštorech. Mniši zde pěstovali léčivé byliny k ošetřování nemocí a zranění. V kláštorech nebyli lékaři, mniši se tak vzájemně učili ošetřovat nemocné a také léčit bylinkami. Poznatky a zkušenosti byly později zapisovány do herbářů a receptářů. Nejznámější je herbář Itala P. A. Matthioliho. Oblíbené kuchyňské bylinky a kořenné rostliny: andělíka, artyčok, bazalka, česnek, dobromysl, estragon, fenykl, hřebíček, jalovčinky, kopr, koriandr, křen, majoránka, máta, pažitka, petrželka, pískavice, rozmarýn, šalvěj, tymián, vavřík, yzop, zázvor. Mezi oblíbené léčivé rostliny patří česnek, heřmánek, hřebíček, kmín, kopretina, řimbaba, kostival, levandule, máta, meduňka, rozmarýn, šalvěj, třapatka, tymián, yzop.

Většinu bylinek používáme v čerstvém stavu, můžeme si je však i usušit nebo připravit nálevy a odvary z bylin. Časté je použití bylinných tinktur, které se připraví z rostlin máčených po dva týdny v alkoholu. Z rostliny se vyplaví účinné látky a tinktura zůstane díky obsaženému alkoholu trvanlivá asi dva roky. Dalším produktem jsou oleje. Oleje dělíme na masážní oleje, koupelové oleje, vonné oleje, oleje k inhalaci a oleje k vnitřnímu použití. Z bylinek jsou oblíbené i masti a krémy, které jsou určeny k potírání kůže na postiženém místě. Dalším využitím bylin jsou i bylinné obklady.

Apiterapie

Apiterapie se zabývá využíváním včelích produktů pro léčebné účely, a to medem, propolisem, včelí mateří kašičkou, pylem, ale i včelím jodem. Produkty mají stimulační účinky na imunitní systém.

1.2.4 Japonské a čínské terapie

Tradiční čínská medicína vychází ze zcela jiných principů, než medicína západní. Je to medicína celostní, beroucí na zřetel nejen fyzickou potíže, ale hlavně také pacientovu duši a jeho propojení s přírodou a celým vesmírem.

Základními léčebnými postupy čínské medicíny jsou akupunktura (akupresura) a užívání bylin, podpůrnými metodami pak masáže a tělocvik.

Východní medicína je založena na existenci vitální energie (čínský termín čchi a japonský ki), která tvoří hmotu i ducha, věci i přírodu. Proudí tělem vnitřními a vnějšími drahami – meridiány. Masáže využívají 12 hlavních povrchových meridiánů, každý pro jeden tělní orgán.

Čínská filosofie a také medicína vycházejí z principu jin – jang, tj. z principu protikladů, které musí být v rovnováze, aby vládla harmonie. Harmonie těla, ducha, světa. Pokud jeden z principů převáží, vzniká problém.

Dalším základním prvkem čínské medicíny je teorie pěti elementů: dřeva, ohně, země, kovu a vody. Každému elementu (prvku) je přiřazeno roční období, tělní orgán, smysl, chuť, emoce apod.

Posouzení vzájemných vztahů jednotlivých prvků (a tedy orgánů) spolu s vnějšími vlivy (počasí, strava apod.) tvoří základ diagnózy a následné léčby.

Shiatsu masáže

Shiatsu odvozuje svoje teoretické a praktické kořeny od starobylých tradic léčení a filosofie dálného východu. Dnes je to samostatná léčebná metoda původem z Japonska, ovlivněna čínským i západním poznáním. Cílem Shiatsu je podporovat proces sebeuzdravování a osobního růstu skrze vyrovnávání energie Ki/Čchi v těle. Tělesně-duševní pohoda člověka jako jednota těla, mysli a duše závisí na harmonickém toku této energie. Ošetření Shiatsu je forma komunikace

skrže dotek, založená na technikách hodnocení kvality energie Ki. Spočívá v přiměřeném tlaku palci, dlaněmi, lokty, koleny a chodidly na meridiány, tsubo (akupunkturní body) a ostatní energetické systémy a tělesné struktury. Forma také zahrnuje rotace a potahování končetin, kloubů a meridiánů. Držení těla a bdělost ošetřujícího vycházejí z břicha (z Hara). Ošetření Shiatsu je obvykle poskytováno na zemi na měkké podložce. Shiatsu zvyšuje sebeuvědomění, citlivost a uvolňuje napětí. Podporuje a vyživuje životní sílu.

Terapie Reiki

Reiki je starý japonský způsob přírodní léčby, který využívá k přenosu energie přikládání rukou. Rei znamená životadárná, vesmírná síla. Ki znamená energie. Reiki je tedy terapie energií, silou.

Terapie Reiki spočívá v přikládání rukou v jednotlivých pozicích na tělo klienta. Terapeut je v tomto případě kanálem životadárné energie. Tato energie působí na všech úrovních, oproti lékařské vědě nepůsobí jenom fyzicky, ale zasahuje do našich emocí, duchovna.

Každý máme schopnost vést a používat energii, rozdíl mezi terapeutem Reiki a ostatními terapeuty je v tom, že Reiki terapeut prošel stupni zasvěcení práce s energiemi. Tyto systémy umožňují terapeutům Reiki práci pro očištění a harmonizaci jednotlivých čakr, páteře, kloubů, mentální a emocionální složku těla. Není to metoda diagnostická, ale harmonizačním nástrojem léčení těla a duše.

Tradiční čínská medicína začala být v celém světě žádaná a populární díky metodám léčby, které jsou jednoduché a dostupné většině lidí. Tyto metody jsou účinné při léčbě a prevenci mnohých onemocnění, a to nejen běžných chronických, ale i některých onemocnění, které jsou i v současnosti považovány za těžko vyléčitelné. Předností tradiční čínské medicíny je dokonale propracovaný systém energetických drah v těle, funkce orgánů a jejich vzájemného působení. Úkolem léčby je obnovit narušenou rovnováhu Jin Jang a zajistit rovnoměrné proudění energie čchi. V jazyce západní medicíny jde o obnovení homeostáze, stimulaci ochranných sil a reaktivní schopnosti organismu.

Jakákoliv nemoc z hlediska tradiční čínské medicíny je způsobena zvětšením nebo zmenšením Jin nebo Jang, proto léčení probíhá tím způsobem, že se buď přidává, nebo ubírá Jin nebo Jang.

Akupunktura

Celkové vyšetření a léčba zahrnuje určení diagnózy, samotnou akupunkturu a podle potřeby ušní akupunkturu, moxování, baňkování, akupunkturní lampu nebo bodovou masáž s balzámem. Pomocí akupunktury je možné zlepšit funkci každého orgánu. Akupunkturu je možné využívat téměř při jakémkoliv onemocnění.

Moxování

Pomocí moxy (bylinného doutníku) se nahřívají akupunkturní body. Moxování pomáhá stimulovat energii, podporuje imunitní systém.

Baňkování

Baňky pomáhají především při problémech se zády, klouby, krční páteří, při artritidě, při problémech se sedacím nervem.

Baňkování je metoda, která se úspěšně užívá dlouhá léta už od starověku. Jde o jednoduchou metodu, která ulevuje od bolesti a pomáhá zmírnit celou řadu onemocnění pohybového aparátu, uvolňuje svalové spasmy, odstraňuje blokády, při léčbě cukrovky, migrény, vysokého tlaku, zažívacích problémů a má velký význam na detoxikaci organismu.

Baňky jsou skleněné nádoby naplněné horkým vzduchem, který při ochlazování vytváří podtlak, díky kterému se přisají na tělo. Přiložením baněk kůže zčervená, to je dáno silnějším prokrvením. Baňky se nechávají přiloženy po určitou dobu a je možné s nimi i masírovat, ale po vydatném natření masážní emulzí, či aromatickým olejem. Přisátou baňkou se jezdí krouživými pohyby svisle po páteři, a tak dochází k výraznému prokrvení.

Tai Chi

Pravidelné cvičení vede k tomu, že člověk se cítí svěžeji, méně unaven, probudí celý organismus. Proto se zmíním o tradiční součásti čínské tělesné kultury. Gest rukou, paží a tvarování prstů vůči dlaním se dovedně využívalo zvláště ve východních kulturách. V Indii a Tibetu se jim říkalo mudry, což znamená pečeť. Jejich prostřednictvím se ovlivňovaly tělesné orgány a zároveň byly sledovány duchovní cíle. Mudry proto bývají někdy označovány za posvátná gesta. V Číně, Japonsku a v jiných východních zemích se tančí tanec Tai Chi Juan, v němž polohy paží koordinované s pohybem nohou hrají významnou roli, ovšem jen ve spojení se soustředěnou myslí. Tento tanec harmonizuje celého člověka, a proto může být v současnosti využíván také k terapii duševních nemocí, nemocí pohybového aparátu a k vyvážení činnosti útrobního nervstva.

Tchaj-t'i čchuan

V současnosti považován v Číně za nejrozšířenější tělovýchovnou aktivitu. Tchaj-t'i čchuan však zaznamenává obrovské šíření v celém světě, u nás také, kde se k tomuto cvičení obracejí lidé různého věku ve snaze zvýšit kvalitu svého života. Během staletí toto čínské cvičení postoupilo evoluci z formy sebeobrany ke zdravotnímu a všeobecně působícímu cvičení a určilo si cíle jak omladit tělo, uklidnit mysl a uvolnit vnitřní energii.

Každá z uvedených terapií nám přináší určitý zážitek. Zážitek ve smyslu zkušenosti, duševního jevu, který pacient prožívá vždy vnitřně, subjektivně a citově provázaně. Zážitky se hromadí celý život a skládají jedinečné bohatství každého člověka. Za součást zážitku považujeme prožitek. Prožitek je konkrétnější svým obsahem, je jasněji ohraničen. Můžeme říci, že jeden zážitek je složený z několika různých prožitků. (Kirchner, 2009)

2 VERTEBROGENNÍ ALGICKÝ SYNDROM

2.1 Vertebrogenní syndrom

Vertebrogenní algický syndrom jsou bolestivé choroby v páteři a přilehlých strukturách. Mají různé příčiny vzniku. Hlavním důvodem vzniku je chybný stereotyp motoriky. Nastavení chybného stereotypu pohybových vzorců je v přetěžování svalů a vazů, v psychickém a fyzickém stresu každodenního života, svalová dysbalance způsobená hypokinezou.

2.2 Fyziologie páteře

Páteř má tři základní funkce:

- ✓ ochrana nervových struktur a podpůrnou funkci,
- ✓ tvoří pohybovou osu těla,
- ✓ účastní se na udržení rovnováhy těla.

Páteř se skládá ze sedmi krčních (cervikálních) obratlů, dvanácti hrudních (torakálních) obratlů, pěti bederních (lumbálních) obratlů a kosti křížové (sakrum). Kostěné obratle se skládají z obratlového těla, oblouku obratle a horního a dolního kloubního výběžku, které jsou vpravo i vlevo, tedy celkem čtyři výběžky na každém páteřním obratli. V páteřním kanálu je uložena páteřní mícha (medulla spinalis). Vstupy zadních a výstupy předních míšních kořenů tvoří míšní segmenty. Funkce páteřní míchy spočívá převážně v její účasti na motorice, na základě míšních reflexů. Tuhé vazivové blány spojující obratlová těla se nazývají vazy, tj. zadní podélný vaz a přední podélný vaz. Další vazy spojují obratlové oblouky a meziobratlové klouby. Mezi obratlovými těly jsou meziobratlové destičky – ploténky (disky), které zajišťují pružnost. Meziobratlová ploténka se skládá z nukleus pulposus (jádro) a anulus fibrosus (fibrózní obal).

Páteřní segment je tvořen dvěma sousedními obratli a ploténkou mezi nimi. Páteřní segmenty dělíme na krční, hrudní a bederní segment. Funkčně nejvýznamnější jsou ale tzv. klíčové oblasti, mluvíme o klíčových segmentech. (Lewit, 1990) Jsou to především přechodné oblasti, kde se funkce prudce mění – kranicervikální spojení, lumbosakroiliakální spojení, cervikotorakální spojení a torakolumbální spojení.

Páteř a její činnost je řízena nervovou soustavou. Základem je motorická jednotka jako výkonný orgán motoriky. Motorická jednotka se skládá z motoneuronu v předním míšním rohu spojeného neuritem se skupinou kontraktilních vláken ve svalu. V míše je spojen motoneuron svými dendrity s míšní neuronální sítí a dostává se tak do styku s drahami, kterými přicházejí do sítě signály jak z centra, tak z periferie a ovlivňují jeho dráždivost.

2.3 Organizace pohybového systému

Pohybový systém lze rozdělit na několik složek:

- 1) podpůrná složka – skelet, klouby, vazy-mechanická báze tvoří pevnou oporu pohybu,
- 2) silová složka-svaly jako zdroj energie, transformuje chemickou energii na mechanickou energii pro pohyb,
- 3) řídicí složka - nervový aparát jako zdroj řízení pohybu a adaptace pohybových programů podle měnících se podmínek,
- 4) logistická složka - metabolismus, zajištění přísunu, přeměny a odpadu látek, udržuje podmínky pro činnost vnitřního prostředí.

Souhrou těchto dvou složek je dáno držení těla a páteře-statika. Ta se za fyziologických okolností řídí cílem optimálního udržení těžiště v rovině předozadní (krční a bederní lordóza a hrudní kyfóza) a rovině pravolevé (skolióza při jejím nedodržení). Rozsah pohybu je označován jako dynamika páteře a kloubů.

Poruchy hybného systému a páteře mají schopnost rozšiřovat se, řetězit se a to v závislosti jak dlouho trvají. Při chronickém postižení se nejedná jen o poruchu

vlastního pohybového aparátu, ale je zde odezva centrálního řízení, prožívání hybné poruchy. Nezřídka dlouhodobější potíže vedou ke změnám psychiky a sklonům k depresím.

2.4 Etiologie vertebrogenních onemocnění

Etiologie vertebrogenních onemocnění páteře je multifaktoriální, velmi rámcově lze příčiny rozdělit na funkční a strukturální. Některé jsou vzácné, pouze výjimečné, některé příčiny jsou velmi časté.

2.4.1 Funkční etiologie

Do funkčních příčin vzniku jsou řazeny blokády konkrétního páteřního segmentu nebo zřetězení blokad, přetížení svalstva a vazů, onemocnění vnitřních orgánů.

Jako funkční blokáda jsou označována mechanická uskřípnutí výchlípků kloubního pouzdra mezi kloubní plošky - tzn. utisknutí meniskoidu. Blokáda je provázána sekundárně reflexně svalovou kontrakturou v daném intervertebrálním prostoru, který bolest potencuje. Přetížení svalů a vazů vzniká při špatném držení těla, vadných pohybových stereotypch, hypermobilitě nebo při nadměrně těžké práci, kdy dochází k přetížení pohybového systému.

Mezi funkční příčiny zařazujeme i viscerovertebrální spojitost. Onemocnění vnitřních orgánů vyvolává reflexní reakce v příslušném segmentu včetně bolesti zad. Naopak obtíže s páteří imitují poruchu příslušného vnitřního orgánu tzv. viscerovertebrální bolesti.

2.4.2 Strukturální etiologie

Do strukturálních příčin vzniku jsou řazena degenerativní onemocnění páteře, úrazy, vrozené vady a anomálie, spondylóza a spondylolistéza, nádory na páteři, osteoporóza, revmatoidní onemocnění, osteomyelitida a získané deformity páteře.

Degenerativní změny adaptační reakce na přetěžování páteře či horší stabilitu v segmentu. Jde i o projev stárnutí a přirozeného opotřebenosti. Přetěžování a mikrotraumata mohou změny akcelarovat. Mezi degenerativní změny patří spondylóza (vytváření kostěných valků, tzv osteofytů, na ventrálních nebo dorzálních okrajích obratlových těl), spondylartróza (poškození kloubních chrupavek s osteofyty), chondróza meziobratlové ploténky (neelastická dehydrvaná ploténka vedoucí k mikrotraumatům anulus fibrosus, snížení ploténky, instabilitě páteřního segmentu s osteochondrózou) a protruze nebo herniace disku (ploténky).

Mezi úrazy páteře řadíme kontuze, distorze, luxace obratlů nebo zlomeniny obratlů. Traumata vedou k různě intenzivní bolestivosti páteře a omezením pohybu. U těžších úrazů hrozí poranění míchy nebo kaudy s možností paraplegie (ochrnutí dolních končetin), tetraplegie (ochrnutí všech čtyř končetin) a jiných neurologických deficitů.

Vrozené vady značí především různý počet obratlů a spinu bifidu (rozštěp míchy). Spondylóza je přerušení obratlového oblouku, jednostranně i oboustranně v interartikulární části, nejčastěji v L4 a L5. Příčina může být vrozená, ale i získaná z důvodu přetěžování páteře, například u sportovců nebo po opakovaných pádech na páteř. Spondylolistéza je posun (sklouznutí) jednoho obratle vůči obratli níže uloženému, nejčastěji po úraze.

Nádory kdekoliv lokalizované v páteři patří k vzácným příčinám pacientových subjektivních potíží. Nejčastěji jsou diagnostikovány benigní osteomy (benigní nádor kosti), meningeomy nebo neurinomy (benigní nádor Schwannových buněk, obalující jednotlivá nervová vlákna).

Osteoporóza jako jedna z příčin má více možností vzniku-postmenopauzální (při poklesu ženských hormonů), poroza obratlů z inaktivity, například u dlouhodobě ležícího pacienta. Z dalších příčin osteoporózy jsou často endokrinologické, renální, gastrointersticiální. Při řídké kostní tkáni obratlů dochází k mikrotraumatům, následně sumací těchto změn k deformitám obratlů v hrudní páteři a vzniká gibotické postavení trupu při zhroucení obratlů, v bederní páteři bikokávní - tzv. „rybích obratlů“. Porotická tkáň je náchylná ke vzniku kompresivních fraktur i po menších inzultech.

Revmatoidní onemocnění vedoucí k bolestem páteře jsou ankylozující artritida (Bechtěrevova choroba) a revmatoidní artritida. Bechtěrevova choroba je chronické zánětlivé onemocnění meziobratlových kloubků a sakroiliakálního skloubení (SIS), které vede k omezené hybnosti v kloubu a postupně ankyloze (srůstu kloubních plošek a nehybnosti v kloubu). Revmatoidní artritida postihuje převážně krční páteř, vzniká synovitida kloubků s poškozením chrupavek, kostí a vazů.

Osteomyelitida (zánět kostní dřevě) může být akutní a chronická.

Jako získané deformity jsou označovány Scheurmanova choroba a skolióza. Scheurmanova choroba je patologický vývoj obratlů, vznikají klínovité deformity obratlů. Schorlovy uzly označujeme vtačením meziobratlové destičky do těla obratle. Tato choroba postihuje především hrudní páteř a vede k hyperkyfóze. Skolióza je vybočení páteře ve frontální rovině, součástí skolióz jsou torze obratlů s rotací páteře.

2.5 Klinický obraz u vertebrogenního syndromu

Akutní blokáda (ústřel) krční páteře - vzniká nejčastěji při přeležení na lůžku, při práci ve strnulé poloze hlavy, po prudkém pohybu hlavou, někdy i po pobytu v průvanu po delší dobu.

Postižení se projeví v meziobratlovém prostoru C3/4. Projeví se antalgickým držením hlavy v úklonu a rotaci, bolestí krční páteře, která vyzařuje do týla. Aktivní i pasivní pohyb hlavou bolest potencuje. Blokáda může být spjata s vegetativním doprovodem - nauzeu a vomitem.

Chronické bolesti krční páteře jsou většinou tupé, stálé, s projekcí do ramen, do týla. Klinicky nacházíme vadné držení těla a dysbalance krčních svalů (kontraktura svalů trapézových), omezení dynamiky krční páteře.

Cervikokraniální syndrom (CC syndrom) – označujeme bolesti hlavy, které jsou většinou jednostranné, paroxysmální (intenzivní záchvaty se střídají s obdobími

menších potíží). Vliv mají i psychické a hormonální hladiny. Palpačně nacházíme blokády v přechodu mezi lebkou a C1 nebo C1 a C2 obratlem.

Cervikoveštibulární syndrom (CV syndrom) - označujeme synonymně cervikální závratí nebo syndromem arterie vertebralis. Blokáda krční páteře spojená s poruchou prokrvení u arterie vertebralis vyvolává vertigo, které je závislé na poloze hlavy (polohová závrať). Mohou být bolesti hlavy, klinicky nacházíme známky vestibulárního syndromu. Syndrom je zhoršen záklonem a rotací hlavy, což se nazývá DeKleyneovou zkouškou.

