

Cievna gymnastika

Mgr. Petronela Osacká, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave,
Jesseniova lekárska fakulta v Martine,
Ústav ošetrovateľstva,
November 2011

Cievna gymnastika - zostava cvikov nohy na posteli 1



1. cvik - v polohe na chrbte
- flexia a extenzia prstami nôh



2. cvik – abdukcia a
addukcia prstami nohy

Cievna gymnastika - zostava cvikov nohy na posteli 2



3. cvik - dorzálna a plantárna flexia nohy



4. cvik – inverzia a everzia nohy

Cievna gymnastika - zostava cvikov nohy na posteli 3



5. cvik - externá a interná rotácia členkom nohy



6. cvik – izometrické cvičenie svalmi lýtka predkolenia

Cievna gymnastika - zostava cvikov v sede 1

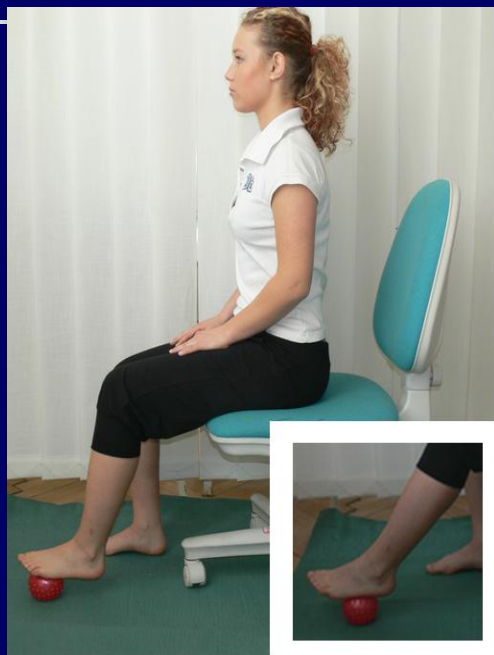


9. cvik - striedavé spájanie a rozpájanie špičiek chodidiel



10. cvik - pohybovanie nohami, opretými o pätu doprava a doľava

Cievna gymnastika - zostava cvikov v sede 2



11. cvik – prevaľovanie malej lopty stupajou nohy smerom dovnútra a von



12. cvik – uchopovanie ceruzy prstami nôh, pričom chodidlo je položené na zemi

Cievna gymnastika - zostava cvikov v sede 3



13. cvik – krčenie uteráka (novín) prstami nôh



14. cvik – uchopenie malej loptičky chodidlami oboch nôh a dvíhanie nôh s loptičkou do výšky 10 cm

Cievna gymnastika - zostava cvikov v sede 4



15. cvik – striedavé opieranie o päty a špičky nôh



16. cvik - vyberanie malých loptičiek (20 ks) prstami nôh z misky na podlahu a potom naspäť

Cievna gymnastika - zostava cvikov v stoj 1



17. cvik – vytáhovanie sa na špičky a potom prenášanie hmotnosti zo špičky nohy na pätu a späť



18. – 19. cvik – chôdza po pätách a špičkách

Cievna gymnastika - zostava cvikov v stoji 2

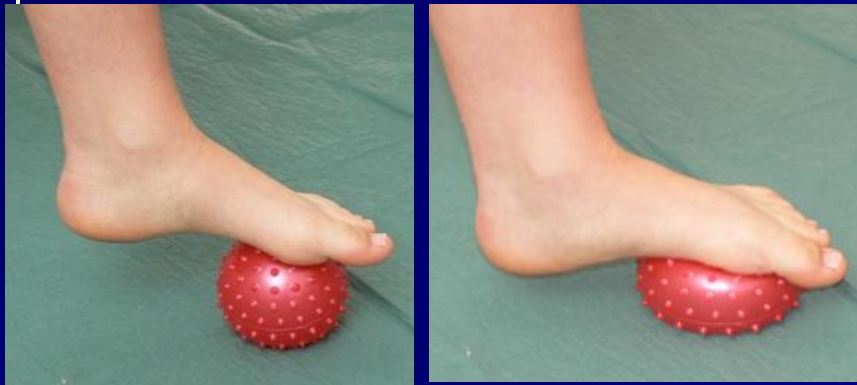


20. cvik - chôdza po vnútornej strane chodidiel



21. cvik - chôdza po vonkajšej strane chodidiel

Cievna gymnastika - zostava cvikov v stoji 3

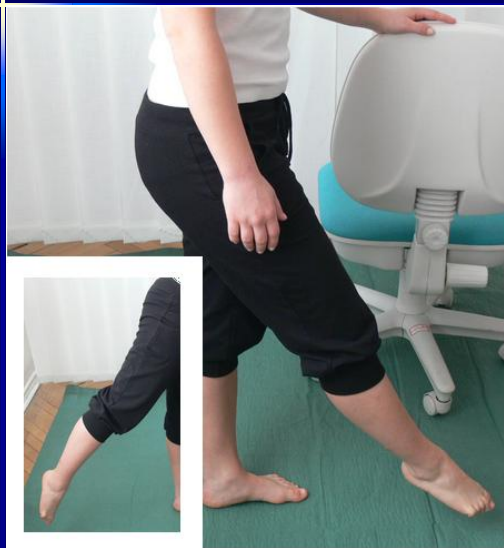


22. cvik - stláčanie malej loptičky špičkou nohy



23. cvik - "pochodovanie" na mieste

Cievna gymnastika - zostava cvikov v stoj 4



24. cvik – kmitanie vyrovnanou DK (dopredu a dozadu) 10 x. Potom výmena DK



25. cvik - prekríženie HK vpredu na hrudníku. Potom pomaly vstávanie a sadanie na stoličku

