

Pacientská organizácia pre chronické pľúcne choroby



abc
za zdravé dýchanie
o. z.

Cviky v SM systéme

informácie pre pacientov

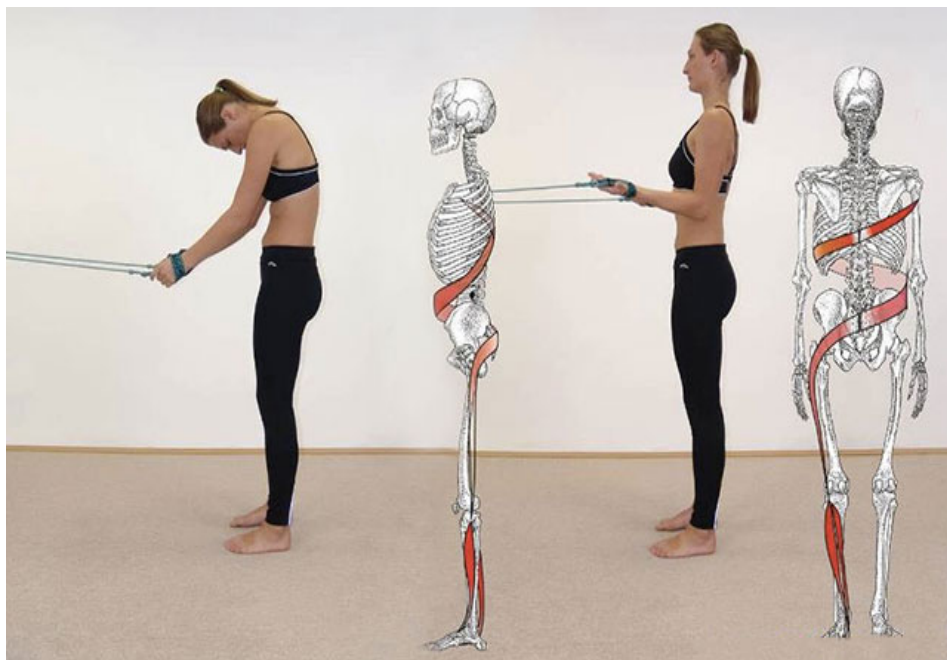
Cviky v SM systéme

Pri cvičení používame prirodzenú koordináciu chôdze, ktorú rozdeľujeme do jednotlivých cvikov. Pri cvičení opravujeme chybnú realizáciu v jednotlivých častiach a po zvládnutí čiastkových cvikov spájame cviky v optimálne koordinovanú chôdzu.

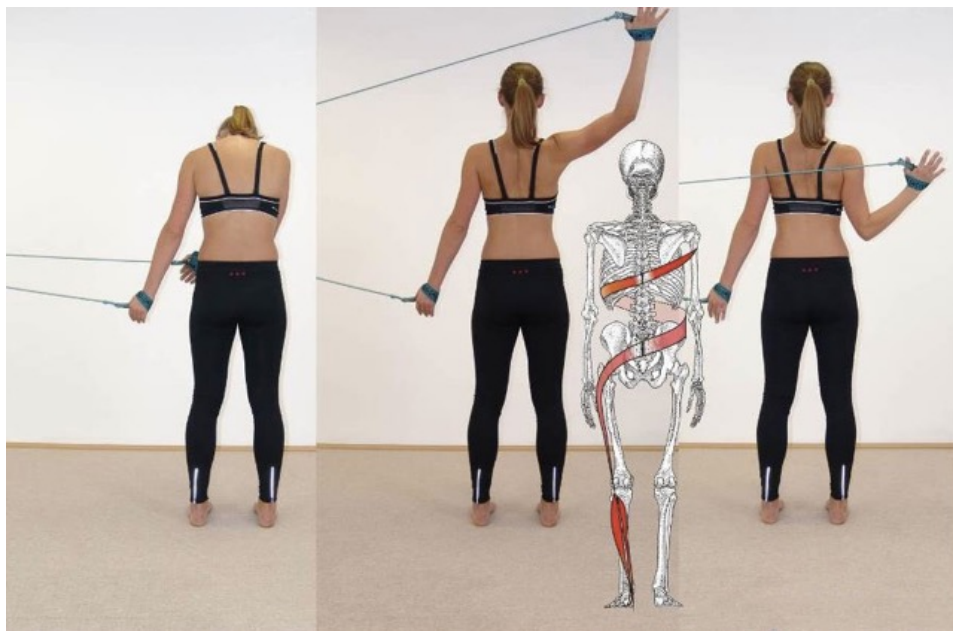
Hlavný efekt metódy je vyvolanie trakčnej (natahovacej) sily v oblasti medzistavcovej platničky. Vďaka tomu sa tlak vyvíjaný na platničku zníži a platnička môže lepšie vykonávať svoju funkciu. Tohto efektu dosahujeme aktiváciou špirálových svalových reťazcov, ktoré zužujú obvod pása a ťahajú telo smerom nahor. Týmto spôsobom je chrbtica pri pohybe aktívne stabilizovaná.

