

**Autoři:** PhDr. Miroslav Dobeš, PaedDr. Petra Dobešová

**Charakteristika:** FYZIOWEB je zaměřen na problematiku léčebné rehabilitace, zejména léčbu a prevenci poruch hybného systému. Je garantován odborníky z fyzioterapeutické a akademické praxe. Obsah tvoří zejména krátká instruktážní videa cílených cvičení, která jsou zpracována ve všech třech rovinách pohybu a doplněna popisem cvíku. Najdete zde také cílené lekce se slovním doprovodem, případně odborné články a podklady k akreditovaným výukovým kurzům.

**FYZIOWEB má 2 základní sekce.**

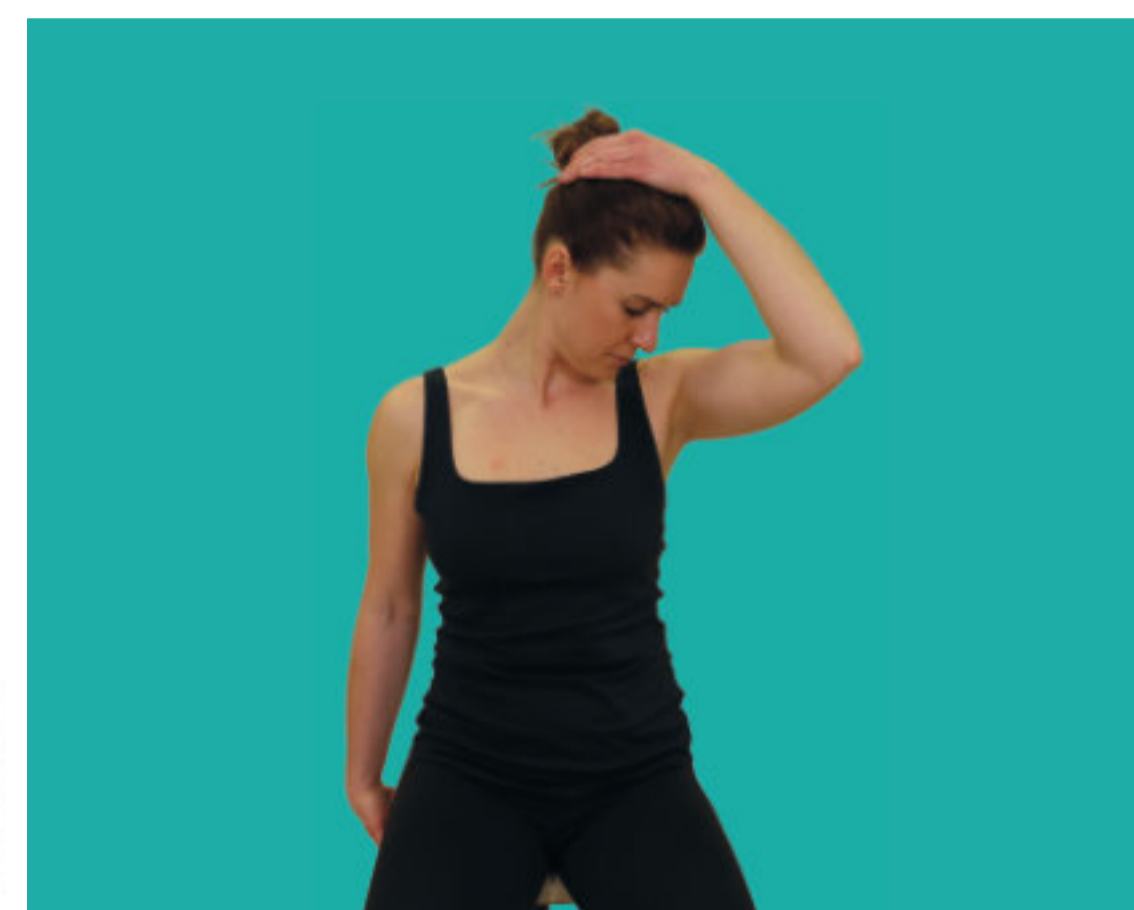
## PRO VEŘEJNOST

Tato sekce je určena všem, které trápí bolesti pohybového systému, ale také těm, kteří chtějí těmto bolestem předcházet. Tato část může sloužit také odborníkům ve zdravotnictví (především fyzioterapeutům), kteří mohou z daného obsahu vybírat cvičení pro autoterapii pacientů.



