

# Skladba cvičební jednotky

Cvičební jednotkou je myšlen určitý časový úsek (dle možností pacienta, prostředí, atd.) který fyzioterapeut stráví s pacientem či pacienty a společně se věnují náplni KRP (popř. DRP). Stavba CJ pro nemocného se liší od stavby CJ pro zdravé jedince např. školní tělesné výchovy nebo tréninkových programů.

## Vedení CJ

Je dobré mít písemnou přípravu, kterou upravujeme dle průběhu cvičení. Na pacienta mluvíme zřetelně, hlasem navádíme k akci, časujeme pohyby je dobré rovněž podpořit cvičení hudbou. Cviky opakujeme 5–6x. Měli bychom se vyvarovat rychlým změnám poloh. Sledujeme reakci pacienta na cvičení, zda není opocený, bledý, dýchavičný, při těchto stavech raději ukončujeme cvičení. U kardiaků dáváme pozor na krevní tlak, který se smí jen lehce zvýšit a nesmí klesat. Tepová frekvence by se měla zvýšit asi jen o 20 tepů.

## Stavba CJ

### Úvodní kontrola

Jedná se spíše o počáteční rozhovor s pacientem či pacienty. Jak se dnes cítí, zda se něco od minule změnilo, jak se jim dnes dýchá a ptáme se rovněž na bolest. U kardiaků je důležité změřit tepovou frekvenci pokud možno i krevní tlak nejen v úvodu, ale pokaždé změně polohy a po každé dokončené části CJ. Je zde důležitá i slovní motivace pacienta, zlepšení jeho psychiky před cvičením.

### Rušná část

Pacienta či pacienty seznámíme s průběhem cvičení. S čím se začne, co bude následovat, na co se zaměříme či co bude nového. Začínáme jednoduchými cviky pro prokrvení a zahřátí organismu. Využíváme hlavně prvky dechové a žilní gymnastiky spojené s jednoduchými pohyby končetin. Většinou se cvičí v poloze v leže.

### Hlavní část

Hlavní část dělíme na dvě základní části a to léčebnou a kondiční část.

#### Léčebná část

V této části se především soustředíme na postiženou část. Na obnovení, zlepšení či alespoň zachování funkčních schopností.

#### Kondiční část

V této části se zaměřujeme na celkový fyzický a psychický stav organismu. Můžeme zařadit i lehké herní prvky. V této části si rovněž přidáváme nové prvky a nové cviky.

### Závěrečná část

Jedná se o celkové zklidnění a uvolnění organismu. Zařazujeme dechová cvičení a pomalejší cviky.

### Konečná kontrola a zhodnocení

Zhodnotíme průběh CJ, perspektivy, nastíníme plán CJ pro příští setkání, zadáme úkoly, zopakujeme důležité cviky. Změříme TK a TF, sledujeme dýchání.

## Časová náročnost

Kolik času zabere CJ je velmi individuální, u pacientů většinou nepřekračuje 30 minut. Přibližné časové rozvržení ukazuje tabulka časové náročnosti jednotlivých částí.

Časová náročnost jednotlivých částí		
Rušná část	10–20 %	3–6 minut
Léčebná část	40 %	12 minut
Kondiční část	30%	9 minut
Závěrečná část	10–20 %	3–6 minut

## Odkazy

## Použitá literatura

- HALADOVÁ, Eva, et al. *Léčebná tělesná výchova : cvičení*. 3. vydání. Brno : Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2007. ISBN 9788070134603.
- HROMÁDKOVÁ, Jana, et al. *Fyzioterapie*. 1. vydání. Jinočany : H & H, 2002. ISBN 8086022455.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.