

# STREČINK PŘETÍŽENÝCH SVALŮ

## PROTAŽENÍ SVALŮ KRKU

Dlaněmi fixujte hrudník pod klíční kostí, hlavu otočte a mírně zakloňte směrem od rukou. Vydržte po dobu 10 nádechů. Vystřídejte strany.



m.m. scaleni



**A**

m. trapezius



**B**

m. levator scapulae

Položte dlaň na hlavu, hlavu ukloňte **(A)** nebo ukloňte a otočte směrem k podpaží **(B)**. Hlavou zatlačte lehce proti dlani, vydržte po dobu 3 nádechů. Následně uvolněte a vydržte 6 nádechů. Opakujte třikrát na každou stranu.

## PROTAŽENÍ PŘÍMÉHO BŘIŠNÍHO SVALU



m. rectus abdominis

Lehněte si zády na gymnastický míč a zakloňte se. Vydržte po dobu 10 nádechů. Pro jednodušší variantu cviku si lehněte na postel, zády na srolovanou peřinu tak, aby došlo k záklonu. Vydržte po dobu 10 nádechů.



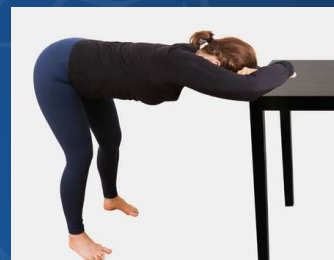
m. quadratus lumborum

## PROTAŽENÍ BOČNÍ FACIE A ČTYŘHRANNÉHO SVALU BEDERNÍHO

Stoupněte si a rozkročte se. Jednou rukou se opřete o bok a druhou vytáhněte nad hlavou do dálky společně s úklonem trupu. Vydržte po dobu 5 nádechů.

## MOBILIZACE HRUDNÍ PÁTEŘE

Stoupněte si ke stolu, předkloňte se a opřete si ruce o stůl. Narovnejte záda a lehce protlačte hrudník směrem k zemi. Vydržte po dobu 10 nádechů.



vertebrae thoracicae

## PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ



m. pectoralis major



Opřete si celé předloktí o skříň (ev. rám dveří), jednu nohu nakročte pro větší stabilitu. Celý trup přeneste dopředu, abyste cítili protažení prsních svalů. V každé pozici vydržte po dobu 5 nádechů a vyměňte strany.

# REHABILITAČNÍ program



PRO PACIENTY  
PO COVID-19 PNEUMONII

# NÁCVIK

## DÝCHÁNÍ

### LOKALIZOVANÉ DÝCHÁNÍ

Dechové cvičení můžete provádět vleže na zádech nebo vsedě. Narovnejte páteř, opřete se o chodidla. Nádech provádějte nosem, na konci nádechu udělejte inspirační pauzu. Výdech provádějte ústy, na jeho konci udělejte expirační pauzu.

#### (A)

Položte si dlaně na břicho a nádech pošlete do místa pod nimi. Opakujte 10 nádechů.



#### (B)

Položte si dlaně na spodní žebra a nádech pošlete do místa pod nimi. Opakujte 10 nádechů.



#### (C)

Položte si dlaně na horní žebra a nádech pošlete do místa pod nimi. Opakujte 10 nádechů.

### DECHOVÁ VLNA

Lokalizované dýchání spojíme v dechovou vlnu. Jednu ruku můžeme položit na spodní část břicha a druhou na spodní část hrudníku. Během jednoho nádechu plníme trup odspoda nahoru - dech pošleme nejprve pod dlaň na břicho, dále pod dlaň ve střední části trupu a nakonec až nahoru pod klíční kosti.

Při výdechu postupujte stejně - začínáme odspoda trupu. Opakujte 10 nádechů.



### NÁDEHOVÝ TRENAŽER THRESHOLD® IMT

Na trenažeru si nastavte hodnotu stanovenou fyzioterapeutem. První dva týdny cvičte 15 nádechů 2 x denně. Následně 30 nádechů 2 x denně.



\_\_\_\_\_ cm H<sub>2</sub>O

Cvičte vsedě.

Při cvičení s trenažerem dodržujte dechovou vlnu.

## KONDIČNÍ TRÉNINK

V rámci zvýšení tělesné kondice doporučujeme procházky, rychlejší chůzi, chůzi s Nordic holemi, rotoped apod. dle výběru pacienta. Doporučujeme splnit alespoň 20 km zvolené aktivity za týden.

TENTO LETÁČEK JE SOUČÁSTÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE BC. BARBORY SVĚTOVÉ. JEDNÁ SE O EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO VYBRANÉ SKUPINY PACIENTŮ PO PRODĚLANÉ COVID - 19 PNEUMONII.

CVIKY PROVÁDĚJTE PO KONZULTACI S FYZIOTERAPEUTEM.