



WORKSHOP

MÍČKOVÁNÍ HORNÍ KONČETINY

**Miroslava Kuprová
Stodůlková, DiS.
Zdeňka Jebavá**

Kdo vás dnes provede

Miroslava Kuprová Stodůlková, DiS.

MaserkaMirka

NZZ Ambulantní fyzioterapie

- **Míčkování od roku 2003**
- **2018 přebírám štafetu od Zdeňky Jebavé**
- kurzy Míčkování po celé České republice (zdravotní i nezdravotní zařízení, prezenční kurzy i on-line vzdělávání)



Zdeňka Jebavá

- autorka Míčkování
- narozena 1946 v Liberci
- 1978 atestace rehabilitace
- 1986 vznik Míčkování
- 1988 -1990 výzkumy
- 1990 - MF jako 21413 a 15
- 1986 - 2018 rozvoj techniky předávání zkušeností



Míčkování - míčková facilitace

- TMT pomocí molitanového míčku (21413) s reflexní odezvou
- vytvoření kožní řasy a její hrnutí (koulení/vytírání)
- sestavy pro hrudník a záda, krk, obličej, bedra, třísla, končetiny
- facilitace pomocí míčků
- nespecifické mobilizace pomocí míčků a overbalu (21415)



Míčky

- M1-12
- porézní povrch
- každý pacient vlastní míčky
- lze prát, desinfikovat (ne aviváž)

- www.mickovani.cz
- e-shopy
- lékárny
- zdravotní potřeby



Účinky Míčkování

- normalizace tonu, zmírnění svalové dysbalance
- facilitace NAP a liftu, aktivace HSS vč. bránice a PD, centrace
- prohloubení dýchání, zlepšení dechové vlny, zvětšení funkční kapacity plic, zlepšení spirometrie
- snížení otoků, bolesti, zlepšení cirkulace krve a lymfy
- zlepšení trofiky tkání, prevence dekubitů
- zlepšení propriocepce/interocepce
- zlepšení psychického rozpoložení pacienta
- stimulace imunitního systému, zlepšení funkce vnitřních orgánů přes cestu vertebro-viscerální a reflexně z dermatomů

Uplatnění Míčkování v rehabilitaci

ŽENY - DĚTI x DOSPÍVAJÍCÍ x DOSPĚLÍ x SENIOŘI - MUŽI

FYZIOTERAPIE

x

ERGOTERAPIE

Svalové dysbalance

Respirační fyzioterapie

Rehabilitace ortopedických pacientů

Rehabilitace neurologických pacientů

Rehabilitace akutní péče (ARO, JIP)

Paliativní péče

LŮŽKOVÁ PÉČE

x

AMBULANTNÍ PÉČE

Intenzita - hloubka - směr - rychlost

- **intenzita** - jemné, **bezbolestné** bez ohledu na to, v jaké vrstvě tkání se pohybujeme
- **hloubka** - začneme povrchově v kůži a podkoží (kožní řasa), můžeme ale prostoupit až do hloubky tkání (fascie, svaly, šlachy, viscerální orgány vč. závěsných systémů)
- **směr** - facilitačně + antiedematózně (proximálně), inhibičně (distálně)
- **rychlost** - facilitačně (rychlejší tempo), inhibičně (pomalejší tempo)

Rehabilitace ortopedických pacientů

- epikondylitidy, syndrom karpálního tunelu
- patní ostruhy (plantární fascitidy, decentrace calcanea)
- artrosy a artritidy revmatoidní/nerevmatoidní
- dysplazie kloubů, čéšky, Osgood-Schlatter
- ASK (menisektomie, sutury, drobné plastiky, debridement...)
- TEP (kyčle, kolena, vyjímečně ramena či jiné klouby)
- plastiky vazů (LCA) a další operativa na otevřeném koleni
- úrazy, další operativa pohybového aparátu plánovaná či pouřazová (achilovky), Sudeckova (algo)dystrofie (KRBS)
- přetrvávající obtíže měkkých tkání po chirurgických zákrocích (vč. stomatoch)