Manuálne techniky uľahčujú a umožňujú vykonanie cvikov. Považujeme ich za metódu pomocnú, hlavnou metódou je cvičenie.

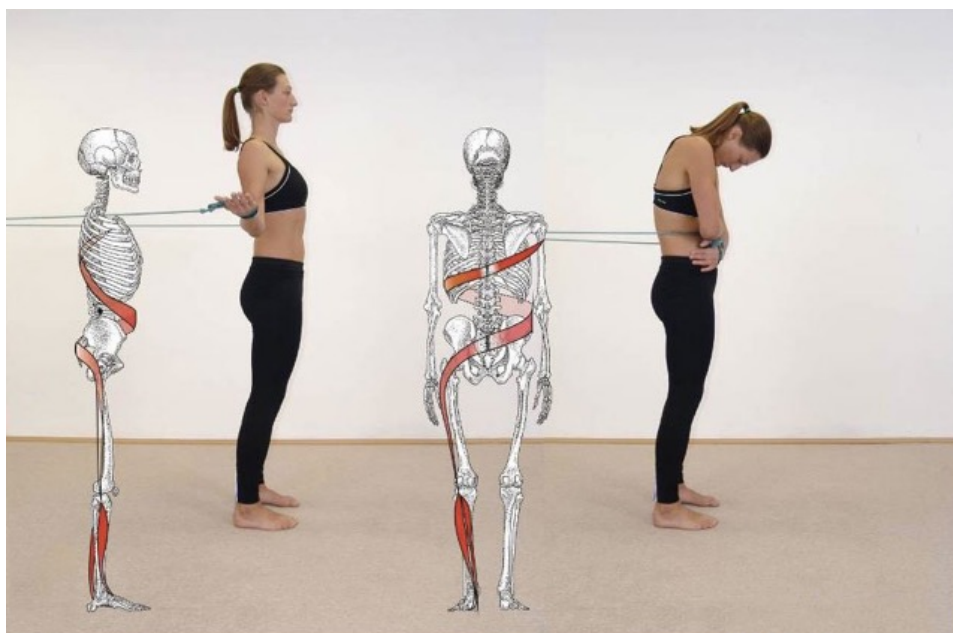
1. cvik - Aktivácia svalového reťazca Latissimus Dorsi