Cervibrachiální syndrom (CB syndrom) – je bolest krční páteře pronikající se do horní končetiny a nemající charakter kořenového syndromu (nenacházíme výpadky cití a reflexů). Maximum bolesti je v ramenním kloubu a paži. Příčinou jsou blokáda krční páteře.

Kořenové syndromy na horní končetině se projevují pásovitou bolestí horní končetiny směřující distálně k prstům, často s pocitem projekce od horní hrudní páteře mediálně od lopatky. Nacházíme nižší reflexy, někdy je oslabená svalová síla v odpovídajících svalech a poruchy cití v příslušném dermatomu. Záklon hlavy s rotací nebo úklonem ke straně potíže akcentuje (způsobuje zúžení meziobratlového prostoru, ze kterého vystupuje nerv). Syndrom C6 – bolest má projekci pásovitě do palce a ukazováku, je snížený radio-pronační reflex.

Syndrom C7 – bolest vystřeluje do středních prstů a je snížený tricipitový reflex, a oslabena extenze v lokti. Syndrom C8 – bolest proniká do malíku a prsteníku horní končetiny, je nižší reflex flexorů prstů a oslabena flexe prstů horní končetiny. Bolesti hrudní páteře způsobené blokádami meziobratlových a kostotransverzálních kloubů je nutné odlišit od onemocnění vnitřních orgánů a to hlavně koronární příhody, gastroduodenální onemocnění, žlučnickové potíže. Interkostální neuralgie je bolest propagující se z hrudní páteře pásovitě podél žeber.

Akutní lumbago je dalším klinickým projevem vertebrogenního syndromu. Označujeme tím stav náhlé, prudké bolesti. Někdy je vyvolávajícím se faktorem kýchnutí nebo prudký pohyb. Postižení může předcházet prochlazení páteře, viróza nebo větší fyzická zátěž. Pacient se nemůže předklonit ani narovnat a to v důsledku reflexních kontraktur paravertebrálních svalů.

Chronické bolesti v bederní páteři jsou tupého charakteru, přítomné v dolní části zad. Vyvolány jsou přetěžováním vazů a svalů, nacházíme i svalovou dysbalanci a blokády sakroiliakálních kloubů (SIS)

Kořenové syndromy na dolní končetině – jsou různé pro kořen L4, L5 a S1. Příčinou je tlak výhřezu disku nebo osteofytů působících na kořen. Při postižení kořene L4 vyzařuje bolest na přední stranu stehna a vnitřní ploče bérce k vnitřnímu kotníku. Patelární reflex je snížený, oslabená je extenze v kolenním kloubu a flexe v kyčelním kloubu (oslabení musculus quadriceps femoris) Pozitivní je zadní napínací test (obrácený Lasegue, Lasegue - elevace natažené dolní končetiny, fyziologicky do 90 stup. je omezena u prolapsů disku).

Při kořenovém syndromu L5 je bolest lampasovitého charakteru – na zevní straně stehna, stáčí se na přední stranu bérce a nárt až k palci příslušné dolní končetiny. Bývá oslabena dorzální flexe prstů, pacient zakopává a nezvládá se postavit na paty. Laségue je pozitivní (Lasegue - elevace natažené dolní končetiny, fyziologicky do 90 stup. je omezena u prolapsů disku).

Syndrom kořene S1 - se projevuje bolestí jdoucí po zadní straně stehna a lýtka do paty. Reflex Achillovy šlachy a medioplantární je oslaben, stejně jako plantární flexory nohy prstů. Pacient se nepostaví na špičky. Lasegue je pozitivní.

Syndrom kaudy equiny – dochází k poruše sfinkterových funkcí, hypestezii až anestezii vnitřní kůže stehna, perigenitální a perianální oblasti. Klinickému obrazu dominují spontánní, kořenové bolesti vystřelující do dolní končetiny. Všechny příznaky jsou asymetrické. Příčinou je nejčastěji prolaps meziobratlové ploténky obratle L2-S1, traumata, vzácně i metastázy v páteři.

Tabulka č. 1

Kořenové syndromy dle Lewita

Průběh bolesti	Hypestezie	Oslabené a změněné reflexy	Oslabení svalů či pohybu	Další příznaky	Zkouška
C6	radilní strana HK, do palce a ukazováčku, někdy až ke třetímu prstu	radilní strana HK, do palce a ukazováčku, někdy až ke třetímu prstu	oslabený radiopronační reflex (klepnutím na processus styloideus radi z volární strany; HK držíme stejně jako při vybavování styloradiálního reflexu)	pronace	někdy scapula alata (test předpažení HK)
C7	dorzální strana HK, do středních prstů	dorzální strana HK, do středních prstů	oslabený tricipitový reflex	m. triceps brachii	
C8	ulnární plocha HK, ke čtvrtému a pátému prstu, někdy až ke třetímu	ulnární plocha HK, ke čtvrtému a pátému prstu, někdy až ke třetímu	flexorový reflex	flexe prstů (slabší stisk ruky), abdukce malíku	někdy atrofie drobných ručních svalů
L4	ventrální plocha stehna ke kolenu, může pokračovat po anteromediální ploše bérce až po vnitřní kotník a výjimečně na mediální hranu palce	přední plocha stehna v dermatomu L4	pattelární (snížen nebo může chybět)	m. quadriceps femoris, flexory kyčlí a někdy adduktory	obtížná chůze po schodech, obtížené zvedání z dřepu na postižené DK obrácený Laségue“

Průběh bolesti	Hypestezie	Oslabené a změněné reflexy	Oslabení svalů či pohybu	Další příznaky	Zkouška
L5	zevní plocha stehna a bérce („lampas“), po nártu k prvnímu až třetímu prstu	zevní plocha stehna a bérce („lampas“), po nártu k prvnímu až třetímu prstu	žádný běžně vyšetřovaný reflex nebývá změněn	m. extensor hallucis longus, m. extensor digitorum brevis a u těžkých případech m. tibialis anterior; hypotonie souběžně s hranou tibie a pod zevním kotníkem; oslabena ZR v kyčli	patologická bariéra při protažení meziprstní kožní řasy mezi palcem a 2. prstem; zvýšený odpor při vzájemné pohyblivosti 1. a 2., a 2. a 3: metatarzu (zejména, když bolest vyzařuje k prstům); u akutních lézí nemocný nemůže zvedat koleno s „stepuje“, u závažnějších případů při oslabení m. tibialis anterior nemocný při chůzi po patách na postižené straně nedostatečně zvedá chodidlo („signe du talon“)

Průběh bolesti	Hypestezie	Oslabené a změněné reflexy	Oslabení svalů či pohybu	Další příznaky	Zkouška
S1	postero-laterální plocha stehna a lýtka k zevnímu kotníku a dále po laterální ploše chodidla k malíku a 4. prstu	postero-laterální plocha stehna a lýtka k zevnímu kotníku a dále po laterální ploše chodidla k malíku a 4. prstu	reflex Achillovy šlachy	mm. fibulares, m. triceps surae (zejm. laterální část), gluteální svalstvo (oslabené a hypotonické)	zvýšené odpory v meziprstní řase mezi 3. a 4. a 4. a 5. prstem a při vzájemném pohybu metatarzů 3. a 4. a 4. a 5. Véleho test na flexory prstů; při poruše propriocepce stestujeme dle Véleho prahovou rychlost, při níže nemocný pozná pohyb v kloubu a porovnává se zdravou stranou

Zpracováno na základě literatury: Lewit Karel: Manipulační léčba v myoskeletální medicíně, 5. přepracované vydání, str. 310 – 314.

3 DÝCHÁNÍ A SMYSLY

3.1 Vliv dýchání na pohyb

Dýchání je jednou z pozoruhodných forem lidského pohybu. Je-li tento pohyb harmonický, stává se také předpokladem zdravého života. Dech je jedinou lidskou funkcí, která probíhá nejen samovolně jako vegetativní proces s dechovým centrem v mozku, ale i pod vlivem naší vůle, tedy vědomě.

Dýchání zabezpečuje funkce fyziologické, ale je i úzce spjata s psychikou. Máme-li strach, nedýcháme dostatečně a někdy i nevědomě dech zadržujeme. Přitom právě soustředěným a hlubokým dýcháním se můžeme strachu zbavit. Dech je ovlivňován a zpětně ovlivňuje citové napětí. Vědomým, uvolněným a pravidelným dýcháním lze rozpouštět důsledky stresů, aktivovat pozornost, zjasňovat myšlení až k hlubokým prožitkům. Řízeným dýcháním je možné zmírnit bolesti, tlumit agresivitu, překonávat únavu, zvyšovat vitalitu, zabezpečovat dobré trávení a usnadňovat klidné usínání.

Dech tedy plní mnoho funkcí, zvláště funkci relaxační, a to ve výdechové fázi. Prodlouženým vydechováním se zlepšuje sama fyziologie dýchání, upravují se tělesné procesy, a to vše přináší pocit celkové harmonie.

Dech také plní funkci korektivní, zvláště při napravování různých pohybových poruch.

Není proto nadsázkou, že dýchání je pravý zázrak.

Člověk současné civilizace však v důsledku mnohých zlovyků ve stylu života ohrožuje nejenom svůj pohybový systém, ale i proces dýchání. Většinou si ani neuvědomuje, že nějaké plné a rytmické dýchání existuje a jak je důležité. Dechové mechanismy, závislé do značné míry na duševní rovnováze, jsou už často od dětství narušeny a přestávají tak probíhat vyváženě. Především není doceněn rytmus dýchání. Při správném dýchání je výdech delší než nádech, aby po něm mohla nastat krátká pauza, nutná k novému zapnutí svalů a tím k usnadnění hlubokého nadechnutí. Nedostatečně dýcháme, zvláště když jsme napjatí, podráždění, unavení, otupělí a ochablí. Tento duševní stav se odráží

v těle, především ve svalu pro dýchání, bránici. Navenek se nesprávné dýchání projeví neustále pootevřenými ústy, skleslými rameny, nahnbenými zády, sevřeným hrudníkem, vystouplými lopatkami, ochablým břichem a celkově neobratnými pohyby. Tyto tělové projevy zpětně ovlivňují psychiku a oslabují vůli k nápravě, protože se necítíme dobře. Významu dýchání se zmiňují nejen lékaři, ale i pedagogové a psychologové. Například C. G. Jung soudil, že člověk dýchaje má možnost vnímat svoje tělo jako chrám, v němž sídlí jeho já.

Velkou důležitost dýchání přičítali již staří Egypťané, Tibeťané, Číňané, Indové, Indiáni a jiné domorodé národy.

Všechny dechové praktiky, jak ty prastaré, tak i ty novější, se shodují v několika požadavcích. Dech má být pomalý, rytmický, plný a hluboký, má plynout nosem a má být spouštěn uvolněnou bránicí.

Harmonizujících účinků můžeme dosáhnout pouze dýcháním pomalým. Rytmus harmonizujícího dechu by měl odpovídat poměru tři až pět dob nádechu k pěti až sedmi dobám výdechu. Mezi vdechem a výdechem, ale i po výdechu se dostávají při harmonickém dýchání samovolné krátké přeryvy. Ty jsou důležité po výdechu a říká se jim tvořivá pauza. Požitek pomalého rytmického dýchání má všestranně blahodárné účinky.

3.2 Vnímání

Vnímání je komplexní duševní proces, na kterém se podílejí i postoje, zájmy a hodnoty. Uceleným vjemovým prožitkem zachycujeme tvary a celky v jejich vztazích. Smysly jsou tak vstupní bránou, ale i mostem mezi námi a prostředím. Umožňují nám se v něm orientovat, porozumět mu. Smysly jsou našimi vztahovými orgány, jsou pomocníky při komunikaci a spolupráci. Bez citlivých a pohotových smyslů by byla naše mysl chudá na prožitky, dojmy, a zkušenosti. Mluvíme-li o smyslovém vnímání, musíme zapomenout na to, že máme pět smyslů. Smyslů je mnohem více, avšak při vši jejich specifičnosti všechny působí v návaznosti a spolupracují s ostatními duševními funkcemi.

3.3 Smysly

- ✓ ZRAK
- ✓ ČICH
- ✓ CHUŤ
- ✓ SLUCH
- ✓ HMAT

- ✓ SMYSL PRO ROVNOVÁHU
- ✓ SMYSL PRO POHYB
- ✓ SMYSL PRO ŘEČ
- ✓ SMYSL PRO MYŠLENKU
- ✓ SMYSL PRO VNÍMÁNÍ JÁ DRUHÉHO ČLOVĚKA

Zrak

Zrakový systém je jedním z nejsložitějších sensorických systémů. Receptory pro zrak jsou uloženy v oku. Koule oční (bulbus) je tvořena sklérou, choroideou a sítnicí. Bělimá přechází vpředu v rohovku, za níž je duhovka (iris) s otvorem uprostřed – zornici (pupila). Duhovka určuje barvu oka. Duhovka obsahuje hladké svaly, tyto svaly mění velikost zornice (zúžení-mioza, rozšíření-mydriáza). Světlo musí projít několika vrstvami sítnice, než se dostane k vlastním receptorům, k čípkům a k tyčinkám. Zatímco tyčinky jsou nejcitlivější k rozdílům intenzity světla, což umožňuje vidění za šera, čípky jsou citlivé k rozdílům vlnové délky a to umožňuje vidění za světla. Barevné vidění vzniká mísením tří základních barev: červené, zelené a modré. Tím se tvoří ostatní barvy a jejich odstíny. Normální vidění je proto trichromatické.

Zrak je nejintenzivnější zdroj informací o vnějším světě. Především nás informuje o barevných a světelných rozdílech. Společně se smyslem pro pohyb i o celých věcech v jejich tvarech. Myšlení uspořádá zrakové počítky do ucelených vjemů a pojmů. Zrak jakoby měl chapadla zaměřená k věcem a jevům, jistou vůli k vidění. Jen tehdy opravdu vidíme a jsme schopni vidět, pokud svou pozorností,

soustředěností a také touhou vidět vyjdeme vstříc. Zrak je tedy citovým smyslem, byť je spojen výrazně s myšlením a vůlí.

Silnou vazbu s city je možné pozorovat ve vztahu k barvám. Barvy ovlivňují emoce člověka. Barvy spektra duhy, zvláště barvy jasné, mysl posilňují, dodávají jistotu a sebedůvěru, povznášejí a dokonce i léčí. Naopak barvy nevýrazné, šedá, druh zelené, hnědá nebo béžová, nepůsobí pozitivně. Buď oslabují, izolují. Kvalita zraku je vždy výslednicí celkového způsobu života. Oči bývají pokládány za okna lidské bytosti. Zrakový vjem je spolu se sluchovým smyslovým aparátem nejčastěji využívaným smyslem k poznávání okolního světa a k navázání komunikace. Zrakový vjem umožňuje člověku poznávat okolní svět, orientovat se, uspořádat si své okolní prostředí, poznávat lidi a předměty, prožívat pozitivní vjemy, posílit pocit jistoty. (*Friedlová, 2007, s. 109*)

Okolí klientů v nemocničních zařízeních bývá většinou prosté vizuálních podnětů. Často lze o něm říct, že je destimulující. (*Bienstein, Fröhlich, 2003*) Protože tyto předměty nemá klient uložené ve svých paměťových stopách, nemůže adekvátním způsobem situaci asociovat a zpracovat. Neschopnost orientovat se v dané situaci a v okolním světě může vyvolávat úzkost, strach a také agresivní chování klienta.

Čich

Receptorem čichu jsou smyslové buňky v čichovém epitelu nad horní konchou nosní v obou nosních dutinách. Dendrity recepčních buněk vyčnívají nad úroveň nosní sliznice a jsou stimulovány vdechovanou látkou. Adekvátním podnětem pro receptorové buňky jsou plynné molekuly sloučenin, které se na receptorových buňkách rozpouštějí ve vodě nebo v tucích. Pro čichový vjem rozlišujeme dva prahy: práh pro vnímání a práh pro rozeznání.

Čich je jedním z nejstarších smyslů, u některých živočichů je daleko citlivější, stejně jako u lidí. Někteří jsou citlivější a vnímají více různé vůně, pachy. To také hraje hlavní úlohu v mezilidských vztazích a komunikaci. Využití je v léčebné terapii – aromaterapie. Význam čichu je i v čichové paměti, díky které si můžeme vybavit určitý prožitek spojený s určitou vůní nebo pachem. Čichové zážitky jsou

velmi subjektivní. S čichem velmi souvisí chuť. Čichové receptory jsou uloženy ve sliznici a po stěnách nosu.

Vůně a pachy jsou pro lidský organismus hlavními vyvolavateli vzpomínek. Určité vůně asociují roční období, situace nebo lidi. Mnoho vůní a pachů je obsaženo v autobiografii, a to ve spojení s pozitivními či negativními vzpomínkami. Každý člověk má své jiné oblíbené vůně. Orální a olfaktorická stimulace spolu úzce souvisí. Před tím, než se začne klient s určitými vůněmi, pachy a chutěmi, je nutné zjistit, které klient upřednostňuje. Jinak lze vyvolat negativní stimulaci. To znamená, že klient nepřijme žádné podávané stimuly a informace, nedojde tedy k navázání žádoucího kontaktu, a to proto, že jsou mu nabízené vůně nepříjemné nebo neznámé. Olfaktorické stimuly se nenabízejí kontinuálně, neboť by si na ně klient zvykl, stejně jako na stále stejnou zvukovou kulisu nebo opticky vypadající okolí. Pro olfaktorickou stimulaci jsou vhodné vůně pacientových osobních parfémů, deodorantů, potřeb osobní hygieny, vůně jídla a naopak nevhodné jsou vonné svíčky (pokud nejsou udávány v biografické anamnéze, např. jako relaxační metoda apod.). (*Friedlová, 2008, s. 14*)

Chuť

Chuťové buňky jsou rozloženy na jazyku v ústní dutině a na kraji hltanu, jsou velmi přizpůsobivé. Chuťové receptory jsou umístěny v chuťových pohárcích jazyka, přitom každý pohárek je citlivý na základní chuťové kvality (slano, sladko, hořko, kyselo). Jak čich, tak chuť silně degenerují v důsledku civilizačních zlovyků. Ovšem otupělá chuť ochuzuje člověka o příjemné prožitky z přírodní výživy.

Ústa představují nejcitlivější a na vnímání nejaktivnější tělesnou zónu. Člověk vnímá svá ústa jako intimní osobní zónu. Ústa a ruka jsou nejaktivnější místa na těle. Ústa plní celou řadu funkcí:

- k příjmu potravy,
- ke komunikaci,
- k vnímání chutí, vůní,
- k vnímání konzistence,
- k vyjádření emocí,

- k dýchání,
- někdy i jako pracovní nástroj,
- k prožitkům.

Sluch

Je to jeden z nejstarších lidských smyslů. Sluchové receptory uložené v Cortiho orgánu vnitřního ucha registrují zvukové vlny, které vznikají podélným kolísáním tlaku vzduchu. Sluchový systém je tvořen zevním, středním a vnitřním uchem. Zvuková tlaková vlna je přijímána boltcem, soustředována zevním zvukovodem na bubínek středního ucha, přenášena sluchovými kůstkami (kladívko, kovádlínka, třmínek) do vnitřního ucha.

Tento smysl můžeme zařadit do skupiny vnímání dějů jak vnějších tak vnitřních, v našem těle. Například bušení srdce, kručení žaludku. Sluch nám pomáhá se orientovat v prostoru a čase. Avšak s ostatními smysly, zvláště smyslu pro pohyb. Sluch zachycuje izolované akustické podněty v podobě tónů, akordy a to v podobě počítků. Spolu se smyslem pro pohyb jsme schopni vnímat i takt a rytmus. Společně dokáží oslovit celou lidskou bytost, harmonizují tak nitro člověka. Na druhou stranu dlouhodobé působení hluku je škodlivé a může narušit soulad těla a duše, dojde tak k disharmonii člověka. Hluk vyvolává celkový neklid a způsobuje stažení se do sebe, upadáme do pasivity.

Pravým opakem hluku je ticho a klid. Tiché tony a zvuky jasně zklidňují a posilňují. Hluk je silným stresorem, patří mezi negativní podněty. U lidí, kde je již narušen imunitní systém dlouhodobým působením negativních podnětů, se setkáváme s názorem, že jim hluk nevadí. Tento stav necitlivosti prozrazuje i porušení regulačních mechanismů, včetně imunitního systému. A tím i celkovou psychofyziologickou disharmonii.

