

**JIŘINA HOLUBÁŘOVÁ
DAGMAR PAVLŮ**

PROPRIOCEPTIVNÍ NEUROMUSKULÁRNÍ FACILITACE

1. ČÁST

Proprioceptivní neuromuskulární facilitace

1. část

Mgr. Jiřina Holubářová

doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.

Recenzenti:

doc. MUDr. František Véle, CSc.

MUDr. Jan Vacek, Ph.D.

Vydala Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum
jako učební text pro FTVS UK

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Druhé, upravené vydání, druhý dotisk

Text neprošel jazykovou ani redakční úpravou nakladatelství

© Univerzita Karlova v Praze, 2011

© Jiřina Holubářová, Dagmar Pavlů, 2011

Illustrations © Bronislav Kračmar, 2011

ISBN 978-80-246-1941-5

ISBN 978-80-246-2665-9 (online : pdf)



Univerzita Karlova v Praze

Nakladatelství Karolinum 2014

<http://www.cupress.cuni.cz>

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	6
1. STRUČNÝ ÚVOD DO NEUROFYZIOLOGIE	7
<i>(doc. MUDr. F. Věle, CSc.)</i>	7
1.1 Neurofyziologické podklady pro PNF	9
1.2 Sval	11
1.3 Svalové receptory	13
1.4 Vztah mezi agonistou a antagonistou	16
1.5 Klinické projevy facilitace a inhibice v průběhu pohybu	17
1.6 Proprioceptivní a exteroceptivní reflexy	19
1.7 Podkorová úroveň řízení	21
1.8 Korová úroveň řízení	23
2. TEORETICKÁ ČÁST – ÚVOD DO KONCEPTU PNF	25
2.1 Základní pojmy	27
2.2 Facilitační mechanismy	29
2.3 Nejdůležitější techniky používané v konceptu PNF	31
2.3.1 Posilovací techniky	31
2.3.2 Relaxační techniky	34
3. PRAKTICKÁ ČÁST	35
3.1 Horní končetina	37
3.1.1 I. diagonála – flekční vzorec – základní provedení	37
3.1.2 I. diagonála – extenční vzorec – základní provedení	41
3.1.3 II. diagonála – flekční vzorec – základní provedení	44
3.1.4 II. diagonála – extenční vzorec – základní provedení	48
3.1.5 Ruka – otevírání a zavírání	51
3.1.6 Variace vzorců horních končetin při odtlačení	57
3.1.7 Optimální vzorce pro svaly horní končetiny	60

3.2	Dolní končetina	63
3.2.1	I. diagonála – flekční vzorec – základní provedení	63
3.2.2	I. diagonála – extenční vzorec – základní provedení	67
3.2.3	II. diagonála – flekční vzorec – základní provedení	70
3.2.4	II. diagonála – extenční vzorec – základní provedení	74
3.2.5	Modifikace vzorců dolních končetin	77
3.2.6	Optimální vzorce pro svaly dolní končetiny	78
3.3	Lopatka	80
3.3.1	Anteriorní elevace lopatky	81
3.3.2	Posteriorní deprese lopatky	81
3.3.3	Posteriorní elevace lopatky	82
3.3.4	Anteriorní deprese lopatky	82
3.4	Pánev	83
3.4.1	Anteriorní elevace pánve	83
3.4.2	Posteriorní deprese pánve	84
3.4.3	Posteriorní elevace pánve	84
3.4.4	Anteriorní deprese pánve	85
3.5	Hlava a krk	86
3.5.1	Flexe krku a hlavy s rotací vpravo	86
3.5.2	Extenze hlavy a krku s rotací vlevo	89
3.5.3	Optimální vzorce pro svaly krku (svaly levé strany krku)	92
3.6	Horní část trupu	94
3.6.1	Flexe horní části trupu s rotací vpravo	94
3.6.2	Extenze horní části trupu s rotací vlevo	97
3.7	Dolní část trupu	101
3.7.1	Flexe dolní části trupu s rotací vlevo	101
3.7.2	Extenze dolní části trupu s rotací vpravo	104
3.7.3	Optimální vzorce pro svaly trupu (svaly levé strany trupu)	108
3.8	Schéma posilovacích vzorců	110
3.9	Posilování diagonál	111
LITERATURA		115

PŘEDMLUVA

Skriptum „Proprioceptivní neuromuskulární facilitace“ je zpracováno formou přehledu praktického provádění postupů PNF konceptu. V úvodní části skript je zařazen úvod do neurofyzioologie, ve kterém je poukázáno na nejdůležitější poznatky, jejichž znalost je základním předpokladem pro práci v konceptu PNF. Skriptum má sloužit studentům fyzioterapie jako manuál při studiu PNF. Vychází z dlouholetých zkušeností, získaných při postgraduální výuce a studiem odborné zahraniční literatury.