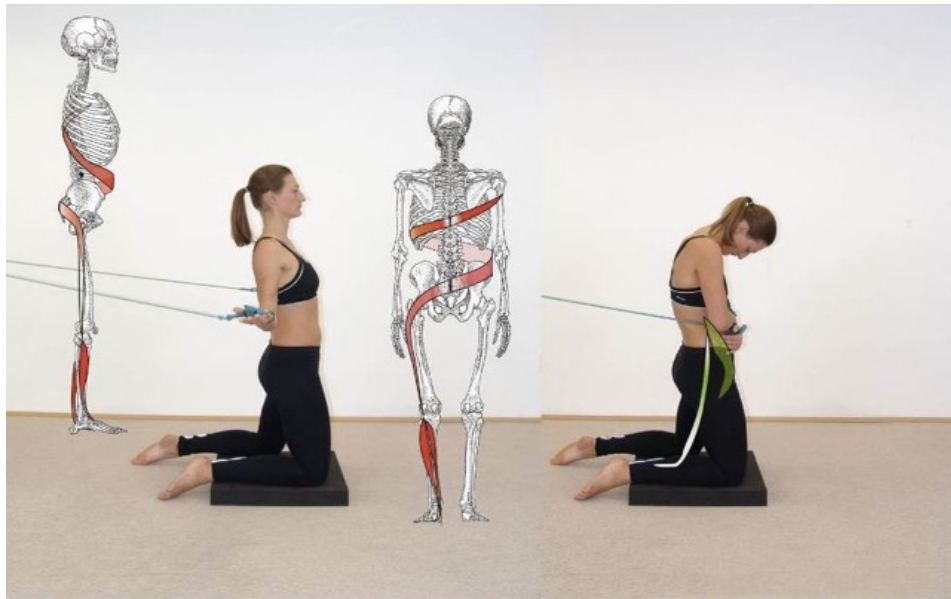
2. cvik - Aktivácia svalového reťazca Latissimus Dorsi - B



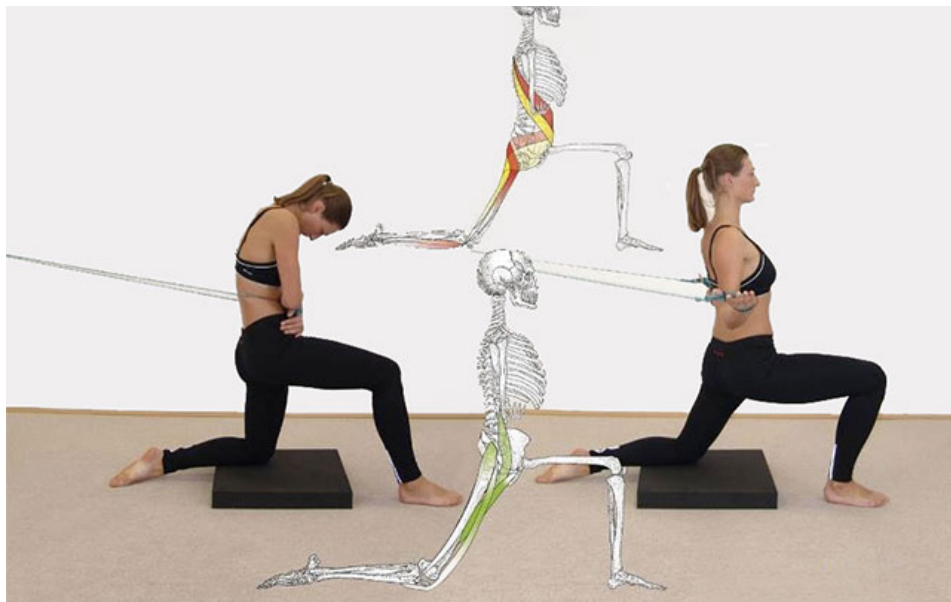
3. cvik - Aktivácia svalového reťazca Latissimus Dorsi - B