Čím více je kolem nás více hluku a neklidu, tím bychom měli více usilovat o zklidnění a ztišení. Sluchový orgán má pro člověka velký význam pro komunikaci, při navazování a udržování vztahů ve společnosti a pro rozvoj myšlení. Na základě sluchu se vyvíjí řeč. Dítě, které od narození neslyší, se nenaučí mluvit. Ze všech zvuků zevního světa slyší člověk určitý úsek v rozsahu 16000 – 20000 kmitů za sekundu. Horní hranice slyšitelnosti se s věkem snižuje,

takže v 65 letech postihne lidské ucho tón jen asi o 5000 kmitech. (*Machová, 2002, s. 153*) Auditivní stimulaci aplikujeme z různých důvodů a sledujeme různé cíle, které se mohou kombinovat:

- navázat kontakt s klientem,
- zprostředkovat informace o jeho osobě, jeho těle,
- stimulovat vnímání klienta aktivizací vzpomínek uložených v paměťových stopách,
- mobilizovat vzpomínky klienta,
- budovat u klienta pocit jistoty,
- umožnit klientovi orientaci,
- zvýšit rozlišovací schopnosti sluchového aparátu,
- naučit klienta novým slovům, řeči.

K auditivní stimulaci lze využít různých prostředků (hlas, hudební nástroje, reprodukováné zvuky) a zohlednit biografickou anamnézu klienta. Důležité jsou informace o sluchové nedostatečnosti klienta a používání kompenzačních prostředků. Prostředky pro auditivní stimulaci jsou řeč, hudba a zpěv.

S hudebními nástroji pracují muzikoterapeuti, kteří využívají upravených nástrojů k současné aplikaci somatické, vestibulární a vibrační stimulace. Na hudební nástroj může ale hrát i klient sám nebo jemu blízká osoba.

Poslední formou auditivní stimulace je zpěv. Se zpěvem pracují muzikoterapeuti, nebo sám klient (často používaná forma auditivní stimulace v domech pro seniory). (*Friedlová, 2007, s. 114-116*)

Hmat

Hmat patří do somatoviscerálního systému. Rozlišujeme čítí: hmatové (mechanorecepce), teplotní (termorecepce), hluboké (propriorecepce), útrobní (viscerorecepce).

Hmatové čítí nám umožňuje vnímání různých kvalit: lechtání, dotyk, tlak, napětí, natažení. Jednotlivá kvalita je vnímána mechanoreceptory, které jsou lokalizovány v různých vrstvách kůže. Na dotyk reaguje většina hmatových mechanoreceptorů, na vibrace rychlejší Paciniho, na lechtání pomalejší Meissnerova tělíska. Hmatová

tělíska mají různou hustotu na těle, nejmenší na zádech a největší na bříškách prstů a na rtech. (Rokyta, 2000, s. 280) Hmatem se dozvídáme především o změnách povrchu těla, kůže. Kožní počitky, zpracované ve svém souhrnu myšlením, předávají informace o předmětech a jejich kvalitě. Hmatové počitky a vjemy silně působí na naše city. Proto jsou nám tak příjemné různé druhy masáží, měkké techniky a další techniky, kde dochází k dotekům. Zvláště příjemná je masáž nebo měkké techniky na kalvě a ve vlasové části.

Hmat má velký význam pro nevidomé. Haptické umění je velkým obohacením pro nevidomé děti. Hmatové receptory jsou rozmístěny po celém těle, hlavně na zádech.

Schopnost lidské ruky rozpoznávat předměty umožňuje během života získávat zkušenosti a ty pak uchovávat v paměti. Schopnost ruky pohybovat se trojrozměrně perfekcionalizuje její funkci poznávání.

Tepelné čítí

Pro tepelné čítí existují specifické receptory. Pro teplo volná nervová zakončení, z nichž vedou nemyelizovaná vlákna, informace o chladu vedou kromě nemyelizovaných vláken také vlákna myelizovaná.

Hluboké čítí

Receptory pro hluboké čítí patří k interoreceptorům – proprioreceptorům, řadíme k nim svalové, kloubní a kožní receptory. Mezi svalové receptory zahrnujeme svalová vřetenka a Golgiho šlachová tělíska. Obojí se účastní provedení pohybu. Ke kloubním receptorům patří mechanoreceptory, které jsou uloženy v kloubním pouzdře. Reagují na změnu polohy kloubu. Kožní receptory mají pro hluboké čítí druhořadý význam. Stimulují se pohybem kůže při pohybu v kloubu.

Útrobní čítí

Útrobní receptory jsou lokalizovány v dutině hrudní a břišní. Jsou spojeny s autonomním systémem a reagují na výkyvy vnitřního prostředí (změna krevního tlaku, změna HCO₃).

K útrobním receptorům řadíme: kardiovaskulární receptory, pulmonální receptory, gastrointesticiální receptory a renální receptory.

Bolest

Do somatoviscerálního systému patří i vnímání bolesti. Bolest je senzoričká a emocionální zkušenost spojená s akutním nebo potencionálním poškozením tkání, bolest je vždy subjektivní. Senzory (receptory) bolesti jsou volná nervová zakončení, polymodální nocisenzory a vysokoprahové mechanoreceptory, které se nacházejí v kůži, ve svalech, kloubních pouzdrech, ve stěnách trávicí trubice, v srdci a cévách. Některé orgány nemají receptory bolesti, a proto také nebolí. Například tkáň centrálního nervového systému sice bolest vnímá, ale sama nebolí. Nebolí některé tkáně oka, vlastní kostní tkáň, na kosti bolí pouze periost., chrupavky a některé parenchymatozní orgány, jako játra a ledviny. U nich způsobují bolesti jejich obaly, kde jsou uloženy nervová zakončení. Stimulátory bolestivých nocisenzorů jsou různé chemické látky jako bradykinin, serotonin, draslík, prostaglandiny a leukotrieny. Tyto látky se vyskytují v různých tkáních a mohou vyvolat bolestivý podnět.

Bolest může být povrchová – v kůži, bolest proprioreceptivní – hluboká (vychází ze svalů a z kloubních pouzder), bolest orgánová – pochází z jednotlivých orgánů a různých systémů.

Typy bolestí: akutní, chronická projikovaná – přenesená bolest, neuralgie, kauzalgie, allodynie, hypestézie, hyperpatie, hypoalgézie, centrální bolest, fantomová bolest, talamická bolest.

Smysl pro rovnováhu

Vestibulární systém je úzce spojen s pohybem, polohou a orientací v prostoru. Vestibulární receptory jsou uloženy ve skalní kosti v kostěném labyrintu ve třech na sebe kolmých polokruhových kanálcích a v sakulu a v utrikulu. V kostěném labyrintu se nachází blanitý labyrint vyplněný endolymfou a v rosolovité hmotě blanitého labyrintu jsou na hranách umístěny vláskové buňky. Pohybové funkce vestibulárního systému jsou zajištěny reflexy, které se také označují jako labyrintové. A dělí se na statické- posturální (postojové a vzpřimovací) a na statokinetické, které se objevují během pohybů a samy pohyby vyvolávají.

Je to statický smysl, spolupracuje s pohybovým smyslem. Umožňuje nám vyrovnávat se zemskou přitažlivostí a udržovali tak tělo v rovnováze a tím

vzpřímenost a mohli se tak pohybovat v prostoru. Poruchy vestibulárního aparátu se nazývají nemoci z pohybu a označují se jako kinetózy (mořská nemoc, letadlová nemoc, stav beztlíže).

Smysl pro pohyb

Je to kinestetický smysl, je jedním z nejdůležitějších pro člověka. Kinestetický smysl spolupůsobí se zrakovým a sluchovým smyslem. Společně nás orientují v prostoru i v čase. Je to jediný smysl, který nám umožňuje prožívat za sebou jdoucí časové změny. Pohybový smysl nás informuje také o obrysech, tvarech a formách věcí. Například kruh opravdu uvidíme, až když jej očima objedeme a tento pohyb vnímáme. Somatické vnímání nám poskytuje vjemy z povrchu těla prostřednictvím kožního percepčního orgánu. Senzibilita svalů a kloubů je nazývána propiocepcí a úzce souvisí se somatickým a kinestetickým vnímáním. (Friedlová, 2007, s. 64)

K vnímání těla a tělesného schématu je důležitým předpokladem také vizuální kontrola těla. Při aplikaci technik somatické stimulace klademe důraz na zrakovou kontrolu stimulovaných částí těla. Vhodná je také integrace zrcadlové terapie. (Friedlová, 2007, s. 68)

Smysl pro řeč

Naslouchat hlasu znamená poslouchat to, co hlas nese, řeč mluvenou nebo zpívanou. Smysl pro řeč spolupracuje se smyslem sluchu. Nejvíce informací se sděluje verbálně řečí, provázenou mimikou očí a obličeje, spojovanou často i s výraznou gestikulací, kterou se informace akcentují. Gestikulací se přenášené informace stávají zdrojem i důležitých neverbálních informací.

Řeč se uskutečňuje pohyby mluvidel. Mimika působí diferencovanými pohyby očí a obličeje. Gesty proniká informace do motoriky těla a končetin. Gesta lze rozdělit na: náhodná, dohodnutá a unifikovaná, symbolická a významová, tj. gesta při posunkové řeči.

Smysl pro myšlenku

Řeč pouze myšlenky zprostředkuje, ale jejich vnímání umožňuje samostatný smysl. Ostatně myšlenky lze vyjadřovat nejenom řečí, případně pohybem, ale také jinými výrazovými projevy.

Smysl pro vnímání já druhého člověka

Umožňuje nevnímání nejen celku osobnosti člověka, ale hlavně jeho já. Je to dost obtížně, protože si vždy promítáme svoje zkušenosti. Je to činnost, která plyne ze vzájemného působení mezi námi a druhým člověkem.

Smyslové vnímání je v neustálém spojení se všemi ostatními duševními funkcemi. Naše poznání a z toho plynoucí chování a jednání, ovšem nemusí být jenom ze smyslových požitků. Chování může být vyvoláno na základě podnětů z minulých zkušeností a na základě minulých prožitků. Mohou to být i impulsy z našeho nevědomí, které tak ovlivní naše jednání, postoje. Ve svém jednání a konání však můžeme být vedeni i vyššími podněty, jsou to jevy v podobě fantazie a intuice. Intuice je charakterizována jako bezprostřední prožitek živoucí skutečnosti, jako náhlý tvůrčí nápad nebo jako vyšší stupeň psychického projevu.

4 Psychologie osobnosti

Psychologická struktura osobnosti je tvořena psychickými vlastnostmi a rysy osobnosti. **Psychické vlastnosti** osobnosti jsou relativně trvalé vlastnosti, kterými se vyznačuje, ovlivňují prožívání, na jejich základě můžeme předvídat, jak se člověk zachová, jak bude jednat. **Rysy osobnosti** jsou psychické vlastnosti člověka, projevují se chováním a jednáním, jsou příznačné pro určitého jedince, těmito vlastnostmi se odlišuje od ostatních.

Sigmund Freud tvrdil, že osobnost se skládá ze tří částí, které nazval „Ono“ (latinsky „Id“). Již název naznačuje cizost této složky vůči rozumu a vůli. Jako že to v nás nejsem já, je to „Ono“, něco animálního, zvířecího, i když to nesporně ke mně patří. „Id“ je nevědomé, pudově založené. Jeho moc je obrovská, „Ono“ je zdrojem veškeré naší psychické energie. Je to energie pohlavního pudu zvaná libido.

„Ego“ („Já“) vzniká v raném dětství a jeho úkolem je řešit situace, kdy není možné uspokojení pudu, protože slast není přímo dostupná a je třeba něco vykonat, abychom ji dosáhli. „Já“ je princip reality, musím si vydělat peníze, abych se mohl najíst.

„Superego“ („Nadjá“) je psychickým orgánem, které dítě získá chováním společnosti, aby tak respektovalo její požadavky, příkazy, zákazy. Důležitou složkou „Superega“ je svědomí. Vede vždy jedince k úsilí o dokonalost.

Jeho žák C. G. Jung sestavil v první etapě své tvorby typologii osobnosti a odvodil tak osm typů osobnosti ze tří protikladů.

- myšlení a cítění
- extroverze a introverze
- smyslové vnímání a intuitivní vnímání

Charakteristika osmi typů:

- ⇒ extravertně myšlenkový – soudí o vnější skutečnosti na základě pojmů, je to empirik,
- ⇒ introvertně myšlenkový – soudí spíše o skutečnosti v její vnitřní podobě, je to racionalista,
- ⇒ extrovertně citový – svůj vztah ke skutečnosti řídí objektivním hodnocením, prožívání hodnot přisuzuje společenským konvencím,
- ⇒ introvertně citový – řídí se hlavně subjektivním cítěním,
- ⇒ extravertně počitkový – je to krajní realista, řídí se podle skutečnosti, kterou vidí, aniž by o ní přemýšlel,
- ⇒ introvertně počitkový – jeví se jako senzitivní jedinec, v jeho popředí je subjektivní vnímání a to určuje jeho chování,
- ⇒ extrovertně intuitivní – je zaměřen spíše na plány,
- ⇒ introvertně intuitivní – intuici využívá k objevům možností vlastního nitra, povaha snílka, podivína, umělce, mystika.

4.1 Temperament

Základní vlastností lidského duševního života je vzrušivost, dispozice, která určuje formální vlastnosti reagování, jako je jeho síla a trvání. Temperament je spojen s činností centrální nervové soustavy. Temperament (latinsky temperare znamená ladit) jde tu o biochemicky založené vyladění osobnosti. Temperament nemá samostatný zážitkový obsah, je dispozice, která určuje pouze způsob, kterým probíhají různé psychosomatické děje. Na temperamentové vlastnosti proto usuzujeme z vnějších projevů prožívání a chování lidí. Způsob vnějšího reagování člověka lze pozorovat v jeho gestikulaci, mimice, tempu řeči, chůzi, pohybech. Individuální prožívání se projevují v citovém ladění člověka, v jeho emoční vzrušivosti. Temperament určuje celkový styl prožívání a chování člověka.

Podle mnoha psychiatrů je temperament definován jako souhrn účinků metabolických nebo chemických změn, které konstantně vycházejí ze všech tkání

těla, na mentální život. Některé z těchto změn souvisejí s krevní chemií, některé s činností nervové soustavy, na níž působí různé chemické substance. Například působení alkoholu, narkotik. Výrazný vliv mají hormony, produkované žlázami s vnitřní sekrecí do krevního oběhu, které přímo působí na tkáň mozku. Hyperfunkce nebo hypofunkce endokrinních žláz výrazně ovlivňuje celkový psychofyzický stav jedince.

Temperament jako styl prožívání a chování jedince je propojen s charakterem. Zatímco charakter vyjadřuje psychický obsah základních mravních kvalit osobnosti, které regulují její jednání a prožívání, temperament určuje formu osobnosti, její dynamiku. Dynamika psychické činnosti však nesouvisí pouze s temperamentem. Souvisí i s motivací.

Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Musíme definovat motiv, je to faktor, který uvádí do pohybu. Může jít o pohyb ve fyzikálním prostoru, nebo v přeneseném smyslu, o pohyb psychický, posun myšlenek, přání, představ, rozhodnutí. Motiv je tedy faktor uvádějící do pohybu ve smyslu jakékoli činnosti či procesu. K motivům přidáváme i jednoduché automatismy vedoucí k aktivitě.

4.1.1 Temperament a emoce

Emocionalita osobnosti, je v psychologii pokládána za základní orientaci temperamentu. Spontánní kontrolu emocionálních reakcí a jejich rozdílnou intenzitu popsal Nakonečný v roce 1995 takto:

- ⇒ emocionální integrace - faktor kontroly emocí – trpělivost, vyrovnanost, uvolněnost, malá vzrušivost a nervozita, nespavost v zranitelnosti citů,
- ⇒ nedůvěra - nedostatek kooperativnosti - podezřívavost, nedostatek tolerance, žárlivost,
- ⇒ bázlivost - pocit viny, málo sebedůvěry - bojácnost, úzkost, deprimovanost,
- ⇒ napětí – nervozita - prudké změny nálad - pocity napětí a vzrušení, sklíčenost, silné kolísání nálad, nespavost, nesoustředěnost, mírná zmatenost, tento faktor osobnosti je považován za nejjistější indikátor neuróz a je podstatou úzkostlivých stavů,
- ⇒ sebekontrola – sebeovládání - energičnost, odolnost, dodržování slibů.

Značný vliv na člověka mají nálady. To je další termín, který patří do emočních stavů, které vytvářejí celkové ladění osobnosti. Na utváření nálad se podílejí i zkušenosti z minulosti, ale i očekávané události. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchovává v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají nové výzvy.

Tabulka č. 2

Temperamentové typy (Nakonečný, 1997)

Typ temperamentu	Sangvinik	Melancholik	Cholerik	Flegmatik
Základní nálada	veselá	smutná	mrzutá	vyrovnaná
Forma prožívání				
síla	slabé	silné	silné	slabé
hloubka	povrchní	hluboké	povrchní	část. hluboké
trvání	prchavé	trvalé	prchavé	část. trvalé
průběh	nestejnoměrné	stejneměrné	nestejnoměrné	stejneměrné
Způsob pohybu				
tempo	rychlý	pomalý	rychlý	pomalý
síla	silný	slabý	silný	slabý
trvání	prchavý	trvalý	prchavý	trvalý
průběh	nerovnoměrný	rovnoměrný	nerovnoměrný	rovnoměrný

4.2 Motivace

Jestliže chceme pochopit jednání lidí, v našem případě klientů, pak se ptáme, co očekávají od léčby, jaké mají zájmy a co je těší. Nebo naopak z čeho mají strach, v co doufají. Smékal (2004) výstižně uvádí svůj výklad o motivaci slovy, že

čtenáři „dá nahlédnout do jádra osobnosti“. Klíčem k poznání jedince je rozbor konfliktu motivů, jež ovládají jeho prožívání a jednání.

V případě pacientů s vertebrogenním onemocněním je také důležitá motivace, určení a nastolení cíle, jakého má léčba dosáhnout. Důležitý je individuální přístup v léčbě. Pojmy jako přání, zájem, postoj vyjadřují subjektivní prožitkovou stránku motivu. Motiv chápeme jako vektor, který má sílu a směr. Můžeme i u motivu určit cíl, co se týče ve vlastním těle i ve vlastní mysli.

4.3 Charakter

Charakter je odvozen z řeckého slova vrývat, což znamená něco výrazně vytvořeného, čím je jedinec výrazný, jedinečný, nápadný. A v tomto smyslu pak znamená povahu, tj. něco osobitého. Jádrem charakteru je nepochybně osobní morálka. Jakési normativní pojetí charakteru nacházíme už u Platona, který zdůrazňoval čtyři ctnosti: moudrost, statečnost, spravedlivost a uměřenost. Formování charakteru začíná už u novorozenců, avšak rozdíly se zvětšují věkem vlivem zkušeností.

4.4 Psychologie člověka v medicíně

Psychologií rozumíme vědu o lidském chování a prožívání a o podmínkách a zákonitostech psychického vývoje a psychických změn. Medicína a její uplatnění v praxi, má rozmanité psychosociální aspekty. Nemoc má vedle somatických důsledků také psychosociální aspekty. Ty sahají od subjektivního prožívání nemoci až k problémům omezení života, chronicity, odchodu do důchodu. Mnoho nemocí znamená velkou zkušenost, z níž člověk vychází se změněnými postoji a způsoby chování.

Psychofyziologické vztahy

Z dějin filozofie známe rozdílné metafyzické postoje ke vztahu těla a duše, které z části ovlivňují i naše dnešní myšlení. Dualistické pojetí vychází z toho, že tělo a duše jsou svojí podstatou odlišné, buď na sebe vzájemně působí, nebo se

nacházejí v psychofyziologickém paralelismu. Monistické pojetí naproti tomu tvrdí, že tělo a duše jsou jenom různými formami vyjádření bytí jedné a téže skutečnosti. Z materialistického pohledu je přitom duše jenom produktem, derivátem nebo stavem tělesně hmotného hlediska. Hmota je pouze formou projevu duchovna.

Základní význam pro lékařství, kam fyzioterapie patří, spočívá v tom, že na nemocného musíme pohlížet jako na jednotný celek, vedle somatické nemoci a postižení je třeba vidět i psychickou stránku, chování, učení.

Tělesná a duševní aktivita je vždy aktivitou celého organismu. Projevuje se nespecifickým psychofyziologickým stavem napětí, které nazýváme aktivace. Jak na vnitřní, tak na vnější podněty, které jsou zpracovány a které vyvolávají reakce a způsoby chování. Aktivace je tedy stavem napětí nebo povzbuzení celého organismu při přijímání a zpracování podnětů, při psychomotorickém chování, výkonu, ale i při afektivním prožívání. Subjektivně je aktivace prožívána jako stav bdělosti, jako míra připravenosti, jako stupeň psychického napětí a účasti Já (ego) při jednání. Objektivně není aktivace měřitelná bezprostředně, jenom nepřímo prostřednictvím proměnných v chování, např. napětí svalů, nebo fyziologických indikátorů.