### Cvičení při bolestech dolní části zad

Obsahuje 2 cvičební lekce se slovním vedením fyzioterapeuta, které na sebe obsahově navazují. Každá lekce je ještě rozdělena na tři kratší části. Obsahem jsou jednoduchá cílená cvičení v souladu s dechem, která jsou určena zejména k domácímu procvičování.



### Protahovací a relaxační cvičení

Obsahuje 70 cvičení, která jsou cílená na autoterapii bolestivých bodů ve svalech a fasciích. Didakticky je obsah rozdělen do následujících oblastí:

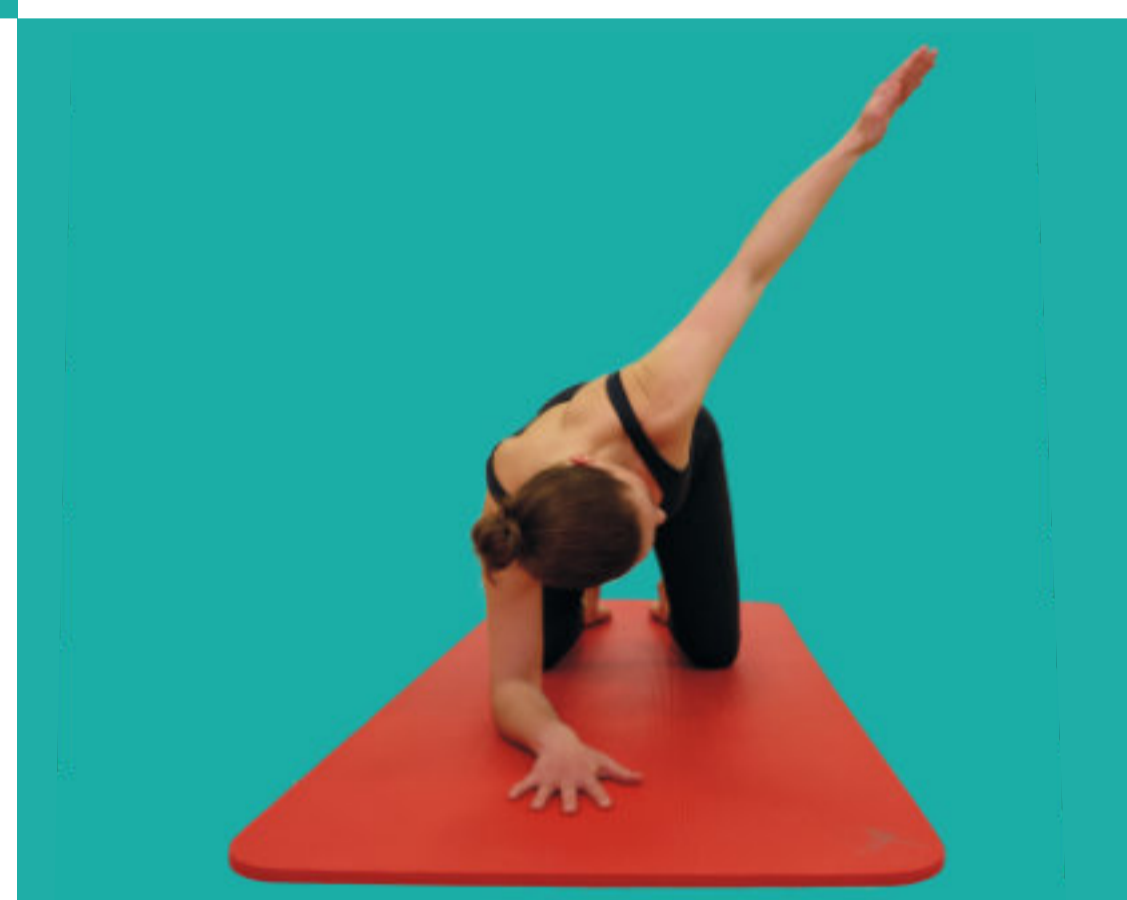
- svaly hlavy, krku a trupu
- svaly pletence ramenního
- svaly předloktí a ruky