Autorky

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CNS – centrální nervová soustava

MJ – motorická jednotka

I. D. – první diagonála

II. D. – druhá diagonála

I. D. fl. vz. – první diagonála flekční vzorec

I. D. ext. vz. – první diagonála extenční vzorec

II. D. fl. vz. – druhá diagonála flekční vzorec

II. D. ext. vz. – druhá diagonála extenční vzorec

HK – horní končetina

DK – dolní končetina

PNF – proprioceptivní neuromuskulární facilitace

1. STRUČNÝ ÚVOD DO NEUROFYZIOLOGIE

1.1 NEUROFYZIOLOGICKÉ PODKLADY PRO PNF

Jedním ze základních předpokladů vhodné indikace, a tím i úspěšnosti těchto postupů je základní znalost pochodu řízení motoriky. Proces řízení vyžaduje jako základní předpoklad obousměrnou výměnu informací mezi řídicím ústrojím a řízeným objektem, a proto se používá místo pojmu motorika výrazu sensomotorika se slůvkem „senso“ na prvním místě, protože bez sensorické funkce (čítí) řídicí proces selhává. Řídicí systém musí mít informaci o tom, zda řízený objekt řídicí příkaz přijal a zda ho splnil. Pro uskutečnění řídicího postupu musí existovat zpětná vazba přenosu informací (feed back) mezi řídicím centrem (centrální nervovou soustavou, dále CNS) a výkonným orgánem (svalem), který plní příkazy řídicího centra.

Proces řízení motoriky můžeme sledovat na třech základních úrovních řízení. Každá z nich má určitý stupeň autonomie a mezi jednotlivými úrovněmi existuje kraniokaudální hierarchický vztah. Nejnižší a zároveň výkonová úroveň je míšní, střední úroveň je subkortikální a nejvyšší úroveň řízení je kortikální včetně psychické.

Řízení motoriky na míšní úrovni

Základním fyziologickým prvkem motoriky je Sherringtonova **Motorická jednotka (MJ)**. Tvoří ji komplex jednoho motoneuronu (nazývaného také alfa motoneuron) spojeného s určitým počtem svalových vláken. Buněčné tělo motoneuronu leží v předním míšním rohu. Svou příjmovou oblastí (dendrity a tělo), kudy vstupují informace, je spojeno jednak se sestupnými drahami motorickými z vyšších řídicích úrovní, jednak se sítí okolních interneuronů, do které vstupují senzitivní dráhy z periferie a ze které vystupují i vzestupné dráhy k vyšším řídicím úrovním podkorovým a korovým, kterým podávají informaci o stavu motorické jednotky. Neurit vycházející z těla motoneuronu vystupuje předním kořenem míšním jako motorické vlákno a vstupuje do svalu, kde se štěpí na drobnější větvičky, jež končí na

určitému počtu motorických plotének svalových vláken (tzv. extrafusálních). Neuritem se šíří příkaz pro svalová vlákna, aby se stáhla, a tím vyvíjela sílu.

MJ pracuje nespojitě „digitálně“ podle zákona „vše, nebo nic“. Její podráždění vyvolá současný záškub všech motorických vláken jednotky, který po určité době ochabne, aby se mohl opět po krátké pauze v určitém rytmu opakovat. Po záškubu následuje krátká asi 100–150 msec trvající doba útlumu, kdy je motoneuron nedráždivý. Záškub jediné motorické jednotky je tak slabý, že ho nelze prostým okem pozorovat ani jinak smyslově vnímat.

Motorická jednotka má dvě hlavní funkce: pohybovou a trofickou.

Pohybová funkce MJ

Motorické jednotky rozdělujeme kvalitativně i kvantitativně na dvě hlavní skupiny. Kvalitativně rozeznáváme **MJ tonické**, které vyvíjejí menší sílu po delší dobu, a **MJ fáziké**, které vyvinou intenzivní sílu po krátkou dobu. Kvantitativně rozlišujeme **MJ malé**, obsahující desítky svalových vláken, a **MJ velké**, obsahující stovky vláken. Malé jednotky jsou většinou ve sva-lech, ve kterých se požaduje především přesnost a variabilitu pohybu, jako jsou např. svaly okohybné. Velké jednotky převládají ve sva-lech velkých, které jsou především zdrojem mechanické síly, jako jsou např. svaly gluteální.

Motorické jednotky různého charakteru jsou rozmístěny v každém svalu v různých poměrech podle toho, jakému účelu daný sval slouží.

Trofická funkce MJ

Motoneuron zásobuje troficky všechna svalová vlákna jednotky a udržuje jejich kontraktilní schopnost. Jestliže metabolické pochody v motoneuronu jsou patogenním děním zhoršeny, motoneuron „neuživí“ plný počet vláken v jednotce a jejich počet ubývá. Kontraktilní svalová vlákna se mění v méně diferencovaná vlákna vazivová, nebo dojde k jejich tukové degeneraci. To se projeví klinicky atrofií postiženého svalu spojenou s poklesem jeho síly. Je to patrné především na sva-lech s velkými motorickými jednotkami, např. na sva-lech gluteálních apod. Takové oslabení velkých svalů se klinicky projevuje „myopatickými symptomy“, např. „kachní chůzí“.