PRAKTICKÁ VÝCHODISKA

Cílem diplomové práce je zprostředkovat zážitkovou terapii pacientům s vertebrogenními potížemi, a tím nastolit jejich harmonii osobnosti. Zážitkovou terapii vybranou spolu s fyzioterapií a alternativní terapií často najdeme jako inspiraci ve východní medicíně (Asie).

1 Hypotézy

- ☒ Předpokládáme, že tělo a duše tvoří harmonický celek, a proto je nutné pěstovat tělesný habitus v přiměřené zdravotní kondici jedince.
- ☒ Předpokládáme, že pacienti s tělesnými indispozicemi zad a pohybového ústrojí jsou závislí na fyzioterapii, která může být v současné době pod vlivem čínské a japonské medicíny.
- ☒ Předpokládáme, že v poslední době (konec 20. a počátek 21. století) došlo k výraznému posunu při aplikaci alternativních terapií, které mohou ovlivnit psychosomatickou stránku člověka.
- ☒ Předpokládáme, že každý člověk má určitý psychosomatický charakter, a proto je nutné vytvořit individuální metodu terapií pro každého pacienta.

2 Metodika

- Cílený rozhovor – rozhovor s pacientem na podkladě jeho individuálního, informovaného souhlasu, který je součástí diplomové práce (kazuistika pacienta).
- Doporučení terapie na základě zjištěných okolností z cíleného rozhovoru, sestavení terapií (u fyzioterapie je to na základě lékařského doporučení, u ostatních terapií na základě terapeutického doporučení).
- Terapie se skládá ze tří částí I. Fyzioterapie, II. Alternativní terapie, III. Zážitkový happening.

3 Výstupy, kazuistika pacienta, doporučená terapie

Tabulka č. 3

Přehled pacientů

Pacient	č.1	č.2	č.3	č.4	č.5	č.6	č.7	č.8	č.9
Pohlaví	M	M	M	M	F	F	F	F	F
Věk	60	65	59	62	58	55	60	59	54
Dg.	VAS LS S kořenovou iritací	VAS Chron.	VAS Chron. polytopní	VAS	VAS polytopní	VAS Chron	VAS Chronpolyt.	VAS	VAS Celé páteře
Práce	dělník	důchodce	dělník	důchodce	uklízečka	dělnice	důchodkyně	zahradnice	úřednice
Kuřák	ano	ne	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ne
Alkohol	přil.	přil.	ne	přil.	přil.	přil.	přil.	ne	ne
Zájmy	rybaření		lyžování	práce na zahradce	ruční práce				

Kazuistika pacienta č. 1

Rodinná anamnéza:

Muž, 60 let, má dva žijící sourozence, kteří nejsou vážně nemocní, pouze diabetes u obou sourozenců, otec i matka již nežijí, matka měla hypertenzi a otec zemřel na infarkt myokardu. Pacient má dvě dcery, které se neléčí s vážnými onemocněními.

Zájmy a záliby:

Jako své zájmy uvádí rybaření, práce se dřevem, nesportuje, hudbu poslouchá někdy, spíše dechovku. Na rehabilitaci docházel v minulosti ambulantně po dobu vždy dvou týdnů. S alternativní terapií se nesetkal a neabsolvoval žádné zážitkové happeningy. Alkohol pacient požívá příležitostně, je kuřák.

Jeho oblíbená barva je zelená, barva v obytné místnosti se mu líbí světle žlutá.

Sociální anamnéza:

Pacient bydlí se svou ženou ve městě Náchod, pracuje jako dělník. V místě bydliště mají s manželkou společné přátele, se kterými tráví volné chvíle. Na pracovišti, kam denně dochází, je oblíbený, nemá rád konflikty a raději sám ustoupí a předejde tak sporu. Pacient dříve sportoval jenom rekreačně - plavání, volejbal, fotbal. Nyní si občas zaplave. Jak sám uvádí, necvičí pravidelně, pouze nárazově.

Diagnóza:

Protrahovaný vertebrogenní algický syndrom (VAS) s kořenovou zánikovou iritací L4 vlevo, v L4/5 je páteřní kanál úzký 12 mm, spondylosa s dorsolaterálními osteofytujícími valy, levostranná foraminální hernie asi 6 mm s impresí kořene L4 vlevo. V L5/S1 osteochondrosa disku, oboustranná foraminostenosa, vpravo navíc s protruzí, DNA (arthritis uratica).

Subjektivní anamnéza:

V minulosti měl dlouholeté vertebrogenní obtíže. Bolesti bederní páteře začaly kolem třicátého roku pacienta, nyní jsou bolesti v bederní páteři, které propagují do levého kyčelního kloubu a dále brnění na laterální straně stehna a přední straně bérce ke kotníku. Zejména při chůzi, zátěži, pohybu, někdy i v noci. Sfincterové potíže nemá. Parézy na akrech dolních končetin neudává. Pacient nevydrží v jedné poloze, a proto se často v noci budí. Asi deset let jsou bolesti a potíže s páteří vystupňované, že vždy asi v rozmezí jednoho roku musí být pacient hospitalizován na oddělení neurologie po dobu čtrnácti dnů, kde, jak uvádí, dostává farmaka a uleví se mu. Často ho bolí hlava a je unavený. Na delší chůzi (tj. asi 2 km) používá vycházkovou hůl, ale musí odpočívat.

Alergie na léky a jiné alergenů z přírodnin nemá. Léky na bolesti užívá.

Pohled terapeuta:

Pacient je neklidný, ale plynule vypovídá na mé otázky. Je patrné, že trpí bolestmi, sedí pokřiveně, má antalgické držení těla, ramena stlačená vpřed, stále poposedává, údajně pro bolesti, kterému vyzařují do levé dolní končetiny. Pacient spolupracuje.

Návrh terapie:

U pacienta je nutné zmírnit bolestivé obtíže, které mu vystřelují do končetiny a zaměřit se na ovlivnění psychiky. Navrhuji fyzioterapii a alternativní léčbu ve formě Shiatsu masáží, fytotherapii, arteterapii a společný zážitkový happening.

Doporučená terapie pacient č. 1

Fyzioterapie

Kineziterapie

Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - aplikace měkkých technik na uvolnění přetížených povrchových svalů, - nácvik stabilizace hlubokého stabilizačního systému pro korekci vadného držení těla, - mobilizace kloubů kyčelního a kolenního, 	<ul style="list-style-type: none"> - relaxační cvičení ve skupině 12 pacientů, pod vedením fyzioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení nosných kloubů ve vodě, - plavání pod vedením fyzioterapeuta.
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.

Elektroléčba	
Trábertry na oblast paravertebrálních svalů podél bederní páteře	
<ul style="list-style-type: none"> - počet 8, - v rozsahu 15 min., - denně. 	
Hydroterapie	
Vířivou koupel na DK	Vířivá koupel celotělová s přísadou oleje z řebříčku (<i>Achillea millefolium</i>)
<ul style="list-style-type: none"> - počet 8, - rozsah 20 min., - obden. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min., - vždy 2 v týdnu.
Masáž částečná	
Masáž zad s aplikací esence řebříčku, viz fytoterapie	
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - rozsah 20 min., - obden. 	
Alternativní terapie a umělecká terapie	
Shiatsu masáže	
<ul style="list-style-type: none"> - celkové zklidnění a uvolnění těla a mysli, v místnosti světležlutě vymalované, - počet 6, - rozsah 60 min. 	
Fytoterapie	
<ul style="list-style-type: none"> - přidáním bylinného oleje řebříčku do celotělové vířivé koupele, - řebříček je obecně známý při vnitřním použití podporuje prokrvení a snižuje krevní tlak, čaj se pije v dávkování dvě lžičky řebříčku se zalijí 600 ml vody a necháme 6 minut stát, pije se jednou denně, výborné a účinné je potírání zad esencí z řebříčku při potížích s ploténkami. 	
Arteterapie	
aktivní	pasivní
<ul style="list-style-type: none"> - výroba dřevěných kolíků, nařezání do velikosti kolíků 12 cm, pilování a opracování dřeva, poté barevně natřít. Pacient měl přání práce se dřevem. 	<ul style="list-style-type: none"> - návštěva muzea v Trutnově, výstava řezbářských děl pana Josefa Nývlt a pana Miroslava Priputena.
Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem	
<ul style="list-style-type: none"> - pacient si vyslechne vyprávění, - namaluje svůj labyrint, - sestaví společný labyrint s ostatními pacienty. 	

Kazuistika pacienta č. 2

Rodinná anamnéza:

Muž, 65 let, sourozence má už jednoho, dva zemřeli, jeden na cévní mozkovou příhodu a druhý na selhání srdce. V rodině se vyskytuje hypertenze, diabetes melitus, rodiče již nežijí. U matky byla také diagnostikována lehká akromegálie, příčinou byl adenom v čelním laloku mozku. Pacient má dospělého syna, který se léčí s diabetes melitus.

Zájmy a záliby:

Hudbu poslouchá rád a to v žánru dechové hudby, poslouchá i občas relaxační hudbu, nyní již nesportuje, dříve hrál kopanou. S manželkou chodí pravidelně s pejskem, kterého vlastní, na procházky. Rád houbaří. Alkohol užívá příležitostně, není kuřák.

Na otázku příjemnosti barvy místnosti odpověděl světle zelená.

Sociální anamnéza:

Pacient je ženatý a vzhledem ke svému onemocnění (akromegálie), trochu nedůvěřivý. V místě bydliště, které udává v České Třebové, žije spokojeně, mají s manželkou společné přátele, se kterými se vzájemně navštěvují. Nyní nepracuje a pobírá starobní důchod. S manželkou pravidelně jezdí na dovolené. Se synem se navštěvují pravidelně, má jedno vnouče.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS), oboustranná gonartroza III. stupně (artróza kolenních kloubů), coxartroza (artróza kyčelního kloubu), omalgie (bolest v ramenním kloubu) vpravo. Omezená hybnost v pravém ramenním kloubu po úrazu v roce 1985. Pacient je po operaci hypofýzy (podvěsek mozkový) pro tumor v roce 1977, akromegálie, stav po fraktuře krčku pravé stehenní kosti, stav po fraktuře klíční kosti – po autonehodě, pacient má prokázanou osteoporózu.

Subjektivní anamnéza:

Pacient má bolesti nosných kloubů – prokázána artróza III. stupně, bolest pravého ramenního kloubu s omezením hybnosti do zevní rotace, bolesti bederní páteře po zátěži, někdy propagace bolesti do PDK po zadní straně stehna ke kolennímu kloubu, bolest se zhoršuje při chůzi, předklonu, v klidu obtíže eliminuje. Pacient má chůzi kolébovou, chodí s vycházkovou holí. Alergie na léky nemá, nejsou prokázány ani alergie na přírodní produkty.

Pohled terapeuta:

Pacient spolupracuje a vypovídá ochotně, je zpočátku trochu nedůvěřivý, později se rozpovídá. Má bolesti v kyčelním kloubu a ramenním kloubu, proto si stále hladí dolní končetinu, která ho bolí. U tohoto pacienta je důležité navázat na jeho záliby a také pracovat ve fyzioterapii na uvolnění měkké části tkání.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, hlavně měkké techniky, alternativní terapie ve formě Shiatsu masáží, muzikoterapie, fytooterapie, arteterapie a zážitkový happening.

Doporučená terapie pacient č. 2		
Fyzioterapie		
Kineziterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - aplikace měkkých technik šíjových svalů, svalů podél celé páteře, - uvolnění a mobilizace lopatek, postizometrickou relaxací svalů kolem kyčelního kloubu zvýšíme rozsahy v kloubu, - měkké techniky musculus biceps brachii, musculus deltoideus, - zařadíme i dechovou gymnastiku, - nácvik stabilizace hlubokého stabilizačního systému 	<ul style="list-style-type: none"> - relaxační cvičení ve skupině 12 pacientů pod vedením fyzioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení ve vodě na procvičení velkých, nosných kloubů pod vedením fyzioterapeuta.
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Elektroterapie		
TENS proudy na oblast bederní páteře, uložení elektrod paravertebrálně na oblasti bederní páteře		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - v rozsahu 20 min., - obden. 		
Hydroterapie		
Vřířivá koupel celotělová s přísadou v rámci fytotherapie – máty peprné	Sedací koupel z přesličky rolní v rámci fytotherapie	
<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - vždy 2 v týdnu. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - rozsah 20 min., - obden. 	
Mechanoterapie		
Masáže zad částečné pro celkové uvolnění povrchových svalů kolem páteře		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min., - vždy 2 v týdnu. 		
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Shiatsu masáže		
<ul style="list-style-type: none"> - celkové zklidnění a uvolnění těla a mysli v doporučeném pracovišti, místnost by měla být v barvě světle zelené, - počet 3, - rozsah 60 min. 		
Muzikoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - v rámci Shiatsu masáže poslech relaxační hudby- tropický prales. 		

Fytoterapie	
Sedací koupel z přesličky rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	Pití čaje z Tužebníku jilmového (<i>Filipendula ulmaria</i>)
<p>100 g přesličky namáčíme 12 hodin v nádobě s obsahem pěti litrů studené vody. Studený výluh ohřejeme, přecedíme a přilijeme do připravené koupele. Voda musí pokrývat ledviny. Koupel trvá 20 minut. Po koupeli se nemusí pacient utírat, pouze se zabalí do koupacího pláště a na hodinu ulehne na lůžko. Přeslička rolní obsahuje zajímavou směs živin a rostlinných látek. Je bohatá na kysličník křemičitý a jiné minerály podporující přijímání vápníku z potravy. Stimuluje vylučování moči, zabraňuje hnilobě a má dezinfekční účinky. Podporuje tvorbu bílých krvinek a přirozené hojivé procesy při infekčních chorobách. Může regulovat obsah tuku v kůži, což působí proti propuknutí akné. Snižuje hladinu cholesterolu. Užívá se jako tinktura 2 krát denně 15-20 kapek.</p>	<p>Jednu vrchovatou čajovou lžičku drobně pokrájených květů tužebníku jilmového přelije pacient šálkem vařící vody, odstát, přecedí a pije po doušcích. Denní dávku tvoří dva až tři šálky čaje. Všechny části rostliny, zejména nať a květy, obsahují glykosid gaultherin a spirein, flavony a silici. Silice obsahuje salicylaldehyd a vonný methylosalicylát. Gaultherin se štěpí v salicylovou sloučeninu. Obsahové látky mají účinek slabě diuretický a také diaforetický. Mají vliv na snížení horečky.</p> <p>Droga se používá vnitřně v nálevu jako antipyretikum a antirevmatikum při horečnatých onemocněních z nachlazení, při chřipce, dně a revmatismu, jako prostředek diuretický při onemocněních močového měchýře a ledvin, při poruchách výměny látkové.</p> <p>Rostlina je označována jako rostlinný salicylát. Léčebný účinek závisí na obsahu salicylových sloučenin.</p>
Arteterapie	
Skládání mandaly dle svých myšlenkových pochodů a pocitů	
<ul style="list-style-type: none"> - vyjádření bolestí nebo blaženosti, pomocí barvené rýže, kterou si pacient předem obarvil temperovými barvami, - terapie probíhá v místnosti vymalované zeleně, tak aby pacientovi přinášela klid v duši. 	
Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem	

Kazuistika pacienta č. 3

Rodinná anamnéza:

Muž, starý 59 let. Má dva žijící sourozence, jeden se léčí také s vertebrogenním algickým syndromem a hypertenzí, druhý má potíže se srdcem. Rodiče se oba léčili na srdce, už nežijí. Děti má dvě, dceru a syna oba jsou zdraví.

Zájmy a záliby:

Příležitostně zajde na divadelní představení, nebo koncert. Dříve sportoval, lyžoval, hrál fotbal a plaval. Nyní už jenom občas plave, hudbu poslouchá pop.

Alkohol nepije ani příležitostně, ale je kuřák. Z vůní má rád citrusové plody.

Na otázku oblíbenosti barvy místnosti odpověděl banánová. Barva se mu líbí i modrá.

Sociální anamnéza:

Pacient pracuje jako dělník, převážně ve stoji. Je rozvedený a žije sám bez partnerky v Rychnově nad Kněžnou. Se svými dětmi se navštěvuje zřídka. V zaměstnání je oblíbený a nemá konflikty.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) s maximem v krční páteři a bederní páteři, je u něj diagnostikován cervikokraniální syndrom a cervikobrachiální syndrom vlevo. Pacient měl úraz na lyžích v roce 2002 a je po operaci pravého kolenního kloubu, kde má osteosyntézu (chirurgické spojování úlomků kostí), kov má v kolenním kloubu ponechán. V dětství prodělal revmatickou horečku, má srdeční šelesti.

Subjektivní anamnéza:

Bolesti hlavně v krční páteři a to při pohybu do záklonu a rotace hlavy, bolesti propagují do hlavy, občas i do lopatky, do horních končetin bolest neproniká. Pacient udává bolesti do bederní páteře, které nevystřelují do dolních končetin. Bolesti jsou zejména při pohybu flexe bederní páteře, do rotace bederní páteře, při zátěži, při delším stání, ale v klidu obtíže nemá. V noci bolesti bederní páteře neudává. Sfincterové obtíže pacient nejuje, parezy na akrálních částech dolních končetin také nejuje. Pacient si ztěžuje na bolest levého ramenního kloubu a to v trvání asi půl roku. Alergie na farmaka nemá, není alergický ani na přírodní produkty.

Pohled terapeuta:

Pacient spolupracuje, má ztuhlé krční svaly, což je patrné z jeho držení těla. Vypráví spontánně a těší se na terapii. Rád by se seznámil se ženou. Ale nemá dostatek důvěry a sebevědomí.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, alternativní terapie v podobě dotekové terapie, muzikoterapie, fytooterapie, aromaterapie, Reiki, z umělecké terapie to bude arteterapie a zážitková terapie ve formě happeningu.

Doporučená terapie pacient č. 3

Fyzioterapie

Kinezioterapie

Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - měkké techniky trapézového svalu bilaterálně, svalů celé šíje až po hrudní páteř, - uvolnění šíjových svalů pomocí technik postizometrické relaxace, cvičení zaměřeno na úpravu svalové dysbalance, - posílení hlubokého stabilizačního systému, - mobilizaci AO skloubení, - mobilizaci horních žeber pomocí technik L. Mojžíšové, - úprava vadného držení těla, - měkké techniky v oblasti gluteálního svalstva 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení relaxační ve skupině 15 pacientů pod vedením fyzioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> - cvičení nosných kloubů v bazénu, - plavání pod vedením fyzioterapeuta.
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.

Elektroléčba

Träberty- klešťové na trapézový sval a ramenní klouby

- počet 10,
- v rozsahu 15 min.,
- denně.

Hydroterapie

Vířivá koupel celotělová s přísadou esenciálního oleje Bergamot

- počet 10,
- rozsah 20 min.,
- obden.

Alternativní terapie a umělecká terapie

Reiki doteková terapie

- na oblast krční a bederní páteře, ramenních kloubů a končetin,
- v rámci dotekové terapie použita vonná tyčinka, která doutná po celý čas terapie,
- počet 8,
- rozsah 20 min,
- 1 v týdnu.

Fytoterapie

- v rámci hydroterapie jako přísada do koupele – esenciální olej Bergamot - antiseptický olej, podporuje trávení, hojení, posiluje nervy, zlepšuje dýchání, snižuje horečku, tiší bolest, je antidepresivní, může zvyšovat fotosenzibilitu. Bergamot pochází z Itálie, jedná se o strom vysoký cca 10 m. Plody jsou podobné hruškám, mají kyselou, nahořklou chuť a krásně voní. Silice se používá při bolestech v krku a angíně, mícháme ji s citronem. Pokud vytvoříme směs s eukalyptem, zlepšuje dýchání. Pokud si přejeme vyčistit vzduch v zakoupené místnosti, namícháme směs s myrtnou a citronem, nakapeme do aromalampy a zapálíme pod ní svíčku. Do koupele si nakapeme pár kapek smíchaných se lžící mléka při infekci močových cest. Bergamot využíváme při nervovém napětí, úzkosti jako antidepresivum, také jako antiseptikum a antispazmatikum. Je účinný v boji s opary, podporuje hojení, zajizvuje.