### Uvolňovací cvičení páteře

Obsahuje 28 automobilizačních cvičení na uvolnění páteře a pánevního pletence. Didakticky je obsah rozdělen do následujících oblastí:

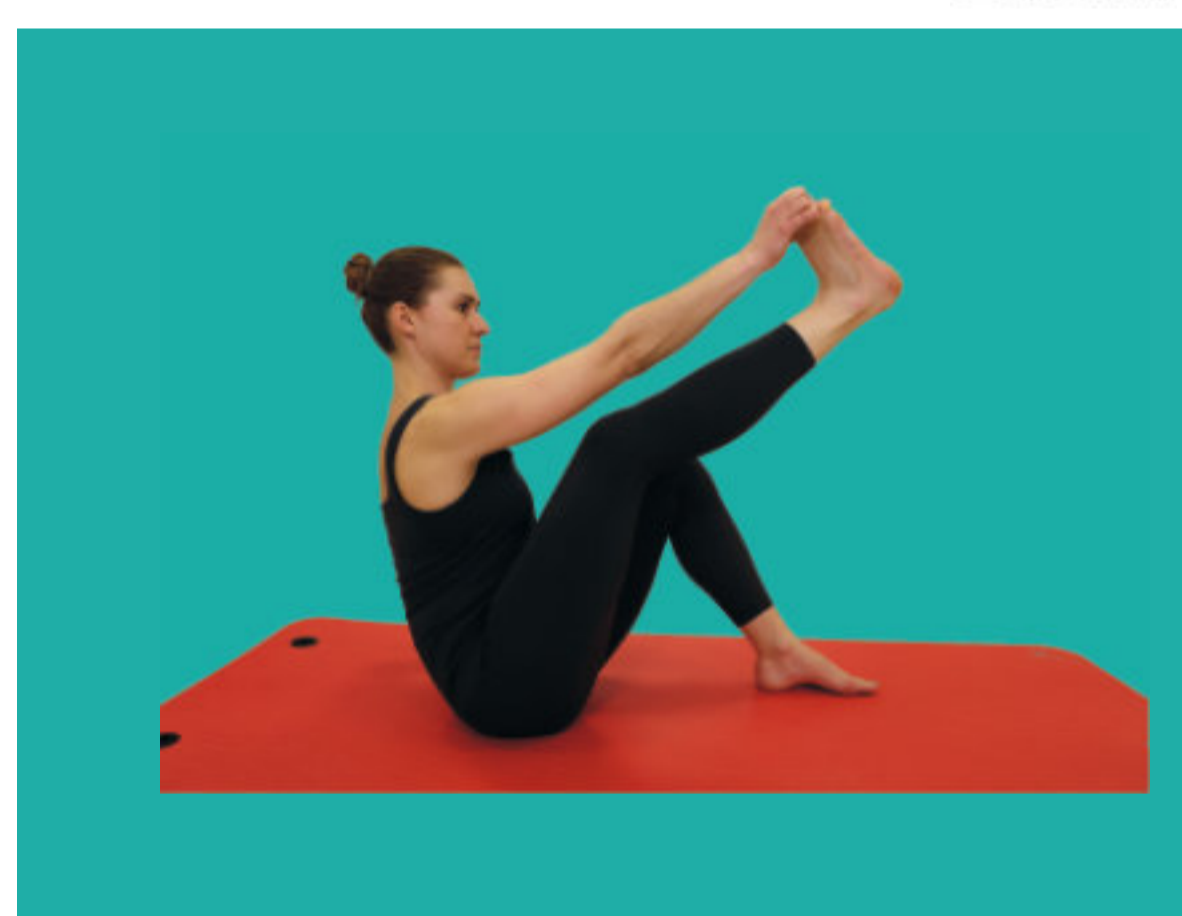
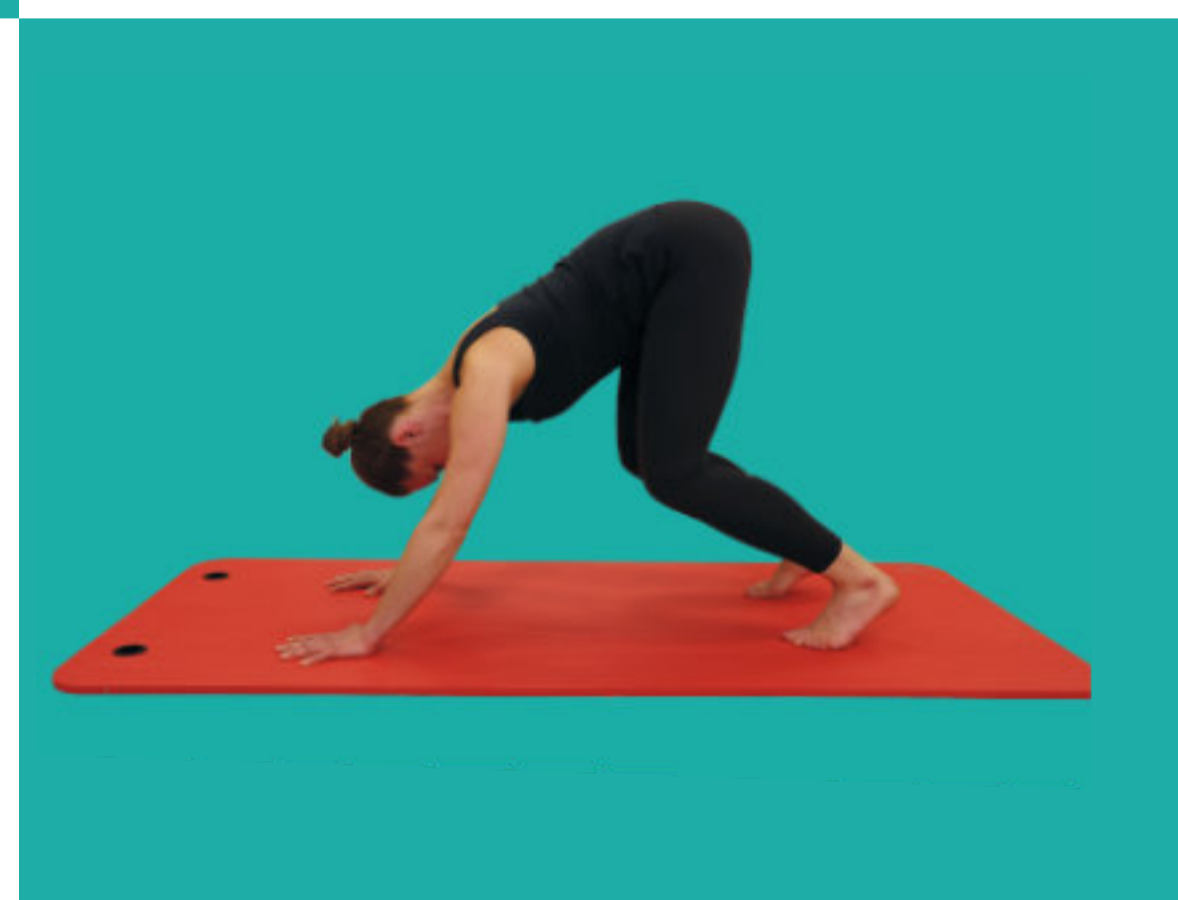
- krční páteř
- hrudní páteř a žebra
- bederní páteř a pánve