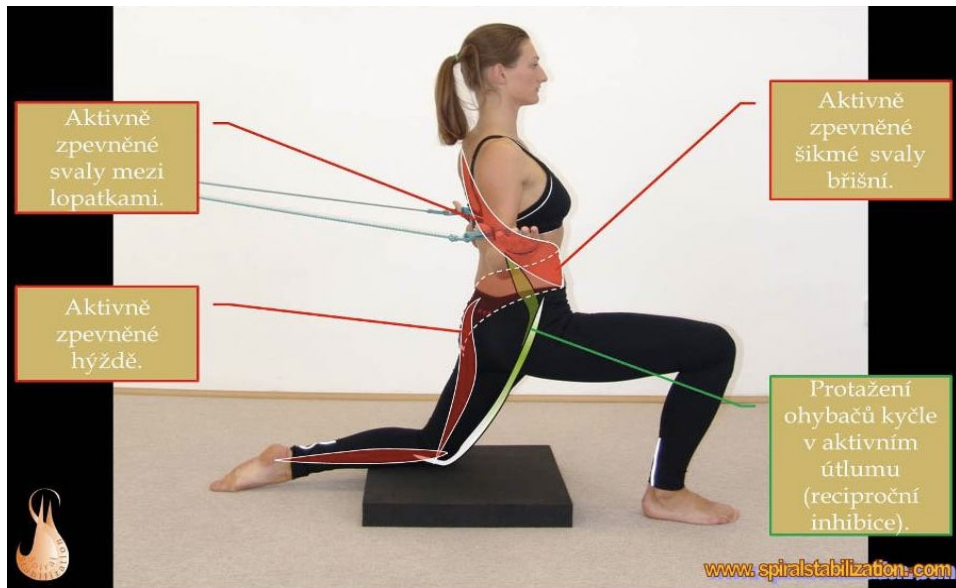
Bez pretiahnutia svalov v oblasti bedrových kĺbov a stehien sa budú problémy vracaf.



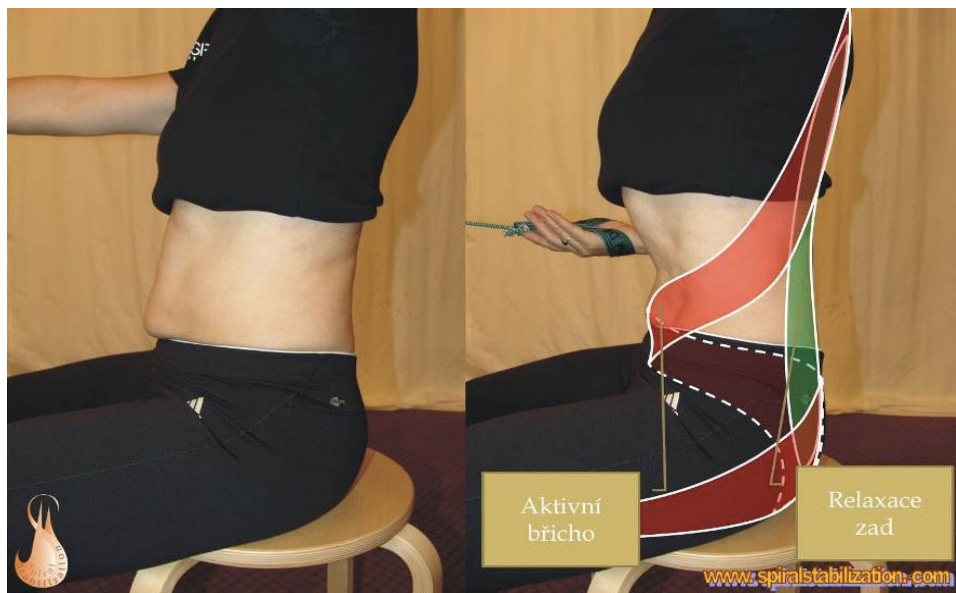
Bez pretiahnutia svalov v oblasti bedrových kĺbov a stehien sa budú problémy vracaf.



Pretiahnutie svalov v oblasti bedrových kĺbov a stehien sa musí prevádzať na špirálovito stabilizovanom tele.