Arteterapie
Skládání mandaly pomocí nabarvené rýže, kterou si pacient obarvil předem temperovými barvami. Mandalu sestavoval dle svých pocitů a myšlenek. Místnost kde terapie probíhá je v barvě banánové, což je pacientovi příjemné.
Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem

Kazuistika pacienta č. 4

Rodinná anamnéza:
Muž, starý 62 let. Rodiče již nežijí, léčili se oba se srdcem. Sourozence má pacient dva. Oba se léčí s bolestmi zad a hypertenzí. Pacient má dvě dospělé děti. Jsou zdravé. V rodině nebyl podle pacienta výskyt genetických vad a onemocnění. Onkologické onemocnění diagnostikovali lékaři u příbuzných z matčiny strany.
Zájmy a záliby:
K zájmům patří zahrádka, sledování fotbalových zápasů. Z hudby poslouchá pop 70. – 80. léta. Rád cestuje a má rád pěší turistiku. Rád tráví čas s vnoučaty. Oblíbená barva místnosti světle modrá. Jeho oblíbená barva je modrá.
Sociální anamnéza:
Pacient je ženatý a se svou ženou žijí spokojeně více než třicet let, mají přátele, se kterými jezdí pravidelně na dovolené. V místě bydliště nemá žádné konflikty a v zaměstnání byl oblíbený, bez závažných problémů. Nyní je ve starobním důchodu.
Diagnóza:
Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) s maximem v hrudní páteři a bederní páteři, s iritačně-zánikovou symptomatologií.
Subjektivní anamnéza:
Pacient udává bolesti v hrudní páteři a bederní páteři. Jsou diagnostikovány parestezie celých, dolních končetin. Pacient má občas nestabilní chůzi. Bolesti jsou lokalizované v oblasti dolní hrudní páteře a bederní páteře. Tyto bolesti a obtíže trvají od února roku 2006, kdy byla operace epidurálního abscesu, nejdříve se objevila parestezie levé dolní končetiny, poté se přidala i parestezie pravé dolní končetiny. V noci se probouzí pro bolesti páteře, po větší námaze udává zvýšenou intenzitu bolesti. Alkohol pije příležitostně, je kuřák. Alergické reakce má na penicilyln, jinak neuvádí jiné alergie.
Pohled terapeuta:
Pacient si nepřipouští diagnózu, která je ale pro něj částečně omezující ve smyslu cestování a turistiky. U pacienta je třeba zmírnit bolesti vystřelující do zad a končetin, posílit a stabilizovat celkově posturu a naučit pacienta zapojení hlubokého stabilizačního systému. Pomocí alternativní terapie posílit psychickou stránku.
Návrh terapie:
Fyzioterapie, alternativní terapie – muzikoterapie, fytooterapie, aromaterapie a umělecká terapie, fytooterapie a zážitkový happening.

Doporučená terapie pacient č. 4		
Fyzioterapie		
Kineziterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - měkké techniky v oblasti krční a hrudní páteře, - měkké techniky v oblasti bederní páteře, - trakce bederní páteře, - korekce postury, - celkově cvičení zaměřeno na uvolnění přetížených povrchových svalů, - stabilizace hlubokého systému 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení pod vedením fyzioterapeuta. 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta.
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Elektroterapie		
Träbertovy proudy		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 8, - v rozsahu 15 min., - denně. 		
Hydroterapie		
Vířivá koupel na DKK	Vířivá celotělová koupel, v rámci fytotherapie – s přísadou mátové silice s mandlovým olejem do koupele	
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - rozsah 20 min., - obden. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 3, - rozsah 20 min., - vždy 1 v týdnu. 	
Masáž částečná		
Masáž zad pomocí mandlového oleje s mátovou silicí		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - rozsah 20 min. 		
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Muzikoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - v rámci hydroterapie pacient poslouchá oblíbenou skladbu od Karla Gotta (vždy při aplikaci vířivek celotělových i vířivek na DKK), 		
Fytoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - v rámci hydroterapie – přísada do koupele- s přísadou mátové silice a mandlovým olejem, Máta Peprná (Mentha piperita) se už dlouho používá jako prostředek proti rýmě a atiseptikum, osvědčila se při léčbě nachlazení a trávicích obtížích. Obsažené silice mají protikřečový účinek na žaludek. Zevně mátový olej pomáhá při svalových a nervových bolestech. Máta se může použít i při revmatismu a kožních vyrážkách. Příznivě působí inhalace při rýmě a zánětu hrtanu a průdušek. Pro příjemnou chuť se často pije jako čaj. Užívá se celá část rostliny. 		
Arteterapie		
aktivní		
<ul style="list-style-type: none"> - ubrouskovou metodou polepíme květináč, pacient měl přání vyrobit dárek pro manželku, která pěstuje velké množství květin, - místnost, kde trávíme čas na arteterapii je v barvě světle modré, - procházka po parku a vnímání vegetace, kterou zde najdeme. 		

Aromaterapie

- 6 kapek mátové silice s 10ml mandlového oleje, pacient vdechuje při masáži aroma z mátové silice.

Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem

Kazuistika pacienta č. 5

Rodinná anamnéza:

Žena, ve věku 58 let. Rodiče se léčí se srdcem a hypertenzí, v rodině se nevyskytuje genetická porucha a ani onkologické onemocnění. Sourozence má dva a oba mají problémy s páteří, více neví.

Zájmy a záliby:

K zájmům patří ruční práce – pletení, vaření. Poslouchá country hudbu. Z vůní je jí příjemná meduňka lékařská, rozmarýn. Dříve navštěvovala kurzy jógy. Na otázku preference barvy místnosti odpověděla banánová barva. Oblíbená barva je fialová.

Sociální anamnéza:

Žena je vdaná, s manželem žije ve městě Hradec Králové. Pacientka má dvě děti, které mají své rodiny. Vztahy s dětmi jsou dobré, často se navštěvují. Pacientka pracovala jako úřednice, nyní již nepracuje a pobírá důchod. Manžel stále pracuje jako kantor na základní škole. V místě bydliště mají přátele. S rodinou udržují kontakty na úrovni návštěv jednou za měsíc.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) krční páteře a bederní páteře, momentálně s maximem obtíží v krční páteři, kde je rozvinutý cervikobrachiální syndrom s levostrannou převahou v bederní páteři, t. č. bez závažné symptomatologie. Je zde diagnostikována spondyloza a spondylartroza krční páteře, osteochondroza C2/3 s protruzemi v C6/7.

Subjektivní anamnéza:

Pacientka má bolesti a potíže s páteří od svých sedmnácti let, nejvíce ji trápí bolesti v krční páteři, neléčí se údajně pro žádné interní onemocnění. Bolesti hlavy s nauzeou se objevují u pacientky vždy, když prožívá stres. Bolesti do hlavy, které uvádí, se zhoršují po námaze a často vedou až k nauce. Bolest hlavy je ostrá s projekcí do levé horní končetiny až po loketní kloub, udává hypestezie horních končetin, hlavně aker (snížená citlivost, snížené vnímání podnětů).

Pacientka je po plastice děložního čípku, operaci prodělala v roce 2000. Je po operaci pravého oka z roku 1990. Není alergická na žádná farmaka ani přírodní produkty. Alkohol požívá jen příležitostně, je kuřák.

Pohled terapeuta:

Pacientka působí příjemným dojmem, ale neudrží pozornost, stále mluví o svých bolestech v páteři. Fyzioterapie má přispět k uvolnění staženého šíjového svalstva, posílení hlubokého stabilizačního systému a naučení správného dýchání v zapojení s hlubokým stabilizačním systémem a alternativní terapie má dopomoci k psychickému zklidnění a celkovému uvolnění.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, alternativní terapie v podobě cvičení Tchaj-tí čchuan, muzikoterapie, fytoterapie, medových masáží a umělecké terapie, jak pasivní tak aktivní arteterapie, a v neposlední řadě i zážitkový happening, který je pro všechny probandy stejně nastavený.

Doporučená terapie pacient č. 5		
Fyzioterapie		
Kineziterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - měkké techniky k uvolnění přetížených povrchových svalů v oblasti krční a bederní páteře, - dechová gymnastika, zácvik hlubokého stabilizačního systému, cvičení na SDT, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení pod vedením fyzioterapeuta, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta,
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Elektroterapie		
Träbertovy proudy na trapézový sval		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 8, - v rozsahu 15 min., - obden. 		
Hydroterapie		
Vířivá celotělová koupel s přísadou oleje eukalyptu - blahovičnicku (<i>Eucalyptus globulus</i>)		
<ul style="list-style-type: none"> - Blahovičnick je blahodárný k uvolnění dýchacích cest. Existuje více než 40 druhů blahovičnicku a všechny mají vysoký obsah silic. Blahovičnick podporuje proces dýchání, je tedy výborný i při nachlazení a kašli. Při bolestech svalů má výborný efekt eukalyptový krém nebo pleťová voda. 		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min. 		
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Cvičení Tchaj-ti čchuan		
<ul style="list-style-type: none"> - 2 týdně, po celou dobu sledování, - rozsah 60 min. 		
Muzikoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - poslech relaxační hudby - tropický prales při aplikaci vířivé vany s přísadou oleje z eukalyptu, - při relaxačním skupinovém cvičení v rámci kineziterapie. 		
Fytoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - aplikace tinktury 2 krát denně, 20 kapek Řimbaby (<i>Chrysanthemum parthenium</i>). Kopretina řimbaba obsahuje účinnou substanci (partenoid), která blokuje v těle látky, rozšiřující a zužující krevní cévy. Řimbaba zabraňuje náhlému rozšíření cév a potlačuje uvolnění chemických látek, které mohou způsobit bolesti a zánět. Řimbaba je preventivním prostředkem proti migréně nebo ke snižování jejích záchvatů, extrakty z ní tlumí působení prostaglandinů, které narušují zásobování mozku krví již probíhající migrézní záchvat. 		

Apiterapie – medová masáž

Během medové masáže působí léčivá síla včelího medu pokožkou přímo na organismus. Zároveň je příjemně a synergicky propojena s aromaterapií. Masáží medem, tzv. pumpováním z organismu, se tělo zbavuje škodlivin a zároveň jsou do těla vpravovány účinné látky z medu i éterických olejů. V medu navíc jejich aroma vynikne více než při klasické masáži s olejovým základem. Na záda je rozetřena vrstva rozehrátého medu, do kterého jsou přimíchány příslušné éterické oleje a pomocí střídavého houpavého pohybu obou dlaní (tzv. pumpování) je masáž prováděna, přičemž se dodržuje tok lymfy. Vždy po 20 minutách se med smyje s pomocí žínky teplou vodou a použije se med nový. Odstraňují se tak nečistoty a toxiny v průběhu procedury. Po ukončení masáže se med dobře smyje teplou vodou a pokožka se osuší ručníkem. Pleť je nelepivá, hladká, pružná a dobře prokrvená,

- počet 6,
- rozsah 60 minut.

Arteterapie

aktivní	pasivní
<ul style="list-style-type: none"> - výroba mandaly, dle svých pocitů pacientka vyjádří svůj momentální psychický stav. Pomocí barevné rýže, kterou jsme si předem obarvili temperovými barvami, sestaví mandalu. Místnost, kde pracuje na výrobě mandaly, jsem zvolila v barvě banánové, na přání pacientky. 	<ul style="list-style-type: none"> - návštěva Country koncertu „Za Dědou Mládkem k Vrtuli“ v Hradci Králové zahraje kapela Děda Mládek Illegal Band jedinečné úpravy písniček Ivana Mládka. Pacientka dostala doporučení navštívit koncert v rámci zážitkové terapie.

Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem

- jednodenní setkání na dané téma s programem připraveným v rámci alternativních terapií.

Kazuistika pacienta č. 6

Rodinná anamnéza:

Žena, ve věku 55 let, otec se léčí na diabetes melitus a matka se srdcem. Sourozence má dva, oba se léčí s vertebrogenním onemocněním páteře a atrozami kloubů. V rodině nebyl výskyt genetických vad ani onkologických onemocnění.

Zájmy a záliby:

Ze zájmů uvádí poslech vážné hudby, dříve sportovala, hrála volejbal, nyní ráda houbaří, s manželem chodí na společné procházky.

Pacientka je nekuřák a alkohol požívá jen příležitostně, spíše vůbec. Na dotaz preference barvy v místnosti udává světle zelenou.

Sociální anamnéza:

Pacientka je vdaná, má jednoho syna, se kterým žijí společně v jedné domácnosti. Pracuje jako dělnice v rukodělné výrobě.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) s maximem potíží v hrudní páteři.

Diagnostikována je protruze disku C3- C7 3,5 cm, foraminostenoza C6/7.

Subjektivní anamnéza:

Pacientka má bolesti v hrudní páteři, bolesti vyzařují dolů do leva pod žeberní oblouk, někdy se objeví brnění mezi lopatkami. Také jsou bolesti vpředu na hrudi, za hrudní kostí, kardiologicky bez nálezu, bolesti jsou horší při zátěži, v noci v klidu bez obtíží, nebudí se. Pacientka uvádí, že potíže s páteří má od svých čtyřiceti let, zhoršují se vždy po stresu nebo viróze.

Krční páteř je bez omezení pohybu hybnosti do všech směrů, v oblasti hrudní páteře jsou ochablé paravertbrální svaly a svaly meziopátkové. V bederní páteři je markantnější omezení pohybů, hlavně do záklonu a úklonu bederní páteře. Alergická není na žádná farmaka ani na přírodní produkty.

Pohled terapeuta:

Pacientka je neklidná a nervózní, mluví srozumitelně a spolupracuje dobře, snaží se. U pacientky je nutné celkové psychické zklidnění, které se pokusíme navodit jak fyzioterapií, která jí dopomůže od bolestí tak alternativními terapiemi.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, alternativní terapie a z ní fytoterapie, apiterapie, doteková terapie, z umělecké terapie aktivní je to výroba mandaly, a z pasivní erteterapie návštěva divadla.

Doporučená terapie pacient č. 6

Fyzioterapie

Kinezioterapie

Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - za použití měkkých technik uvolníme přetížené povrchové svaly, - naučíme pacientku zapojení hlubokého stabilizačního systému, - nácvik správného držení těla a korekce postury, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení s poslechem relaxační hudby pod vedením fyzioterapeuta, - cvičení ve skupině 12 pacientů, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta,
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.

Elektroterapie

TENS aplikované na oblast podél páteře, uložení elektrod bude paravertebrálně

- počet 12,
- v rozsahu 20 min.,
- denně.

Hydroterapie

Vířivá koupel celotělová s přídatkem oleje máty peprné a mandlového oleje

- počet 6,
- rozsah 20 min.,
- obden.

Mechanoterapie

Klasická masáž pomocí vazelíny a balzámu z kaštanu

Zlepšuje prokrvení, pomáhá při potížích s klouby, páteří i při revmatismu. Příjemně prohřívá. Složení balzámu je kafr a účinné extrakty z růžového kaštanu, vinné révy, kozlíku, heřmánku, chmele, meduňky, fenyklu, řebríčku a jmelí bílého, zlepšuje prokrvení, pomáhá při potížích s klouby, páteří i při revmatismu.

- počet 10,
- rozsah 20 min.,
- obden.

Alternativní terapie a umělecká terapie

Doteková terapie

- dodá pacientce pocit tepla, jistoty, lásky, spojí ji s vnějším světem. Doteky lidských rukou nás provázejí od počátku zrození. Mazlení a hlazení, jehož se nám dostává nejvíce v dětství, nám pomáhá vytvořit si zdravou představu o sobě samých, hodnocení sebe sama. Podporuje v nás jistotu, že když se nás někdo dotýká, také nás přijímá a miluje. Doteky jsou jedním ze zázračných prostředků lidského dorozumívání, kde není třeba ani těch nejpříjemnějších, nejsladších ba dokonce nejintimnějších slov. Mohou konejšit, léčit i uvolňovat. Zároveň hlazením a neuvědomělou masáží bolestivých míst těla odplavujeme negativní pocity, přinášíme úlevu, obnovujeme životní sílu.

- počet 10,
- rozsah 20 min.,
- obden.

Fytoterapie

- celková koupel z kostivalu lékařského (*Symphytum officinale*), Při poškození meziobratlových plotýnek je vhodná celková koupel z listů kostivalu lékařského. Připravíme si ji následovně: 500 g čerstvých nebo sušených listů kostivalu máčíme 12 hodin v nádobě s obsahem pěti litrů studené vody. Studený výluh ohřejeme, přecedíme a přilijeme do připravené koupele. Srdce se při koupeli musí nacházet nad hladinou vody. Koupel trvá 20 minut. Po koupeli se nemusíme utírat, zabalíme se do koupacího pláště a hodinu ulehne na lůžko. Kostival lékařský obsahuje hlavně slizové látky, silice, třísloviny a další substance. Účinný alkaloid je však jedovatý a při neodborném používání může vést k poškození jater a ke vzniku nádorů. Kostival ovlivňuje krevní oběh a působí projímavě. Mírní bolesti a působí protizánětlivě. Pomáhá i při abscesech. Při zevním použití zmírňuje bolesti, podporuje regeneraci tkáně, proto byl dříve používán k podpoře srůstu kostí při zlomeninách, zastavuje krvácení a hojí drobné rány. Používá se ve formě obkladů u zánětu žil, chronických onemocnění kloubů a kostí, křečových žilách, bérceových vředů. Mazání léčí popáleniny. Odvarem se vyplachují ústa při paradentóze.

Apiterapie

Medová masáž s poslechem relaxační hudby

Masáž je prováděna medem aplikovaným přímo na pokožku. Na záda je nanášena vrstva medu s příslušnými éterickými oleji a za pomoci houpavých pohybů rukou, respektive dlaní terapeuta vmasírovány účinné látky do těla, je to zároveň i aromaterapie. Po dvaceti minutách se med smyje žínkou a nanáší se nová vrstva.

- počet 10,
 - rozsah 60 min.
-

Arteterapie	
aktivní	pasivní
- výroba mandaly - pomocí barevné rýže, kterou jsme si předem obarvili temperovými barvami, sestaví pacientka mandalu, tím definuje svoje pocity a měla by dojít k harmonii. Místnost, kde s pacientkou pracujeme je v barvě zelené.	- návštěva divadelního představení, na přání pacientky.
Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem	

Kazuistika pacienta č. 7

Rodinná anamnéza:

Žena, ve věku 60 let. Rodiče již nežijí, nebyla u nich prokázána žádná genetická odchylka. Otec se dlouhodobě léčil se srdcem a matka s cévním onemocněním dolních končetin. Sourozenci, jsou dva, jsou bez vážnějších onemocnění, pouze problémy s bolestmi zad.

Zájmy a záliby:

Ze zájmů, které má patří cestování, hudba, divadlo, dříve chodívala na kurzy cvičení pro ženy. Jako nejvíce oblíbenou barvu místnosti označila žlutou až oranžovou.

Sociální anamnéza:

Pacientka je rozvedená, ale žije s přítelem ve společné domácnosti. Děti žijí samostatně se svými rodinami. V zaměstnání se jí líbilo, ale nyní je již ve starobním důchodu, což těžce nese. S přítelem mají společné přátele, se kterými se občas navštěvují.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) krční páteře a bederní páteře. U pacientky je diagnostikován nález protruze v C4/5, C5/6 a C6/7 a primárně užší páteřní kanál. Momentálně s akcentací obtíží v krční páteři a oblasti této páteře. U pacientky je diagnostikován cervikobrachiální syndrom s převahou na pravou stranu, operace neguje, neléčí se nyní pro žádná interní onemocnění, úrazy neguje.

Subjektivní anamnéza:

Tři roky má obtíže s krční páteří, s akcentací obtíží v posledním roce. Udává projekce bolestí do obou ramenních kloubů a paží, ale vpravo silněji. Parestezie má střídavě na obou rukou, ale častěji vpravo, kde není parestezie palce. V minulosti měla i obtíže s bederní páteří, ale je nyní neguje. Pacientka je spíše hypermobilní v kloubech horních končetin. Alergická na farmaka nebo přírodní produkty není.

Pacientka je kuřák, alkohol požívá příležitostně.

Pohled terapeuta:

Pacientka má vadné držení těla, je u ní důležitost fyzioterapie a po psychické stránce i alternativní terapie. Pacientka se potí, jak sama uvádí, zvláště když je nervózní. Pacientka se snaží spolupracovat.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, alternativní terapie v podobě fytotherapie, masáže Shiatsu a umělecká terapie aktivní a pasivní, zážitkový happening.