Zanikne-li motoneuron, zaniká motorická funkce všech jím zásobených svalových vláken. Je-li poškozen jenom neurit, je možno počítat s přímou regenerací vláken a obnovou jejich funkce, pokud je zachována Schwannova pochva a nebo s kolaterální regenerací, kdy sousední zachovalé neurity vytvoří nové větvičky, které zásobí denervovaná vlákna. Regenerace přímá postupuje rychlostí od 1 do 3 mm za den podle stavu organismu. Kolaterální regenerace je rychlejší.

1.2 SVAL

Základní klinickou jednotkou motoriky je sval. Je to pohybový orgán složený z určitého počtu MJ, který transformuje chemickou energii na energii mechanickou (sílu). Při činnosti svalu dochází postupně k náboru aktivních jednotek úměrně podle vyvíjeného úsilí. Nábořem aktivizované MJ při tom pracují asynchronně, tj. každá v odlišném rytmu. To vede k tomu, že kontrakce svalu má plynulý ráz, i když je složena ze série záškubů jednotlivých MJ. Dojde-li v patologickém případě při poruše řízení k synchronizaci činnosti motorických jednotek, stane se pohyb nikoli plynulým, ale má trhavý (sakkadovaný) ráz, jako by to byla série záškubů.

Jednotlivé svaly se odlišují funkčně i morfologicky podle toho, k jaké funkci jsou určeny. Motorické jednotky fázické nebo tonické nejsou ve všech svalech zastoupeny ve stejném poměru. Např. svaly v hluboké vrstvě zádových svalů mají větší procento tonických MJ, protože nastavují polohu, naproti tomu svaly v povrchní vrstvě zádových svalů mají větší procento fázických MJ, protože nastavenou polohu udržují a korigují. Kontrakce svalu se podle vztahu délky svalu k vyvíjené síle napětí rozdělují na izometrické a isotonické, isokinetické, koncentrické a excentrické. Toto dělení má význam pro výkon, který sval může podat a pro jeho unavitelnost. Počet MJ ve svalu může působením patogenního činitele snížit. Klinicky se to projevuje atrofií a snížením síly úměrně počtu vymizelých neuronů.

Vedle MJ jsou součástí svalu čidla (proprioceptory a volná nervová zakončení), dále vazivo a cévy krevní i lymfatické. Vazivo rozděluje sval na jednotlivé snopce, tvoří fasciální obal svalu a vyúsťuje ve šlašité úpony svalu na periost. Sval spojuje svými šlašitými úpony pohyblivý kostní segment s nepohyblivým útvarům a nebo propojuje dva pohyblivé segmenty mezi sebou. Činností svalu vzniká pohyb vedoucí ke změně vzájemného postavení segmentů těla, k udržování dané polohy těla nebo i ke změně

i polohy těla lokomocí v prostoru. Naukou o pohybu u člověka se zabývá kineziologie.

Pohyb svalu je spouštěn CNS. Sval zbavený nervového zásobení není schopen funkce, a i když je normálně zásoben krví, strukturálně se dediferencuje a funkčně zaniká. Klinicky se to projevuje atrofií a snižováním síly úměrně počtu vymizelých neuronů. Oslabení síly se označuje klinicky jako **chabá paréza** a úplné vymizení síly jako **chabá plegie** svalu. Podobná porucha vzniká i při přerušení periferního nervu. Pro tento druh poruch se používá termínu **periferní léze**.

Porucha motoriky vznikne i tehdy, dojde-li k poškození sestupných motorických drah vedoucích k motoneuronům. Tyto poruchy označujeme za **centrální léze**. Při poruše aferentních drah periferních vzniká porucha pohybové koordinace z porušení zpětné vazby.

Cévní systém je důležitý pro zásobení svalu energetickými látkami nutnými pro přeměnu chemické energie na energii mechanickou. Lymfatický systém je nutný k odstraňování detritu, který při mechanické aktivitě vzniká, a nebo k odstraňování různých jiných škodlivin, např. při zánětech apod.

Na rozsah pohybu svalu má značný vliv i jeho složka vazivová. Při zhoršení elasticity vazivové tkáně se sníží rozsah pasivního pohybu svalu, který nazýváme zkrácením. Ve zkráceném svalu je omezen i jeho výkon. Je nutno rozlišovat, zda je pohybové omezení působeno vazivově, a nebo zda je působeno změnou fyziologické bariéry. Toto rozlišení „svalového zkrácení“ je důležité pro volbu vhodného terapeutického postupu. Na pohyb má vliv i integrita kostních segmentů, na které se svaly upínají. Všechny tyto vlivy participují na svalové činnosti a v diagnostice poruch motoriky je třeba je respektovat, vzhledem k volbě terapeutického postupu.

Pro řízení svalu zpětnou vazbou mají zásadní význam proprioceptory, které jsou lokalizovány jednak ve svalu samém (svalová vřeténka), jednak v jeho šlachách (šlachová tělíčka Golgiho) a v kloubních pouzdrech (kloubní receptory).