

INDIVIDUÁLNÍ SPECIÁLNÍ CVIČENÍ PŘI LYMFEDÉMU KONČETIN

Speciální cvičení je nedílnou součástí komplexní fyzioterapie lymfedému, neboť významně podporuje mízní oběh v končetinách.

Pacient provádí speciální cviky nejméně 2x denně, alespoň 15 minut. Postižená končetina musí být opatřena bandáží nebo elastickým návlekm (s výjimkou cvičení ve vodě). Každý cvik se provádí 5 – 10x za sebou, vždy s krátkou přestávkou (2 – 3 min.), při hlubokém hrudním dýchání a uvolnění končetin. Cviky se především provádějí při převýšení (elevaci nad srdcem) končetin, pomalu, jen do pocitu únavy. Pohyby jsou uvolněné, dotahované v plném rozsahu příslušných kloubů (zápěstí, loket, rameno, resp. kotník, koleno, kyčel). Cvičit začínáme vždy zdravou končetinou nebo současně.

Svalové kontrakce (zkrácení a rozšíření svalu) při zevní kompresi (bandáž, elastický návlek) rytmicky stlačují a uvolňují kůži a podkoží, čímž výrazně přispívají k vstřebávání a odvádění městnající mízy.

Uvádíme speciální cviky při lymfedému horní a dolní končetiny.

Jana Konečková

LYMFOCENTRUM s.r.o.

nestátní zdravotnické zařízení

Ambulance pro komplexní léčbu lymfedému

Vodňanská 6

370 11 České Budějovice, Tel.: 385 521 451, Mobilní : 777 691 813

Cvičební jednotka pro DKK

Úvodní část:

- Relaxace : Leh na zádech, HKK podél těla
- nádech, přitáhnout špičky, stáhnout hýždě, propnout kolena, krátká výdrž
- výdech – uvolnit
- Dechová gymnastika : Leh na zádech, pokrčená kolena, ruce položit na břicho
- nádech – ruce odtláčit ke stropu
- výdech – ruce pomáhají tlakem utahovat břicho

Hlavní část:

- **Poloha – leh na zádech, HKK podél těla, bedra přitisknutá k podlaze**

- 1) Skrčít PDK a přitáhnout pomoci HKK k břichu, totéž LDK



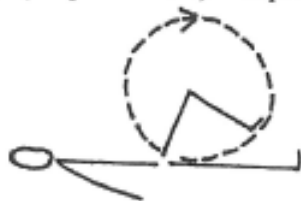
- 2) Přitáhnout pravou špičku – unožit, totéž LDK



- 3) Přitáhnout pravou špičku, pokrčít, přednožit, položit zpět na podložku, totéž LDK



- 4) (Šlapat na kole) – dopředu, pozpátku



- 5) Přednožit + DK, chytout pod kolenem (propínat – přitahovat špičku, kroužky v kotníku)

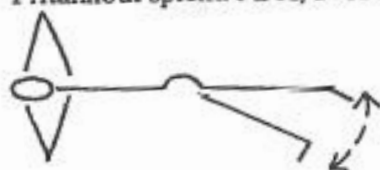


• **Poloha – leh na břicho, ruce složené pod čelem**

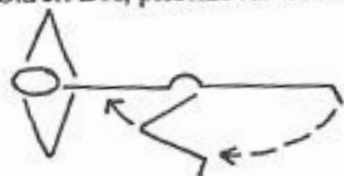
- 1) Přitáhnout špičku PDK, zvednout těsně nad podložku, unožit, totéž LDK



- 2) Přitáhnout špičku PDK, zvednout těsně nad podložku, zanožit, totéž LDK



- 3) Skrčit DK, přibližovat koleno po podložce k trupu



- 4) Střídavě krčit DKK v kolenou



• **Poloha – stoj s oporou (u stěny, židle)**

- 1) Podřepy



2) Střídavě stoj na špičkách na patách



3) Střídavě zvedat vysoko kolena



4) Střídavě zakopávat



• **Poloha – chůze**

- 1) Po špičkách vpřed, vzad
- 2) Po patách vpřed, vzad
- 3) Každý třetí krok ostré koleno
- 4) Každý třetí krok podřep
- 5) Chůze stranou, křížit jednu nohu přes druhou a na druhou stranu

Závěrečná část :

- 1) Uvolnit vytřepat nohy
- 2) Volná chůze
- 3) Leh na zádech, pokrčená kolena, HKK podél těla a volně dýchat

Zásady cvičení – stejně jako u CJ pro HKK