Doporučená terapie pacient č. 7		
Fyzioterapie		
Kinezioterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - aplikace měkkých technik se zaměřením na krční páteř a kalvu, - nácvik správného dýchání, - cvičení v zapojení hlubokého stabilizačního systému, - mobilizace žeber dle L. Mojžíšové, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení pod vedením fyzioterapeuta s doprovodem relaxační hudby, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta,
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Hydroterapie		
Vířivá koupel na horní končetiny	Vířivá celotělová koupel	Sedací koupel s přísadou pivoňkových hlíz
<ul style="list-style-type: none"> - počet 12, - rozsah 20 min., - obden. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min., - obden. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - rozsah 20 min., - obden
Masáž částečná		
Masáž částečná v rámci aromaterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - masírovaná část zad bude olejem s příměsí silice šalvěje a mandlového oleje, - počet 5, - rozsah 20 min., - obden. 		
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Shiatsu masáže		
<ul style="list-style-type: none"> - na vybraném a doporučeném pracovišti, - počet 10, - rozsah 60 min., - během 2 měsíců. 		
Fytoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - celková sedací koupel z hlíz pivoňky, - příprava: dvě vrchovaté hrsti pivoňkových hlíz umyjeme, jemně postrouháme a na 12 hodin namočíme do 5 litrů studené vody, studený výluh ohřejeme, přecedíme a přilijeme do koupele, srdce se při koupeli musí nacházet nad hladinou vody, po 20minutové koupeli se nemusí pacientka utírat, zabalí se do suchého zábalu a na 30 minut ulehne na lůžko. Pivoňka lékařská - účinné spasmolytikum, tlumí bolesti a křeče, účinné antiepileptikum, zlepšuje tonus dělohy, pomáhá při astmatu, ledvinových a žlučnickových kolikách, zlepšuje bolesti hlavy, pomáhá při hemeroidech, řitních trhlínách, análním ekzému. Dále řeší, boreliózu, epilepsie, křeče. 		

Aromaterapie

- masáž směsí silice z šalvěje muškátové s mandlovým olejem,
 - příprava směsi: 3 kapky silice s 5 ml mandlového oleje.
Šalvěj muškátová (*Salvia sclarea*) se používá jak vnitřně, tak zevně. Vnitřně nejčastěji při pocení, zejména nervového původu, v klimakteriu. Osvědčila se jako antidepresivum. Má zklidňující účinek, slouží jako tonikum a mírní menstruační obtíže. Mimo to bývá šalvěj součástí čajových směsí. Pacientce můžu doporučit i pití čaje takovéto směsi.
-
- počet 5,
 - rozsah 20 min.,
 - obden.
-

Kazuistika pacienta č. 8

Rodinná anamnéza:

Žena, ve věku 59 let. Děti jsou zdravé. Sourozence má dva, jeden se léčí také s vertebrogenním onemocněním páteře a druhý s hypertenzí. Rodiče žijí, matka po prodělané žloutence, otec po cévní mozkové příhodě, chodící a samostatně obslužný.

Zájmy a záliby:

K jejím zájmům patří hlavně šití a pletení, nikdy nesportovala, kulturní akce nenavštěvuje. Její oblíbená barva je zelená. Z vůní je jí příjemná borovice a všechny jehličnaté stromy.

Sociální anamnéza:

Pacientka je vdaná a žije s manželem v Polici nad Metují, v místě bydliště nemá žádné konflikty. Pracovala jako zahradnice, nyní je již v důchodu. S lidmi navazuje kontakt dobře a bez problémů.

Diagnóza:

Chronický, vertebrogenní algický syndrom (VAS) s maximem v bederní páteři.

Subjektivní anamnéza:

Pacientka udává dlouhodobé potíže se zády, bolesti páteře má od svých dvaceti let, nyní jí nejvíce trápí bolesti v bederní páteři. Bolesti, které jsou bez iradiace. Občas (tj. jednou za měsíc) se přidají bolesti do pravého kyčelního kloubu, bolesti jsou větší při změně počasí a při větší námaze, v noci se nebudí. Pacientka trpí i bolestmi v krční páteři a hrudní páteři, tam se projevují pocitem stísněnosti a nedostatkem dechu. Při hlubokém nádechu pociťuje píchavou bolest v oblasti horních, předních žeber. Pacientka má diagnostikovanou diskopatii v L4 a L5. Při pohledu je zřejmý hypertonus horních trapézových svalů, výrazná hrudní kyfóza v cervikotorakálním přechodu. Její držení hlavy je v protrakci a tím je omezen rozsah pohybu v krční páteři do rotací a předklonu.

Alergická na farmaka ani na přírodní produkty není.

Pacientka je kuřák, alkohol nepije ani příležitostně.

Pohled terapeuta:

Pacientka spolupracuje dobře, odpovídá pohotově, není konfliktní typ.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, alternativní terapie – masáž Shiatsu, fytotherapie a umělecká terapie - aktivní arteterapie, společný zážitkový happening.

Doporučená terapie pacient č. 8		
Fyzioterapie		
Kineziterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - se zaměřením na měkké techniky k uvolnění povrchových svalů a podkoží, - nácvik správného dýchání, dechovou gymnastiku, pacientka se musí naučit zapojení hlubokého stabilizačního systému, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení pod vedením fyzioterapeuta, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeuta,
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Elektroléčba		
Träbertovy proudy na trapézový sval, oboustranné uložení elektrod na trapézový sval		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - v rozsahu 15 min., - denně. 		
Hydroterapie		
Vířivá celotělová koupel s přísadou extraktu z borovice		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min., - obden. 		
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Shiatsu masáže		
<ul style="list-style-type: none"> - na doporučeném a ověřeném pracovišti pacientka absoluuje tyto uvolňující a zklidňující masáže, - počet 10, - rozsah 60 min. 		
Fytoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - přísadová koupel v rámci hydroterapie, - přísada oleje z Borovice lesní (syn. borovice obecná – sosna, <i>Pinus silvestris</i>) do vířivé koupele. Drogou jsou zejména pupeny, ale pro některé účely také jehličí. Pupeny se sbírají asi v dubnu, ještě před rozvitím, suší se v tenkých vrstvách ve stínu přirozenou teplotou. Mají aromatický, silně pryskyřičný pach. Sušenou drogu je třeba uchovat v dobře uzavřených nádobách. Droga obsahuje především silici, která při bronchiálním kataru podporuje odhlehování. Také působí močopudně, mírně dráždí pokožku a způsobuje její prokrvení. Užívá se jako nálev vnitřně při zastaralém bronchiálním kataru, zevně k přípravě obkladů a koupelí. Vyvolává překrvení kůže a příznivě působí při revmatismu a kožních vyrážkách. Často se užívá nálevu z čerstvých pupenů, jako zdroje vitamínu C. Podzimní pupeny vitamín téměř neobsahují. Léčebná užitekost borovice je značná. Kromě pupenů poskytuje borovice terpentýn, terpentýnovou silici, kalafunu a dehet. Různé druhy poskytují terpentýnový balzám složený asi z 70% pryskyřice a 30% terpentýnové silice. Dříve se užívalo terpentýnové silice k inhalacím. Nesmí se užívat při zánětech ledvin, žaludku nebo střev. Extraktu z pupenů borovice se užívá při revmatismu jako přísady do koupelí. 		
Muzikoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - poslech relaxační hudby z CD pod názvem – Pralesy Asie, - pacientka poslouchá zpěvy ptáků, žijících právě v pralesích, poslouchá hlasy žab či cikád, zurčení potůčku, tlukotu deště a šumění moře, má zavřené oči a soustředí se na poslech hudby, její dech by se měl prohlubovat. 		

Arteterapie

aktivní

- výroba mandaly - sestavování obrazců pomocí barevné rýže, kterou jsme si s pacienty předem obarvili temperovými barvami. Pacientka tak má příležitost se zamyslet a vyjádřit své pocity a emoce. Pacientka má oblíbenou zelenou barvu, protože je to studená barva, která zpomaluje psychologické pochody, volíme po domluvě s pacientkou teplou barvu místnosti – oranžovou.

Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem

Kazuistika pacienta č. 9

Rodinná anamnéza:

Žena, ve věku 54 let. Rodiče jsou bez větších zdravotních komplikací. Sourozenci mají problémy s páteří, ale více neví o jejich zdravotním stavu. V rodině se nevyskytuje genetická vada.

Zájmy a záliby:

K zájmům patří procházky lesem, dříve šití, nyní vzhledem k onemocnění už ne. Poslouchá moderní hudbu. Z barev jí je nejmilejší světle hnědá až béžová. Také podle jejích slov nemá ráda shromáždění více lidí, proto nenavštěvuje hromadné akce.

Sociální anamnéza:

Pacientka pracuje jako úřednice, v místě bydliště. Nemusí dojíždět do zaměstnání, což jí velice vyhovuje. Je rozvedená a žije sama v domácnosti. Pacientka má dceru, která ji často navštěvuje. Má s ní velmi srdečný vztah. V okolí bydliště má kamarádky, se kterými se setkává a povídá si s nimi. V zaměstnání je spokojená, ale nevydrží dlouho sedět u počítače, musí měnit polohy. Ale pracovat chce. Vztahy v rodině jsou dobré.

Diagnóza:

Vertebrogenní algický syndrom krční a bederní páteře (VAS), cervikokraniální syndrom. Pacientka trpí komplikovanou migrenosní cephaleou.

Subjektivní anamnéza:

Pacientka uvádí, že bolesti páteře má dlouholeté, již od třicátého roku věku pacientky, je u ní diagnostikován Scheurmannův syndrom a to od 25 let věku pacientky. Pacientka pociťuje větší bolesti při statické zátěži. Bolest proniká do oblasti velkého trochanteru kyčelního kloubu vpravo. Bolesti krční páteře jsou chronické, stupňují se při stresu, nedostatku tekutin a kombinují se s bolestmi hlavy. Bolest hlavy má migrenózní charakter, objevuje se i tlak za očima, rozostřené vidění, vertigo. V poslední době, asi půl roku, dost časté (intenzita potíží dvakrát do týdne). Pacientka udává noční brnění prstů obou horních končetin.

Alergická na žádná farmaka není a není alergická ani na přírodní produkty.

Pacientka nekouří ani nepije příležitostně.

Pohled terapeuta:

Pacientka dobře spolupracuje, je znát, že trpí na časté bolesti hlavy, má strnulé držení šíjových svalů, ramena drží v protrakci a neumí se uvolnit.

Návrh terapie:

Fyzioterapie, z alternativní terapie je to Reiki, fytotherapie, umělecká terapie, arteterapie – výroba mandaly a zážitkový den – happening.

Doporučená terapie pacient č. 9		
Fyzioterapie		
Kineziterapie		
Individuální léčebná tělesná výchova	Skupinové cvičení	Skupinové cvičení v bazénu
<ul style="list-style-type: none"> - použití měkkých technik v rozsahu celých zad, - měkké techniky mimických svalů, mobilizaci AO skloubení, cvičení na neurofyziologickém podkladě pravostranných končetin, - zácvik hlubokého stabilizačního systému v zapojení s dýcháním, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové relaxační cvičení pod vedením fyzioterapeuta a za poslechu relaxační hudby - Tropický prales, 	<ul style="list-style-type: none"> - skupinové cvičení v bazénu, ve skupině 12 pacientů pod vedením fyzioterapeuta,
<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - v rozsahu 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 23, - rozsah 30 min., - denně. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 20, - rozsah 30 min., - denně.
Elektroléčba		
TENS na bederní páteř, uložení elektrod tetrapolárně, tj. čtyři elektrody uložené v oblasti bolestí		
<ul style="list-style-type: none"> - počet 10, - v rozsahu 20 min., - obden. 		
Hydroterapie		
Vířivá koupel pro horní končetiny	Vířivá celotělová koupel s použitím oleje meduňkové silice	
<ul style="list-style-type: none"> - počet 15, - rozsah 20 min., - obden. 	<ul style="list-style-type: none"> - počet 6, - rozsah 20 min., - obden. 	
Alternativní terapie a umělecká terapie		
Masáže Reiki		
<ul style="list-style-type: none"> - na doporučeném pracovišti absolvovala v počtu 5 masáží během dvou měsíců terapii Reiki. 		
Fytoterapie		
<ul style="list-style-type: none"> - obklady z odvaru anděliky (<i>Angelica archangelica</i>), - příprava nálevu: jednu lžici sušeného kořene zalijeme 500 ml vroucí vody a necháme vylouhovat, obkládáme bolestivá místa zad na svaly, Andělíka lékařská byla lékem proti moru. Rostlina má aromatickou vůni a ostře kořenou chuť. Pozitivně působí na prokrvení a podporuje látkovou výměnu tkáňového moku. Výborná je k léčení menstruačních potíží a zadržování tekutin ve tkáních. Výrazného zmírnění bolestí při revmatismu a zánětu kloubů se zřejmě dosahuje odstraněním zánětlivých látek ze tkání. Andělíka mírní symptomy zánětu močového měchýře.. Odvar se používá při bolestech svalů (myalgie). Ve spojení s heřmánkem římským pomáhá při podráždění žaludku, žaludečních vředech a migréně. - popíjení čaje z bezu černého (<i>Sambucus nigra</i>), Pití horkého bezinkového čaje zvyšuje tělesnou teplotu a tělo se může lépe vypořádat s bakteriemi a viry. Velmi dobré a účinné jsou šťávy z plodu bezu u bolestivých zánětů periferních nervů, u bolestí páteře. Zevní použití ve formě nálevu nebo masti přináší velkou úlevu při vymknutí kloubu, podráždění kůže, pohmožděninách. Bezová voda je účinným prostředkem ke zlepšení pleti a proti pihám. Užívají se listy, kůra, květy a plody. - přísada meduňkové silice spolu s olejem do vířivé celkové koupele, Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>) má schopnost potlačovat viry, má antibakteriální vlastnosti a zklidňuje nervový systém, pomáhá při psychoneurotických obtížích. Účinné jsou i aromatické masáže, kde se použije 6 kapek silice meduňky s 10 ml kapek mandlového oleje. 		

Arteterapie	
aktivní	pasivní
- výroba mandaly dle své fantazie a pocitů, které prožívá. Místnost kde pacientka tvoří mandalu je v barvě béžové.	- návštěva výstavy obrazů pana Jiřího Andrlého v Domě U kamenného zvonu v Praze. <i>Viz příloha č. 1</i>
Společný zážitkový happening na téma Labyrinty na cestě životem	

4 Popis technik použitých v arteterapii

Sestavování mandaly

Mandala je tušení středu osobnosti, určitý centrální bod duše, k němuž se vše vztahuje. Můžeme za ni považovat každý kruhovitý tvar, který má střed. V arteterapii je mandala pomůckou ke koncentraci a meditaci. Mandala souvisí i s tématem labyrintu, proto jsem zařadila tuto techniku.

Postup

Nejdříve si obarvíme rýži temperovými barvami, různými barvami, s kterými budeme potom chtít pracovat. Necháme zaschnout rýži tak, aby byla syká a neslepená. Na předem připravený papírový tácek, ve tvaru kruhu si každý pacient rozvrhne a vymyslí mandalu. Pomocí barevné rýže vyskládá svoji mandalu. Je to práce individuální, v rozsahu 60 minut.

Kašírování – výroba masek

Haptická, hmatová technika, velmi podnětná pro kreativitu, pro vlastní seberealizaci pacienta. Kašírování je založeno na tvořivém procesu, který je bezprostředně spojen s hmatovým poznáním světa.

Postup

Na tácek elipsovitého tvaru si navlékneme igelitový sáček, proto, aby se nám po zaschnutí lepidla lépe oddělovala maska. Pacienti si natrhají starý novinový papír na malé kousky, které si namáčí do směsi lepidla (v kbelíku rozpustíme škrobové lepidlo Apeko s vodou) a pokládají ve vrstvách na tácek. Při třetí vrstvě se snaží modelovat tvary, mačkáním a tvarováním obličejů, musí je vytvarovat prsty dost výrazně, aby po zaschnutí byly patrné. Po zaschnutí lepidla jsou masky oddělené

od tácků a můžou si je pacienti namalovat podle své fantazie, v našem případě pracuje na motiv řecké pověsti o Mínotaurovi. Rozsah 120 minut.

Ubrousková technika (decoupage)

Polepování ubrouskem předmět, který si pacient zvolí – květináč, dřevěné prkénko, apod. Motiv ubrousku si pacient vybere sám, ubrousky musí být třívrstvé, vystřihne si nůžkami požadovaný obrázek, oddělí tři vrstvy ubrousku od sebe, tak aby nám zůstala jedna s obrázkem, a ten opatrně přikládá na předmět potřený speciálním lepidlem. Pomalu prsty přitlačuje obrázek na předmět, až ho celý uhladí a přetře ještě jednou lepidlem. Rozsah 120 minut.

Práce se dřevem

Patří do hapterapie, práce rukama - řezání, pilování a opracovávání měkkého dřeva. Je to ruční práce vhodná spíše pro muže. Zde je využití přírodního materiálu.

Bodyart

V našem případě nebudeme malovat na lidské tělo jako na podkladový materiál, ale budeme používat lidské tělo jako výtvarný prvek. Tvar těla si zjednodušíme do obrysu a nerozeznáváme detaily. Jde nám o obrys postavy.

Na velké kusy papíru se položí jeden ze dvojice pacientů a druhý obkreslí siluetu jeho postavy. Rukama, ne pomocí nůžek, společně vytrhávají obrys postavy.

Naturlandart

Spojení přírody a umění, v případě našeho happeningu, si pacienti sbírali ve volné přírodě produkty, které jim příroda v tuto roční dobu nabízí. Nasbírali šišky, listy stromů, jehličí, kůru, kamínky, květy, trávu, bobule z černého bezu. To jsme následovně použili při sestavování velkého labyrintu. Kam jednotlivé přírodní produkty pokládali podél velkého labyrintu, předem se společně pacienti domluvili tak, aby se to líbilo všem.

5 Popis zážitkového happeningu na téma: Labyrinty na cestě životem

Program:

1. Úvod: Vysvětlení základních pojmů (labyrint), synonyma, vyprávění řecké pověsti.
2. Hlavní část: Individuální představa a malování labyrintů, vytvoření masek pomocí hapterapie na téma řeckých postav, ztvárnění postavy - bodyart, společné sestavení velkého labyrintu, naturlandart, sociodrama, dramaterapie.
3. Závěrečná část: Zhodnocení celého happeningu a přínos pro každého pacienta.

1. Úvod

Labyrint je místo, které připomíná bludiště. Může nám ukázat cestu k vnitřnímu bohatství, získání nových zkušeností a nalezení vlastního „JÁ“. Cílem je proměna osobnosti a dosažení vnitřního klidu, který nás provází cestou životem. Labyrint může znamenat i součást vnitřního ucha, jako jeden ze smyslů přenosu vjemů z vnějšího světa do nitra duše člověka. Labyrint je i stavba mandaly, kterou si předtím skládali pacienti v individuální části arteterapie.

Pověst

Podle pověsti pověřil král Mínós vynálezce a stavitele Daidala, aby navrhl dům se spleťmi chodbami a schodišti. Daidalos vytvořil zázračné dílo, bludiště z kamene – labyrint, z něhož nikdo, kdo do něj vkročil, nenašel cestu ven. Později chtěl král vědět, zda jeho vláda na Krétě není ohrožena. Od boha Poseidóna si vyprosil býka na znamení toho, že má přízeň bohů. Mínós slíbil, že pak zvíře bohům obětuje na znamení díků. Nato mu Poseidón poslal z mořských hlubin krásného bílého býka. Avšak krále Mínóa se zmocnila chamtivost a tajně začlenil býka do královského stáda.

Bohové se tím však nedali obelhat. Poseidon vymyslel strašnou pomstu – s pomocí Afroditi vzbudil v královně Pásifoé, Mínoově manželce a dceři boha Hélia, bezuzdnou lásku k posvátnému býkovi. Jenže tomu sblížovací pokusy královny nebyly příjemné a tak před ní utekl. Daidalos znovu vymyslel geniální řešení. Zkonstruoval dutou dřevěnou krávu v životní velikosti a potáhl ji kravskou kůží. Pasifoé vlezla dovnitř a býk se nechal oklamat. Zanedlouho nato královna porodila netvora, chlapce s býčí hlavou. Král Mínós, před kterým se nepodařilo netvora utajit, uvěznil tohoto Mínotaura do labyrintu. Přisluhovače Daidala uvrhl do vězení.

Zanedlouho nato krále postihl další úder osudu. Jeho milovaný syn Androgeos se v Aténách zúčastnil sportovních soubojů. V pětiboji byl neporazitelný a vítězil nad všemi soupeři. Ti však nesnesli svou porážku a Androgea zabili. Král Mínós, plný bolesti a žalu vyslal proti Aténám válečnou flotilu, aby pomstila zločin. Atény byly poraženy a musely přistoupit na požadavek vítěze a poskytovat lidské oběti. Každých devět let musely poslat na Krétu čtrnáct mladých Atéňanů, sedm mládenců a sedm panen, jako potravu pro Mínotaura. Atény dlouho posílaly tuto strašnou daň, až se Théseus, syn krále Aigea dobrovolně vydal s oběťmi na Krétu. Otcí slíbil, že pokud se z boje proti Mínotaurovi vrátí jako vítěz, při zpáteční cestě vztyčí na lodi bílé plachty.