### Cvičení inspirované vývojovými řadami

Obsahuje 89 posilovacích a aktivačních cvičení inspirovaných vývojem jedince. Didakticky je obsah rozdělen dle cvičebních poloh:

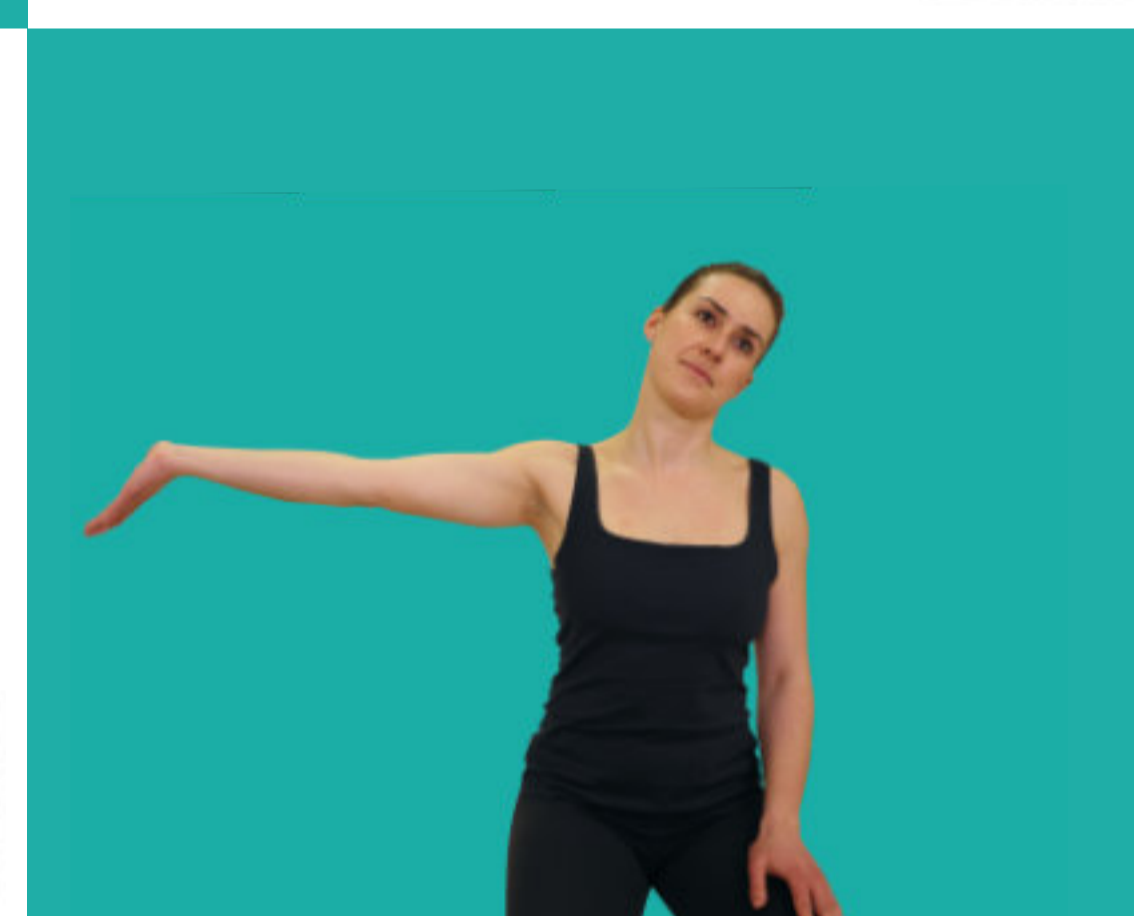
- vleže na zádech
- v tříměsíčním modelu vleže na zádech
- v šikmém sedu a vleže na boku
- vleže na břiše
- ve vzporu klečmo
- v pozici „medvěd“ a „tripod“
- ve stoji, přechody do pozic
- v sedu



### Cvičení nohy

Obsahuje 74 instruktážních videí, která jsou určena dospělým i starším dětem. Cílem je prevence potíží v oblasti nohou, případně terapie různých problémů v této oblasti. Didakticky je obsah rozdělen dle typu cvičení:

- automasáž
- pasivní cvičení
- aktivní cvičení



### Protažení periferních nervů

Tato část zatím obsahuje pouze cvičení zaměřená na protažení n. medianus.