Cievna gymnastika - zostava cvikov v stoji 5

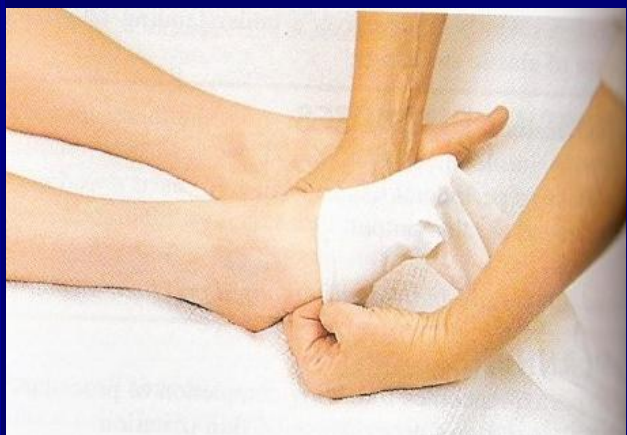


28. cvik – postavenie sa špičkami nôh na debničku (výška 10–15 cm) tak, aby päty smerovali od seba. Vytáhovanie sa na špičky a klesanie na päty nohy

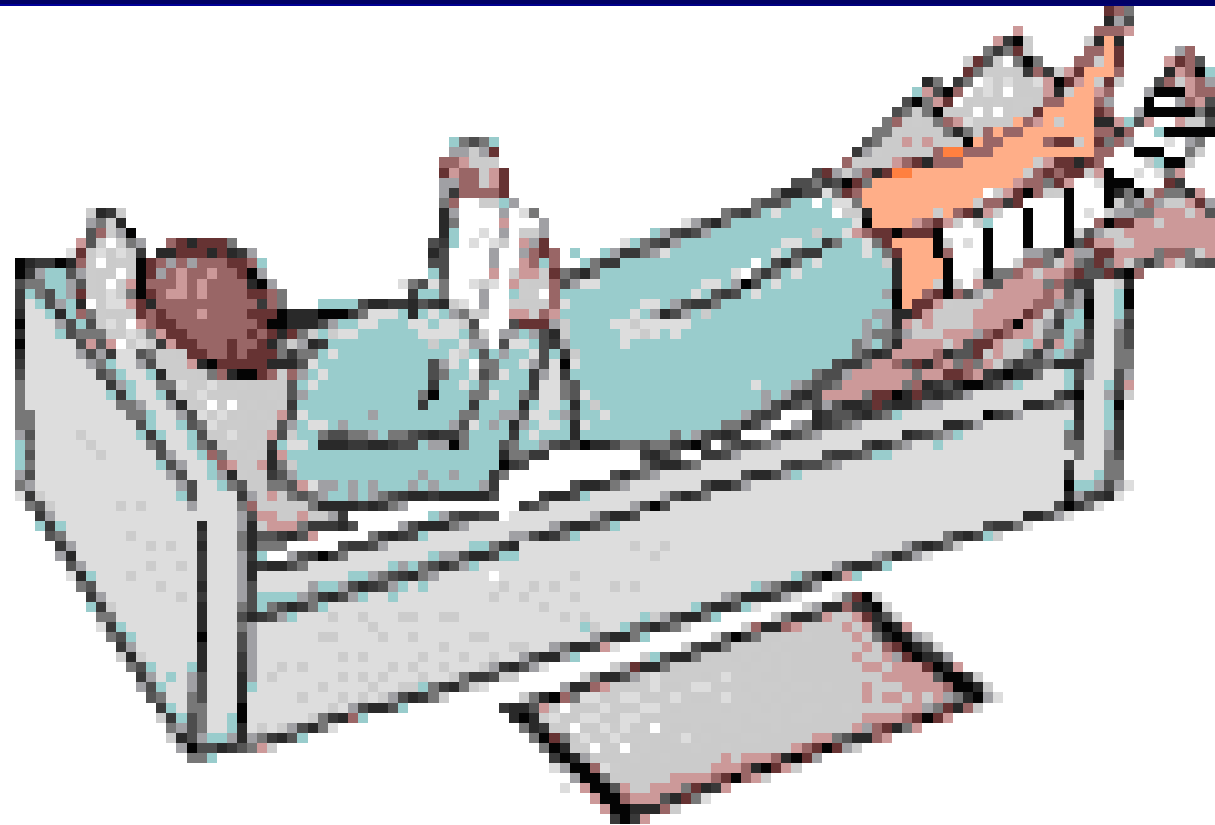


Odporúčame i chôdzu po schodoch, neskôr chôdzu po schodoch po špičkách

Postup obliekania antitrombolických pančúch



Elevácia dolných končatín



Bibliografické zdroje

OSACKÁ, P. a kol. *Techniky a postupy v ošetrovatel'stve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.

OSACKÁ. P. *Pohybová aktivita v prevencii syndrómu diabetickej nohy.* Univerzita Komenského v Bratislave, Jessienova lekárska fakulta v Martine, *Ústav ošetrovatel'stva* 2009. *Projekt VEGA 1/4286/07*

www.studiorehab.sk

www.only-for-us.blog.cz

www.birdz.sk