Když Atéňané přistáli v Knóssu, Mínoova dcera Ariadné uviděla statného hrdinu a zamilovala se do něj. Jak však měla zachránit milovaného před svým strašným nevlastním bratrem? Obstarala mu zázračný meč a vymyslela lest. Na bránu do labyrintu přivázala konec klubka červené vlny a dala ho Théseovi na cestu. Takto se mu podařilo zvítězit nad Mínotaurem a uniknout z bludiště před strážci, kteří dohlíželi na to, aby Mínotauros dostal oběti. Unikl také proto, že pozornost strážců odpoutalo cosi nevídaného: nad Knóssem letěli dva lidé jako ptáci. Daidalos si totiž ve vězení ze zbytku vosku a ptačích rtů vyrobil křídla pro sebe i svého syna Ikara a z ostrova utekli.

Théseovi s Ariadou se podařilo utéci. Dostali se na ostrov Naxos. O tom, co se odehrálo tam, se pověsti rozcházejí. Nejznámější je verze, podle níž do děje zasáhlo více bohů. Théseus se bez Ariadny plavil do Atén a zapomněl černou plachtu vyměnit za bílou, jak slíbil otcí. Když Aigeus spatřil znamení neštěstí, ze

žalu skočil z vysokého útesu do moře. To pak podle něj později dostalo jméno Egejské moře.

2. Hlavní část

- ☒ Pacienti na základě svých myšlenek a pocitů malovali labyrint - libovolnou technikou, k dispozici měli: temperové barvy, vodové barvy, tuž, pastely. *Viz příloha č.2*
- ☒ Výroba masek obličejů pomocí techniky hapterapie – kašírování. Materiál: lepidlo Apeko, starý odpadový papír, tácky, kolíčky na prádlo, igelitový sáček. *Viz příloha č.3*
- ☒ Barvení obličejů-masek pomocí temperových barev.
- ☒ Bodyart – slepení několik novin k sobě, obkreslení postavy a vytrháváním kousků novin jsme získali figurínu.
- ☒ Mimo budovu, pacienti společně nasbírali přírodní materiály (šišky, listy, trávu, květy, kamínky, bobule, větvičky, jehličí, kůru).
- ☒ V místnosti jsme poskládali velké archy papíru na podlahu a získali plochu pro sestavení nového společně vytvořeného labyrintu. *Viz příloha č.4*
Štětcem a balakrylem jsme nakreslili základní obrys labyrintu a dle fantazie probandů přiložili původně, individuálně namalované obrázky labyrintů do míst, které jim byli příjemné. Přírodní materiály použili na obrysy společného labyrintu k dovytvoření celkového efektu. *Viz. příloha č.5*

V prostoru místnosti jsme navázali provázky, na které jsme pověsili papírové figury s maskami řeckých postav.

Pacienti jednotlivě procházeli vytvořeným labyrintem a prožívali si svůj vlastní příběh, na základě svých zkušeností a zážitků, které doposud prožili. Popisovali své dojmy a emoce, které u nich nastali.

3. Závěr

Zhodnocení celé akce – u všech zúčastněných pacientů byl kladný ohlas. Významná byla diskuse o hledání analogií v příbězích ze starověké mytologie a jejich podobnost ve vlastním životě.

6 Analýza terapií pacienta

Fyzioterapie

Fyzioterapii všichni sledovaní pacienti již někdy absolvovali, takže to nebylo pro ně nic nového, jedině u některých pacientů byla zařazena masáž částečná a při ní se použilo jiného masírovacího krému, než obvykle maséři používají. Při aplikaci vodních procedur měli navíc přísady olejových extraktů, které běžně na rehabilitacích také neaplikují. Všechny nastavené terapie vyhovovaly a byly přínosné pro pacienty.

Alternativní terapie a umělecká terapie

Z alternativních terapií byla obsažena aromaterapie a fytoterapie. Po aromaterapeutické kůře je lidský organismus schopen na dané situace mnohem přesněji a lépe reagovat na výkyvy imunitního systému.

U masáží Shiatsu je základním schématem postupu uvolnění, protažení a následná práce na meridiánu, energii. Energie je ekvivalentem míry pozornosti mysli k sobě samé. Rozdílná aplikace těchto masáží od klasické rehabilitace je v tom, že se pracuje na zemi, což může z počátku vypadat jako něco nepříjemného, ale je to zcela přirozené. Výhodou je, že terapeut může použít váhu celého těla.

U pacientů byla zařazena umělecká terapie formou arteterapie. Arteterapie individuální i formou skupinovou. Je to obor na rozmezí dvou velkých oblastí psychoterapie a umění. Při individuální arteterapii má pacient terapeuta jen pro sebe, navazuje s ním úzký kontakt, vzniká tak intenzivní emocionální zážitek. K individuálním cílům arteterapie patří uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace zážitků. Pacienti poznali vlastní možnosti, získali přiměřené sebehodnocení, došlo k rozvoji fantazie. Fantazie patří do kategorie estetiky jako druh představivosti a imaginace.

U skupinové terapie, která byla formou společného happeningu, je terapie náročnější, ale sociální učení probíhá rychleji a intenzivněji. Pacienti s totožnými nebo podobnými problémy se mohli podpořit a cítit sounáležitost. Zpětné vazby

pacientů ve skupině byly podnětné pro každého jednotlivce ve skupině. Byla vhodnější pro pacienty, kteří prožívali individuální arteterapii příliš intenzivně. Ve skupinové terapii byly zařazeny prvky dynamičtější (sociodrama, dramaterapie, bodyart, sestavení společného, velkého labyrintu), ale i klidnější práce (malování labyrintů, výroba masek). Dochází zde k sociálním cílům jako je vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, navázání kontaktů, zapojení se do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problému, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů. Kreativnější pacienti přinášeli nápady celému kolektivu. Námět jsem zvolila Labyrinty na cestě životem, a to proto, že pacienti, kteří jsou nemocní, a mají své problémy, si prožívají a procházejí každodenní labyrint. Labyrint značí jejich zdravotní problémy v lidském těle, labyrint značí chodby nemocnic a zdravotnických zařízení, kde se pohybují při různých vyšetřeních nebo léčbě. Labyrint je v jejich rodinách, kde řeší jejich onemocnění, mnozí ztratí pro své onemocnění partnera, mnozí z nich jsou opuštěni a hledají cestu ven. Záměrem bylo, aby si každý pacient odnesl estetický zážitek z celé terapie. Estetický zážitek jako smyslový a intelektuální prožitek, v našem případě z terapie jako proces pochopení bytí v životě, reflexe přírodních prožitků. Estetický prožitek není možné oddělit pouze na složku duševního vnímání, ale na proměnu celé bytosti člověka. Z jednotlivých prožitků se poskládal celkový zážitek.

Estetický zážitek není ani tak v poznání, jako k přivedení do mimovšedního stavu, k navození emocí. Hlavní podstatou prožitku je vnitřní akceptace individuem, která je aktuálními vnějšími a vnitřními podmínkami předurčena. Prožitek a jeho kvalita jsou tedy úzce spjaty s problematikou emocí jedince. S prožíváním estetických zážitků souvisí i empatie, tj. vcítění se do něčeho. Za zmínku stojí, že 80 až 90 % pacientů prožívají a jednají automaticky, bez účasti vědomí. Do prostoru vědomí vstupuje pouze 10 až 20% komponent motivace, a to patrně ve chvílích, kdy jednání narazí na překážku, nebo kdy prožitek je bolestivý, nepochopitelný nebo vyžadující zaujetí stanoviska.

Zajímavé bylo působení barev a vůní. Pacienti byli v prvotním rozhovoru tázáni na oblíbenost barev a citlivost vůní jim příjemné. Každý pacient měl možnost být

ošetřen nebo pracovat v barevné místnosti podle jeho přání. Barvy mají také pozitivní vliv na psychický, biologický a fyziologický stav člověka. Pomocí barev se dotváří atmosféra a různé druhy prostorů. Teplé barvy – oranžová, žlutá, červená zintenzivňují vnitřní energii u člověka a kladně ovlivňují vegetativní činnost člověka. Studené barvy – modrá, zelená naopak tlumí vegetativní soustavu u člověka.

7 Celkové hodnocení prožitých terapií

Pacient č. 1

Bolest v bederní páteři je u pacienta mírnější, jenom po námaze, bolest nyní nepropaguje do levého kyčelního kloubu. Pacient zvládne dojít delší vzdálenost bez obtíží a není tolik unavený. Svaly podél páteře, hlavně v bederní páteři jsou volnější bez hypertonu, je odstraněn blok v krční páteři a tím zvětšeny rozsahy pohybů v této lokalitě páteře. Pacient se naučil správně dýchat a zapojovat hluboký stabilizační systém.

Po psychické stránce pacient uvádí výrazné zlepšení. Spí klidně a nebudí se, není tolik nervózní. Vernisáž se mu líbila a zážitkový happening ještě nikdy neabsolvoval, takže pro tohoto pacienta to byl originální den, plný nových podnětů. Všechny terapie mu vyhovovaly, Shiatsu masáže měl také poprvé a po nich se cítil velice uvolněný.

Pacient č. 2

Tento pacient měl velké bolesti v kloubech způsobené artrózou III. stup., tyto bolesti jsou mírně menší, ale zde s ohledem na diagnózu nelze očekávat zlepšení. Co se týká páteře a psychiky, zde jsou velké úspěchy. Není bolest v bederní páteři a je zvýšen rozsah pohybu v krční páteři do rotací a úklonu. Pacient je mimo jiné po operaci a léčení na onkologickém pracovišti, takže psychicky na tom nebyl moc dobře. U tohoto pacienta byla alternativní terapie velice účinná. Pomohla mu psychicky se vyrovnat se situací, kterou nyní prožívá, uvědomil si, že je stále plno věcí a činností, jenž může vykonávat. A že má stále co objevovat. Pacientovi se líbila výroba masek, byla mu velice příjemná Shiatsu masáž a to po stránce jak

fyzické, tak i psychické. Rovněž tento pacient absolvoval poprvé zážitkovou terapii ve formě happeningu.

Na tomto pacientovi byla velice výrazná odpověď psychických funkcí. Pacient se zklidnil, jak uvádí v úvodním rozhovoru je rozvedený a tudíž všechno snáší sám a tím hůře. Po této terapii se cítí vyrovnaný, má větší chuť k domácím pracím. Je i příjemnější pro své okolí. Před terapií měl dost konfliktů v místě bydliště, nyní je klidnější. Jak uvádí, kvůli tomu si nenašel ani novou partnerku. Nyní má šanci a pacient by chtěl začít nějaký vztah se ženou.

Pacient č. 3

Pacientovi odezněly bolesti hlavy a není ani propagace bolestí pod lopatku. Bolesti v bederní páteři jsou sice menší, ale zůstávají, nevystřelují do dolních končetin. Po léčbě jsou odstraněny hypertony v oblasti krční páteře a zvětšeny rozsahy pohybů ve všech segmentech páteře do rotací, úklonu a flexe. Vydrží větší zátěž bez bolestí a pociťuje volnější pohyby, ramenní kloub bolí jenom při velké zátěži, např. nošení těžkého břemene. S terapií byl velmi spokojený, a jak uvádí, byla pro něj přínosem a nelituje, že se zúčastnil jako proband. O alternativní terapii slyšel, ale nikdy ji neměl. Zážitkový happening byl pro něj psychickým zdrojem energie, jak doslova řekl. Poprvé mluvil před kolektivem a měl z toho trochu obavy, ale po chvíli se zapojil s ostatními a bez problémů spolupracoval. Ze začátku se mu nechtělo ani malovat obličeje, viděl v tom dětskou hru, když viděl ostatní pacienty, začal také malovat. A dokonce se mu to i líbilo. Jak sám říká, celková léčba a to fyzioterapie i alternativní terapie, mu dodaly větší sebevědomí. Naučil se vyjádřit své emoce a popsat své pocity.

Pacient č. 4

Po léčbě jsou odstraněny spazmy v oblasti hrudní páteře. Bolesti v oblasti dolní hrudní páteře jsou menší, chůze je stabilnější, ale parestezie přetrvávají s projekcí do levé dolní končetiny. Bolesti v bederní páteře jsou menší, jenom při změně počasí. Žebra jsou pružná a to oboustranně, bez blokad žeber. Spazmy paravertebrálních svalů jsou odstraněny, jsou větší rozsahy pohybů ve všech segmentech páteře, do rotací, úklonů a flexe bederní a hrudní páteře. Pacient je

poučen o posílení mezilopatkových svalů a zacvičen na posílení hlubokého stabilizačního systému páteře. Parestezie dolních končetin jsou podstatně zmírněny, ve stehnech úplně odezněly, v lýtkách jsou parestezie mírnější. V posledním týdnu vůbec neužíval analgetika. Nejvíce byla pacientovi příjemná procedura vířivá celotělová koupel. Při umělecké terapii vyrobil ozdobný květináč pro manželku, z čehož měl radost.

Pacient č. 5

U pacientky jsou zmírněny průběhy bolestí hlavy s nauzeou. Nejsou tak časté, dokonce se neobjevily vůbec. Jak pacientka uvádí, cítí se lépe po psychické stránce, klidněji spí a nebudí se v noci. Bolesti krční páteře s propagací do levé horní končetiny zmizely, vzhledem k nálezům v krční páteři bude recidiva, ale pacientka je nyní v dobrém psychickém rozpoložení, což je pro ni velice důležité. Velice ji zaujala arteterapie, jak individuální, tak i skupinová. Jak sama říká, odnáší si z ní zážitky, z kterých může čerpat energii v dalším období života. Má více sebevědomí při hledání zaměstnání, zklidnila se, není ve stresu. Ráda by v terapii tohoto charakteru pokračovala.

Pacient č. 6

U pacientky jsou odstraněny bolesti za hrudní kostí, částečně mobilizací horních, předních žebber, ale i nastaveným správným stereotypem dýcháním. Které se podařilo po zklidnění psychického stavu díky alternativním metodám terapií. Pacientce byly velice příjemné medové masáže, velice ji zaujala arteterapie. Nejvíce skupinová, kde jsme si vyprávěly na téma labyrinty. Díky takto nastolené terapii udává pocity volnosti v šíjových svalech, lepší a hlubší dýchání. Intenzita bolestí páteře je nižší, skoro žádná. Pohyblivost bederní a krční páteře do všech směrů je větší, hlavně do rotací krční páteře.

Pacient č. 7

Pacientka měla veliké bolesti v krční páteři, které pronikaly do pravostranné horní končetiny. To je nyní zmírněno natolik, že pacientka může zase jezdit na

kole a začne po návratu domů opět navštěvovat kurzy zdravotního cvičení pro ženy.

Pacient č. 8

U této pacientky došlo k odstranění spazmu v horním trapézovém svalu. Bolesti bederní páteře jsou slabší a pronikající bolest do pravého kyčelního kloubu odstraněna. Podařilo se odblokovat a uvolnit horní žebra, tím nastolit správné dýchání a pacientku naučit zapojovat hluboký stabilizační systém páteře. Hybnost krční páteře je do rotací zvětšena, do flexe také.

Pacientce se velmi líbila a byla příjemná Shiatsu masáž. Je odlehčená fyzicky i psychicky. Zaujalo ji sestavování mandaly.

Pacient č. 9

Pacientka má nyní odstraněny úporné bolesti hlavy, migrenózní povahy. Tlak za očima a vertigo není. Noční brnění do prstů také odeznělo, občas bolí bederní a hrudní páteř, po dlouhodobém stání či sezení, vzhledem k diagnóze přijatelné. Pacientka udává pohodu a lepší psychické nálady. Má větší chuť k jídlu, což před terapií bylo naopak, vzhledem k migrénám. Zaujaly ji masáže Reiki, u kterých si odpočinula. V arteterapii ji zaujalo skládání mandaly a potom happening, který, jak sama říká, intenzívně prožívala. Po zhlédnutí výstavy pana Jiřího Andrleho, kam dostala doporučení v rámci pasivní arteterapie, měla smíšené pocity. Výstava je zaměřena na proměny člověka.

Diskuse

V teoretické části diplomové práce je popsána terapie a její druhy. Je popsána fyzioterapie a některé druhy alternativních terapií, které se nenásilně doplňují s fyzioterapií. V poslední době, tj. konec dvacátého a začátek dvacátého prvního století, se značně rozšířilo působení a propojení klasické léčby s alternativní léčbou, zvláště inspirovanou čínskou a japonskou medicínou. Práce je zaměřena na pacienty s vertebrogenním algickým syndromem. Takových pacientů stále přibývá, stávají se z nich chroničtí pacienti, a stále více se snižuje věková hranice pacientů, kteří mají potíže s pohybovým aparátem. Je to dáno životním stylem, rychlým tempem a sedavým zaměstnáním.

Dvorský (1999) uvádí, že každý fungující systém vykazuje určitou míru stability, která mu zajišťuje jistou setrvačnost v měnících se vnějších i vnitřních podmínkách. Z teorie systému víme, že s rostoucí složitostí se zvětšuje i jeho potenciální zranitelnost. Denně čelíme různým podnětům, které vyvolávají specifickou odezvu. Odezvou myslíme reakce jedince na různé zátěžové situace, které jsme nuceni překonat. Schopnost překonávat zátěž bez poklesu práceschopnosti je odolnost. Psychickou odolnost charakterizujeme jako způsobilost jedince vyrovnat se v mezích svých individuálních možností se zátěží bez poklesu práceschopnosti. Psychická odolnost nezahrnuje fyziologické aspekty poklesu pracovního výkonu vlivem únavy při dlouhotrvajících činnostech. Psychická odolnost je jedním z obecných pojmů celkově charakterizujících osobnost člověka. Jestliže se jedná o odolnosti lidského organismu vůči vnějším podmínkám, musím zde zmínit fenomén stresu.

Stres je v dnešní době slovo, které slyšíme často v médiích například ve spojení dnešní život je plný stresu, je to náročná stresová situace, lidé jsou ve stresu, za to může stres. Je to klasický příklad běžného používání slova, které se dostalo do běžné řeči. Pojem stres je původně přejat z fyziky, kde znamenal stav napětí či deformaci. Do fyziologie toto slovo přenesl a za jeho objevitele v psychobiologickém pojetí se považuje Hans Selye. Stres označil jako nescifickou fyziologickou reakci organismu. Tato reakce probíhá jako generální adaptační syndrom. To co vyvolalo stresovou reakci, se nazývá stresor. Definic

stresu byla publikována celá řada. Jedna z nich by mohla znít, že stres je nárok na jedince, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat a bez problémů mu čelit. Je to jakýkoliv vliv životního prostředí, který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců. Pro prostředí je myšleno fyzikální, chemické, sociální, psychologické nebo politické. Psychický stres bývá definován jako stav citově negativního napětí, vyvolaný skutečnou nebo očekávanou podnětovou situací. Stres můžeme dělit na fyzický a psychický. Objevuje se tedy vždy, když nás čeká nějaká zátěž, ať již fyzická nebo psychická. Pro člověka je pojem stres spjat s pojmem motivace. Stresem podmíněná patologie vzniká z vyčerpání přiměřeného adaptačního procesu. Psychický stres představuje odezvu organismu na psychogenní zátěžové podněty větší intenzity, které překročily adaptivní homeostatické možnosti jedince. Je to pojem, pod kterým se skrývá odezva na nepřiměřené situace úkolů, nahromaděné a neřešené problémy, různé typy konfliktů. Důsledky frustrací a deprivací, bolest, strach. Stresory, které jedinec prožívá, mají pestrý, mnohotvárný a individuálně zabarvený obraz v jeho psychice. Stres nám ve skutečnosti usnadňuje návrat k rovnováze, která byla narušena stimuly. Emoce vznikají vždy, když je dáno něco významného a tedy vzrušujícího. Co je významné, je současně vzrušující. Proto situace, které jsou stresové, jsou vždy doprovázeny emocemi. V souvislosti s tím, zde nastává myšlenka, aby lidem cíleně a kontrolovaně byly navozovány situace, které by jim navozovaly stres. Zde je myšlena pohybová aktivita. Pohybová aktivita pak může působit jako moderující proměnná ve vztahu mezi stresem a patologií. Vliv pohybové aktivity je mnohotvárný a děje se nejrůznějšími mechanismy na různých úrovních tělesné a psychické regulace. Pohybová aktivita má krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu. Příznivě ovlivňuje sebeúctu, úzkost, depresi, percepci stresu, zlepšuje mentální funkce. Pohybová aktivita, je-li prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres a filtruje agresi, kterou stres může vyvolat. Mnohokrát se terapeuti setkali s agresivním pacientem v důsledku jeho dlouhodobě probíhající nemoci.