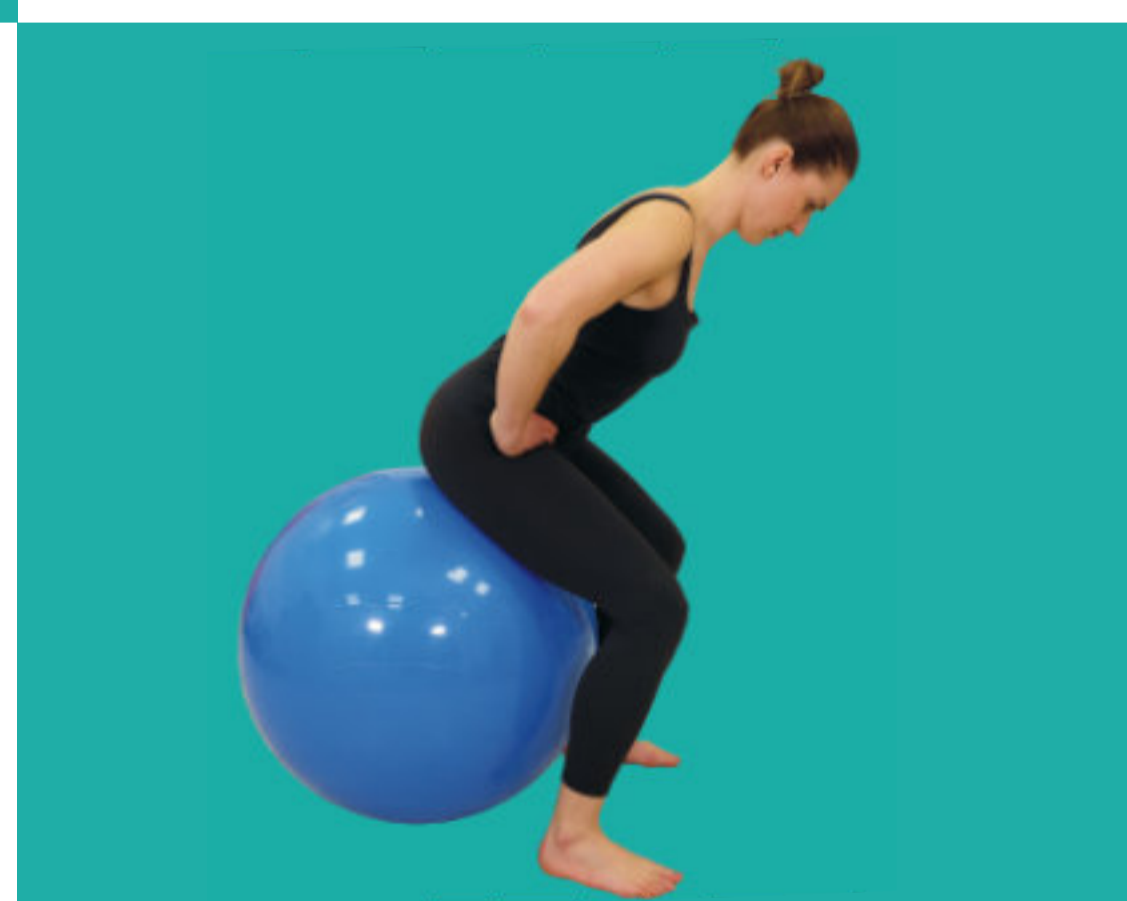
Na dalším obsahu se momentálně pracuje.



### Cvičení s velkým míčem

Obsahuje 38 cvičení na velkém míči. Didakticky je obsah rozdělen do 6 skupin:

- v sedu na míči
- v lehu na zádech s oporou dolních končetin o míč
- v sedu, v kleku s oporou o míč
- leh bříchem přes míč
- leh s oporou zad o míč
- vzpor ležmo s oporou dolních končetin o míč



### Cvičení se zaměřením na činnost/sport

Obsahuje skupiny vybraných cvičení pro kompenzaci jednostranné činnosti.