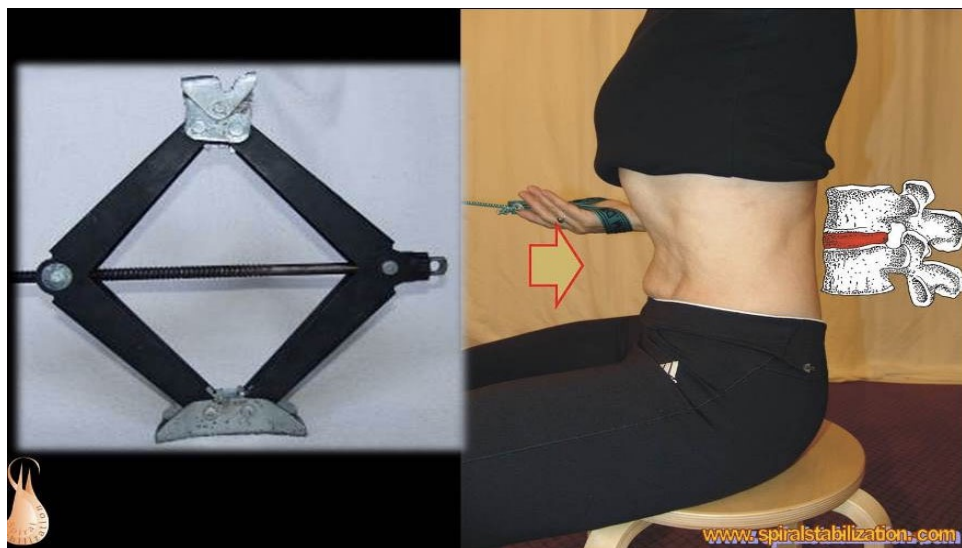
Základom liečby je aktivácia šikmých brušných svalov a relaxácia chrbta.



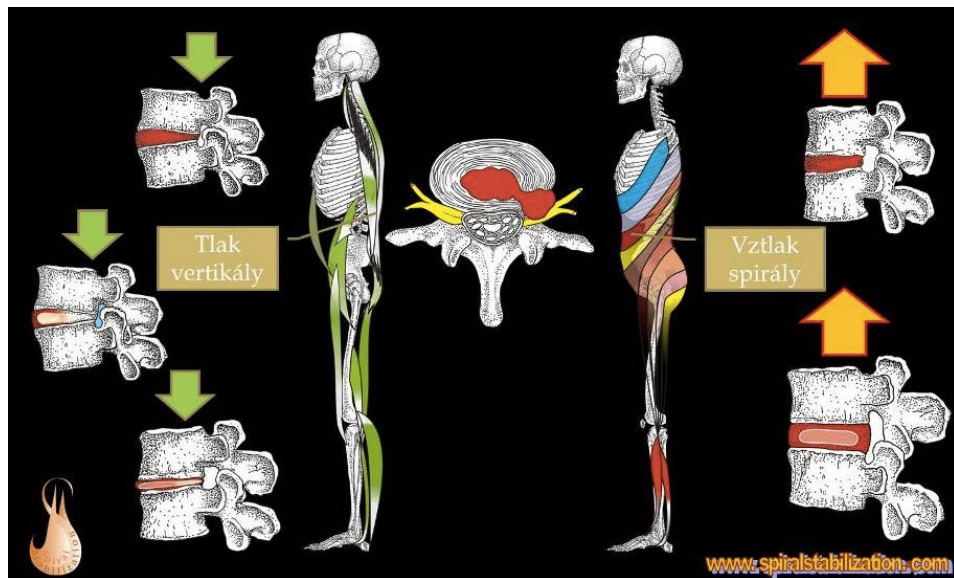
Regenerácia medzistavcovej platničky sa dá prirovnať k funkcii hevera. Pri rozšírení hever klesá. Pri rozšírení brucha sa medzistavcová platnička zužuje.



Regenerácia medzistavcovej platničky sa dá prirovnať k funkcii hevera. Pri zúžení hever stúpa. Pri stiahnutí brucha sa medzistavcová platnička rozširuje.



Medzistavcový disk mení svoj tvar v dôsledku síl, ktoré na neho vyvíjajú svaly.



Pre patientskú organizáciu ABC za zdravé dýchanie spracovala: MUDr. Helena Horváthová

Zdroj informácií: <https://smsystem.sk/o-sm-systeme/cviky-v-sm-systeme/cviky-v-sm-systeme>