Z psychologického hlediska je nesmírně důležitou oblastí osobnosti člověka motivace. Je to termín z latinského *motivus*, což znamená pohybovat se a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování a jednání. Motivy jsou tedy hybnými

silami našeho jednání. V obecném slova smyslu se motivace vysvětluje jako cílené chování. Východiskem pro praktické uvažování o člověku je názor, že každý člověk je osobností, ale že se lidé liší stupněm své osobnostní zralosti a způsobilosti zvládat úkoly života. Jednu z nejdůležitějších věcí v působení představuje harmonický vývoj osobnosti a její rozvoj. Proces získávání zkušenosti a změny, kterou zkušenost následně vyvolá, tvoří podstatnou část jako zdroj poznání a prostředek interakce člověka s okolím. Musíme si však uvědomit, že 80 až 90 % našeho prožívání a jednání probíhá automaticky, bez účasti uvědomování. A do prostoru vědomí vstupuje pouze 10 až 20 % komponent motivace, patrně ve chvílích, kdy narazí jednání na překážku, nebo kdy prožitek či obsah vědomí jsou bolestivé. Rozumět můžeme jen tomu, co sami můžeme prožívat. Proto jsem v diplomové práci navrhla celý koncept terapie včetně zážitkové, tak aby pacienti mohli vstupovat do situací, které jim prožitky a následně zážitek přinese. Předpokládáme, že zkušenosti, ve formě prožitků, budou mít vliv pro pacienty pro další osobnostní rozvoj chování a jednání. Na počátku stojí rozhodnutí pro určitou činnost. Toto rozhodnutí se však děje na základě našich předchozích zkušeností. Průběh činnosti nám přináší autentické prožitky, prožitky tady a teď. Docházíme dál, a to do dění mezi zážitkem a zkušenostmi. Aby se zážitek stal zkušeností, musí být uveden do kontextu a souvislostí s ostatními zážitky, které již máme zaneseny jako otisk v naší mysli. Jsou to zážitky, které nám již aktivně fungují v paměti a které dokážeme používat, a tím ovlivnit naše jednání a následně harmonii osobnosti. Musíme sem zařadit i zprostředkované zážitky jako například četbu, nebo při sociálních kontaktech. Zprostředkované zážitky uvedeme do kontextu a souvislostí s předešlými zážitky. Takto zformovaná zkušenost determinuje následně chování pacientů, přístup k novým situacím, jejich výběr a přijímání. Zkušenost se stává aktivním otiskem v paměti pacienta. A co více dotváří, mění a modifikuje otisk, který tam byl již uložen na základě předešlých zkušeností. Tento proces koresponduje s tvrzením, že základními kategoriemi obsahů vědomí jsou prožívání, poznání a vztah. Vědomí je možno charakterizovat jako evidenci vlastního prožívání a jednání či vlastních obrazů a plánů činnosti. Subjektivně je tedy zájem druhem prožitku,

v němž vystupují do popředí sympatie k určitým objektům nebo činnostem, nebo zážitek příjemnosti, který doprovází vědomí přítomnosti určitých objektů.

V praktické části práce je sestaven koncept terapie pro pacienty s vertebrogenním onemocněním. V projektu byla použita klasická fyzioterapie kombinovaná s alternativní terapií. Byla navržena i umělecká terapie, kterou pacienti absolvovali a třetí část byla společná, ve formě zážitkového happeningu na dané téma. V práci je zakomponována pohybová aktivita s uměleckým vyjádřením, v podobě použití různých výtvarných technik a sociodramatem. Pohybová aktivita souvisí přímo s činností centrální nervové soustavy a tím i s psychikou a stavem mysli. Z motorického chování lze hodnotit činnost centrální nervové soustavy a tohoto vztahu se využívá v neurologii, která využívá hodnocení standardizovaných pohybů při neurologickém vyšetřování jako neurologický nález. Motorické chování podléhá mentalitě nejen samotného jedince, ale je ovlivňováno i chováním okolního společenství. Pohybová aktivita slouží i ke komunikaci s okolím a projevuje se společensko-sociálním chováním, které ve svých důsledcích vede ke vzniku a rozvoji kultur a tvůrčích činností. Nedostatek aktivního pohybu vyvolává funkční i strukturální změny v organismu. Funkční změna může být podmíněna poruchou struktury, například po jednostranném zatížení v zaměstnání, z nečinnosti atrofie svalů, ke zkracování vazivových struktur. Pohybový aparát je největším spotřebitelem energicky bohatých látek, a proto má podstatný vliv na průběh metabolických pochodů v organismu. Při nedostatku pohybu se metabolický proces obleňuje a dochází ke snížení zásob energie, klesá nejen výkon, ale zhoršuje se i kvalita pohybových programů, zhoršuje se pohybová koordinace a přesnost pohybu. Při středním pohybovém zatížení se pohybový systém naopak udržuje ve funkci i struktuře a jeho výkon se tréninkem postupně zlepšuje, pozitivně to ovlivňuje metabolismus a stoupá pocit zdraví i vnitřní pohody. Při přetěžování pohybového aparátu vznikají až mikrotraumata provázená jizvami po zhojení a po delší době dochází k omezení pohybu pro únavu při dlouhodobém opakování stejného pohybového úkonu nebo se objevuje bolest z přetížení a může dojít až ke strukturálním poruchám ovlivňujícím nepříznivě pohybové chování.

Vliv pohybu na fyzické i mentální schopnosti jedince působí od samých začátků existence člověka. Udržování fyzické i mentální zdatnosti umožňuje přežití v těžkých podmínkách. V projektu je použita arteterapie a zážitkový happening, který je vlastně součástí arteterapie, jak je rozvedeno v teoretické části práce. „*O umění se tvrdí, že slouží cílům, jež ho přesahují*“ (Eliot, 1972) Tento výrok se dá vykládat různě, uvádím ho zde proto, že akcentuje myšlenku o terapeutických nebo preventivních možnostech umění. Arteterapie je aplikované tedy užité umění. A terapeutický potenciál má umění pro člověka a umění pro zdraví. Význam arteterapie pro využití v práci je metaforičnost, schopnost integrovat a facilitovat skupinu i jednotlivce, usnadňovat komunikaci, umožnit být kanalizací emocí, sublimací a katarzí. Umění v sobě nese skryté významy, a to je velice lákavé poznávat metafory, které umění přináší. Umění nesporně disponuje silou, jež může pacienta zasáhnout, ovlivnit ho, iniciovat změny v jeho životních postojích, může zprostředkovat morálku a etiku, způsobem, který je účinnější než příkazy, metaforickou, obraznou řečí. Výtvarné umění je konkrétní čin, hmatatelný a vypovídající o člověku. Umění transcenduje to, co je slovy nevyjádřitelné. V praktické části diplomové práce jsem se přesvědčila, že to tak funguje. Na pacienta musí být brán zřetel jako na osobnost, která není totožná s ostatními a terapie musí být sestavena na základě jeho, osobního, psychosomatického charakteru. Pak je možné dosáhnout harmonie osobnosti.

ZÁVĚR

Potvrdila se hypotéza, že tělo a duše tvoří harmonický celek a nelze je oddělovat, proto je nutné pěstovat tělesný habitus s přihlédnutím ke zdravotní kondici a možnostem jedince.

Na základě zlepšení zdravotních obtíží, které měli pacienti na počátku sledování, se potvrdila hypotéza, že pacienti s tělesnými indispozicemi zad a pohybového ústrojí jsou závislí na fyzioterapii, která může být v současné době pod vlivem čínské a japonské medicíny.

Je potvrzené, že v poslední době, tj. koncem 20. století a počátkem 21. století, došlo k výraznému posunu při aplikaci různých alternativních terapií, které mohou ovlivnit psychosomatickou stránku člověka.

Je zřejmé, že každý pacient, má určitý psychosomatický charakter, a proto je nutné vytvořit individuální program terapií pro každého pacienta.

Seznam použitých zkratk

AO	Atlantookcipitální
Bill.	Billaterálně
CC	Cervikocraniální
CB sy	Cervicobrachiální syndrom
Cp	Cervikální páteř
Dg.	Diagnóza
DKK	Dolní končetiny
HKK	Horní končetiny
Lass.	Lassegue
LDK	Levá dolní končetina
LF	Laterální flexe
Lp	Lumbální páteř
LSp	Lumbosakrální přechod
PDK	Pravá dolní končetina
RTG	Rentgen
Th	Thorakální
VAS	Vertebrogenní algický syndrom
SA	Subacromiální
SI	Sacroiliakální
SDT	Správné držení těla
Stup	Stupeň
Sy	Syndrom
TENS	Transkutánní elektroneurostimulace

Seznam literatury

- Bienstein Christel, Fröhlich Andreas. Basale Stimulation ® in der Pflege, die Grundlagen. Leipzig: Kallmeyersche Verlagsbuchhaltung GmbH, 2003, 256 s.
- Buchtová, B. a kol.: Člověk – psychosomatická bytost. K problému lidské sebereflexe, MU, Brno 1996. ISBN 80-210-1341-9
- Fojtík, I.: Tchaj-ťi Čchuan a Pa Tuan Ťin. Čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu. Naše vojsko, Praha 1996. ISBN 80-206-0523-1
- Friedlová, K.: *Koncept bazální stimulace®*. Rezidenční péče, 2008, vol. IV. č. 2, s. 18-19. ISBN 1801-8718
- Fromm, E.: Umění milovat, Český klub, Praha 1999. ISBN 80-85637-26-X
- Hall, C. S., Lindzey G.: Psychológia osobnosti. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1999. 510s. ISBN 80-08-23001-1
- Hátlová, B.: Kinezioterapie : pohybová cvičení v léčbě psychických poruch, UK, Praha 2003
- Jebavá, J.: Kapitoly z dějin tance, UK Karolinum, Praha 1998. ISBN 80-718-640-1
- Jebavá, J. : Úvod do arteterapie, UK, Karolinum, Praha 2000. ISBN 80-7184- 3394-6
- Jung, C. G.: Approaching the Unconscious, in Man and his Symbols, ed. by C.G. Jung, New York 1964
- Jung, C. G.: Duše moderního člověka. Brno: Atlantis, 1994. 380 s. ISBN 80-7108-087-X
- Kirchner, Jiří : Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii, Computer Press, a. s., Brno 2009. ISBN 978-80-251-2562-5
- Kolektiv autorů pod vedením Petráčkové V. a Krause J.: Akademický slovník cizích slov, Academia, Praha 1995. ISBN 80-200-0607-99
- Kolektiv autorů: Slovník Řecko – římské mytologie a kultury, z francouz. orig. EWA Edition, Praha 1993. ISBN 80-85764-02-4
- Kubíčková, M.: Vůle ke zdravému životu, Onyx, Praha 1996. ISBN 80-85228-37-8

- Leština, V.: Vytváříme loutky pro tvořivou hru dětí, Portál, Praha 1997. ISBN 80-7178-159-2
- Lewit, K.: Manipulační léčba v rámci léčebné rehabilitace, Nakladatelství dopravy a spojů, Praha 1990. ISBN 80-7030-096-5
- Nakonečný, M.: Psychologie osobnosti, Akademia Praha 1995. ISBN 80-200-0525-0
- Nakonečný, M.: Psychologie osobnosti, Akademia, Praha 1997. ISBN 80-200-0628-1
- Rašev, E.: Nejen bolestí zad vás zbaví škola zad, Direkta, Praha 1992. ISBN 80-900272-6-1
- Rokyta, R. a kolektiv: Fyziologie, ISV nakladatel., Praha 2000. ISBN 80-85866-45-5
- Souriau, É.: Encyklopedie estetiky, z francouz. Orig., Victoria Publishing,a.s., Praha 1999. ISBN 80-85603-88-X
- Šicková-Fabrici, J.: Základy arteterapie, Portál, Praha 2002. ISBN 80-7178-616-0
- Vágnerová, M: Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky, Portál 1999
- Valenta, J.: Metody a techniky dramatické výchovy, agentura Strom, Praha 1997. ISBN 80-901954-1-5
- Véle, F.: Kineziologie. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy, Triton v Praze 2006. ISBN 80-7254-837-99
- Webb, M. A.: Bylinky, Ilustrovaný průvodce, Fortuna Print, Praha 2004. ISBN 80-7321-106-8
- Zamarovský V.: Bohové a hrdinové antických bájí, nakladat. Brána, Praha 1996. ISBN 80-85946-29-7

Seznam příloh

Příloha č. 1

Výstava obrazů Jiřího Andrleho v Domě U kamenného zvonu v Praze

Příloha č. 2

Individuálně vytvořené labyrinty pacientů

Příloha č. 3

Metamorfózy lidské tváře – výtvarné ztvárnění masek (kašírování)

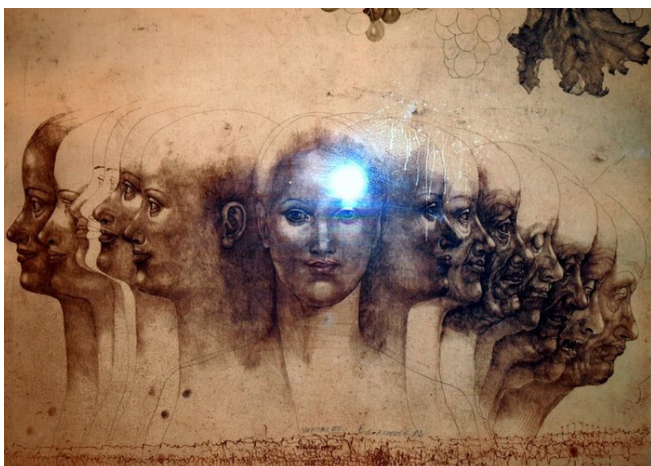
Příloha č. 4

Sestavení společného labyrintu

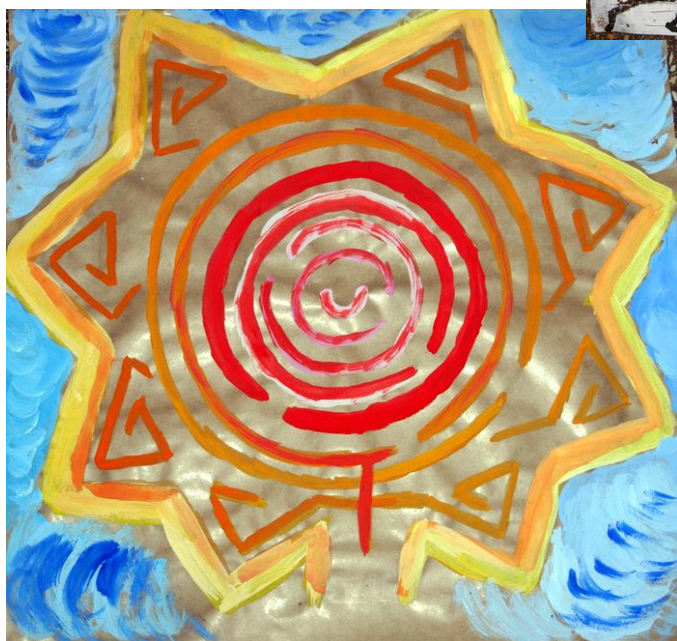
Příloha č. 5

Labyrint - naturlandart

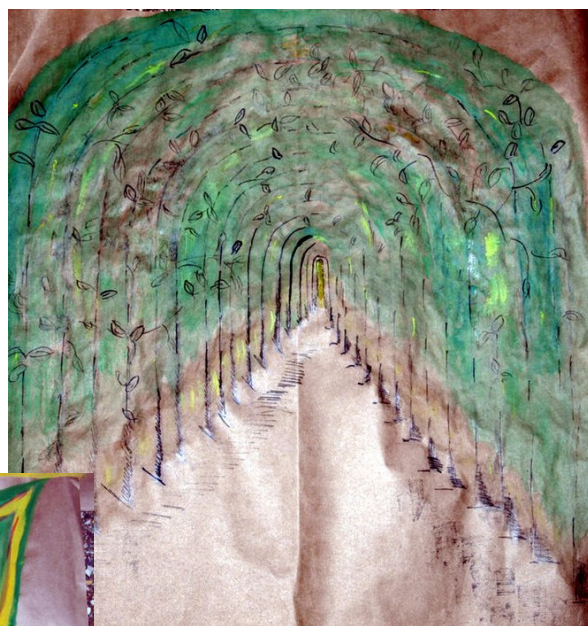
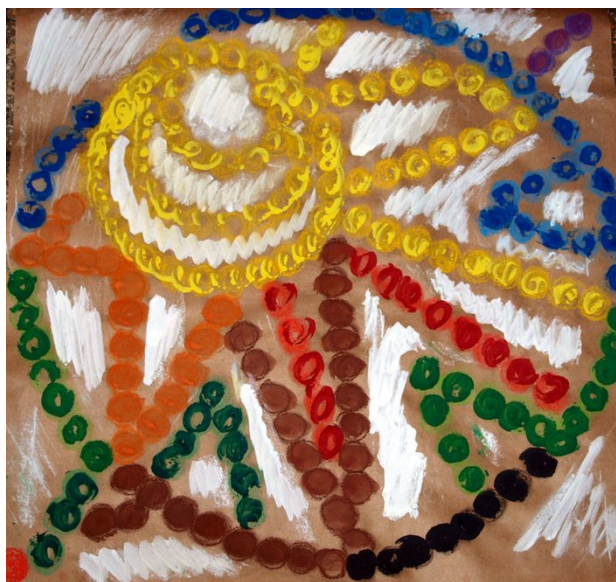
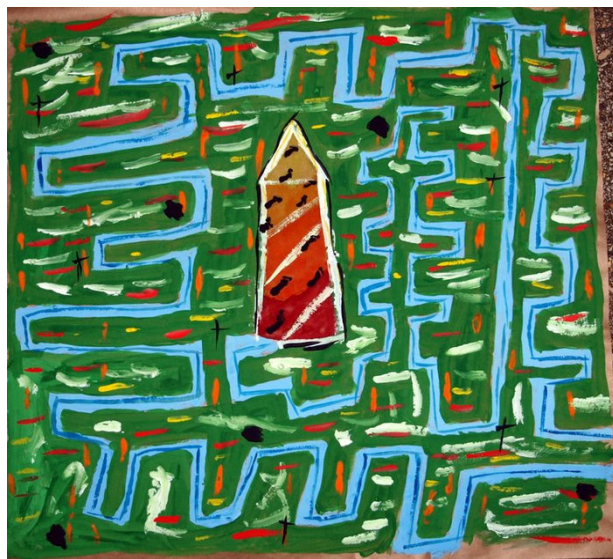
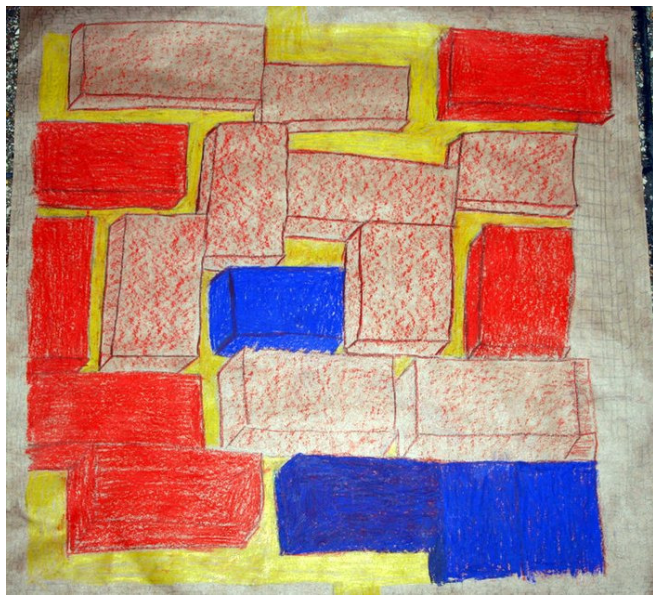
Příloha č. 1



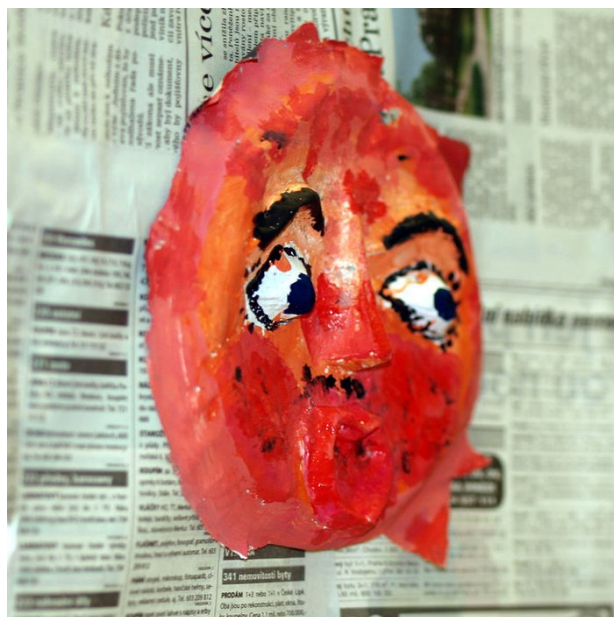
Příloha č. 2



Příloha č. 2



Příloha č. 3



Příloha č. 4



Příloha č. 5



Příloha č. 5