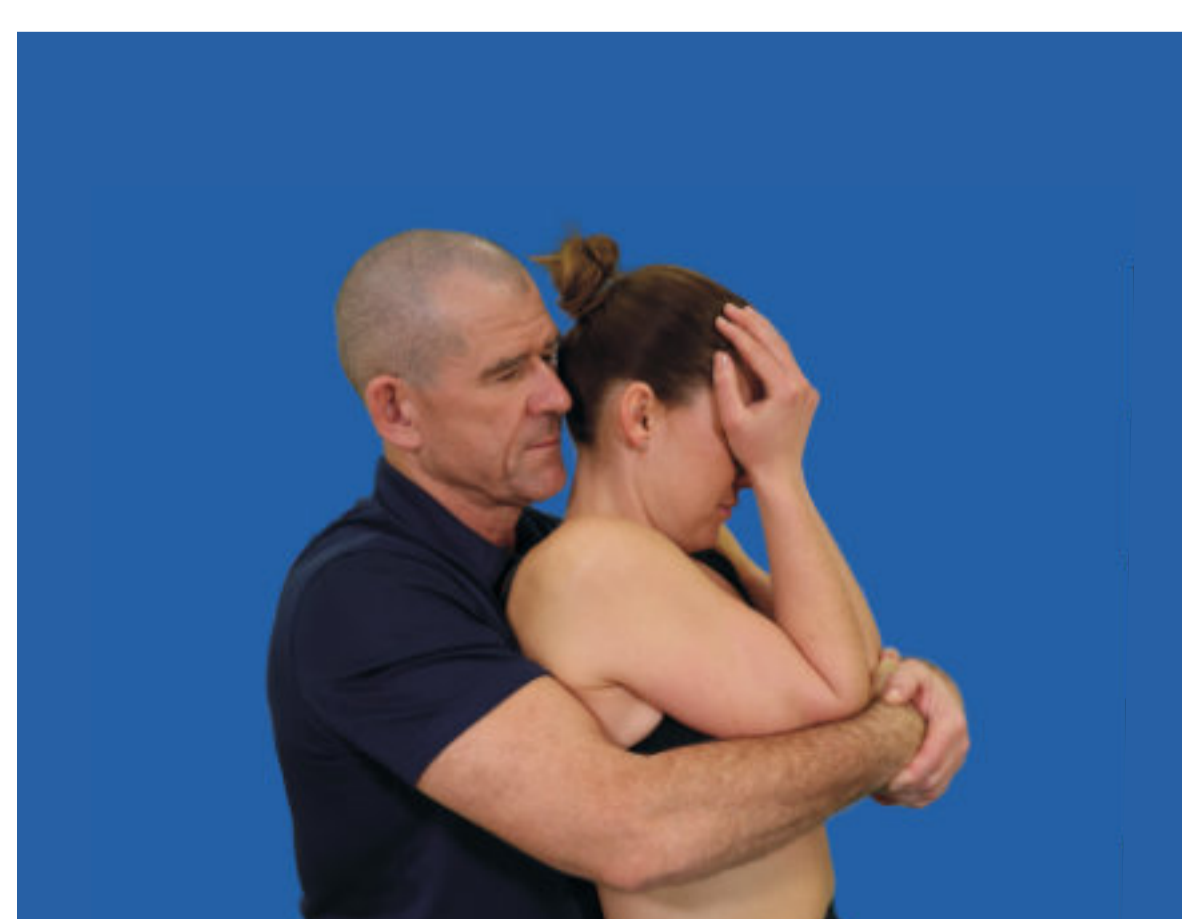
- cvičení do kanceláře

Na dalším obsahu se momentálně pracuje.



## PRO ODBORNÍKY

Tato sekce je určena zejména fyzioterapeutům a lékařům, kteří se zabývají pohybovým systémem člověka. Může být přínosem také pro vzdělávání studentů těchto oborů. Obsahuje v první řadě videokurzy (e-fyziokurzy) a učební texty, které jsou určeny účastníkům a absolventům těchto kurzů jako výborný edukační prostředek. Najdete zde také odborné články a texty k problematice pohybového systému.



### E-fyziokurzy

Kurzy jsou určeny účastníkům a absolventům akreditovaných certifikovaných kurzů jako moderní výukový doplněk i jako celoživotní průvodce pro opakování naučených technik. Aktuální obsah:

- certifikovaný kurz „Myoskeletální medicína pro fyzioterapeuty“
- speciál mobilizačních technik pro studenty fyzioterapie
- cvičení inspirované vývojovými řadami

Na dalších kurzech se momentálně pracuje.



### Učební texty

Obsahuje učební texty k e-fyziokurzům v PDF formátu, které jsou ke stažení zdarma:

- myoskeletální medicína pro fyzioterapeuty (kompletní text)
- diagnostika a terapie pojivových tkání
- diagnostika a terapie svalů
- diagnostika a terapie periferních kloubů
- diagnostika a terapie kloubů páteře a pánve
- autoterapie kloubů páteře a pánve (text pro fyzioterapeuty)



### Ukázková videa z kurzů

Z didaktického a edukačního hlediska je většina videí z e-fyziokurzů natočena ve třech rovinách pohybu. Tato část je ke zhlédnutí zdarma.



### Odborné texty a přednášky

Do této části jsou postupně dodávány učební materiály a přednášky, které mají souvislost s e-fyziokurzů. Dále také odborné texty, které se vážou k problematice pohybového systému člověka. Aktuální obsah:

- techniky manuální terapie z pohledu fyziologie a patofyziologie fasciálních tkání
- poruchy kloubní vůle ("blokády"), teoretická východiska pro diagnostiku a terapii

Na dalším obsahu se momentálně pracuje.