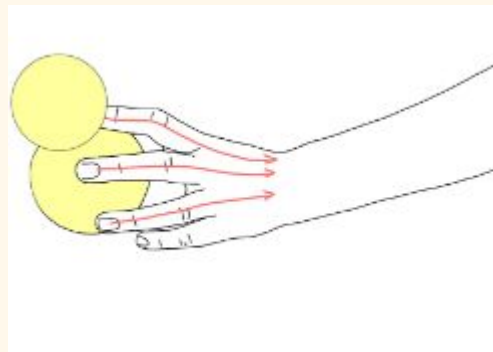
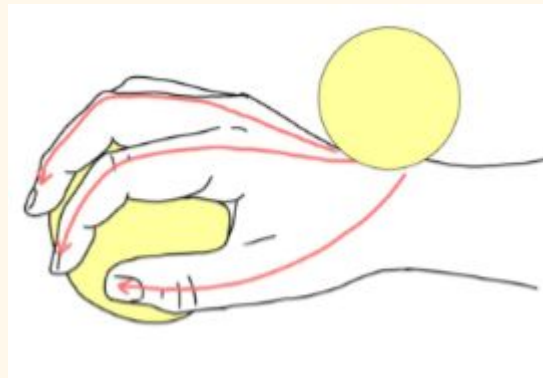
Rehabilitace neurologických pacientů

- DMO
- CMP
- neurologické skoliózy
- výhřezy disků, kořenové syndromy
- parézy (periferní, n. facialis, n. peroneus)
- plegie
- neuralgie (n.trigeminu, n.pudendalis)
- neuropatie
- míšní léze
- poruchy mluvení



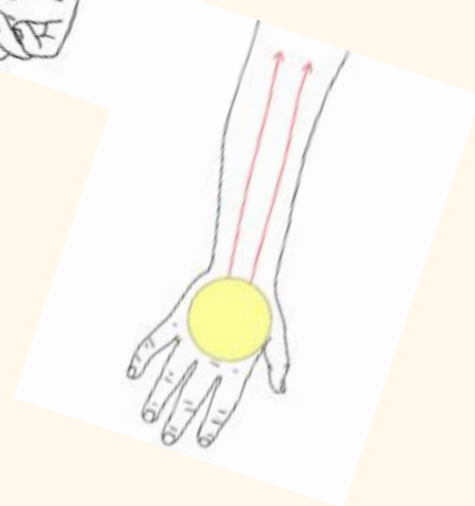
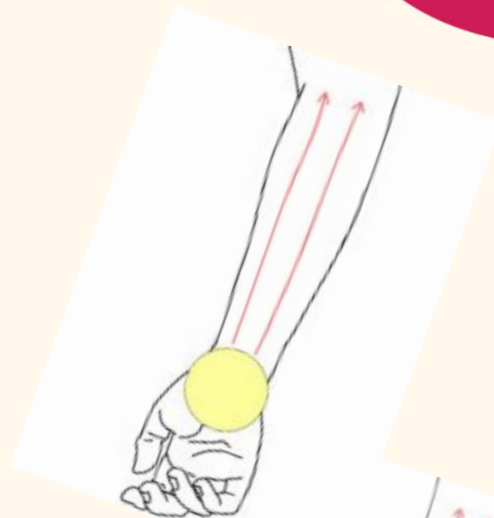
Flexe a extenze prstů

- M9 vložíme do dlaně
- M7 vykoulíme od zápěstí směrem ke konečkům prstů
- M9 pod špičku prstu
- M7 vykoulíme od distálního článku prstu směrem k zápěstí



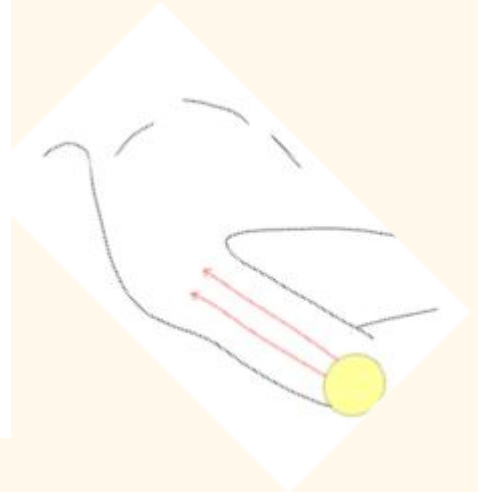
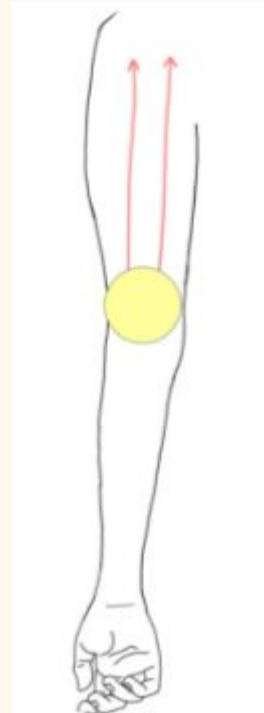
Předloktí

- M9 nebo M7 koulíme ve směru podle požadovaného účinku (facilitace/inhibice/antiedematózní efekt)
- druhým míčkem můžeme udělat oporu z druhé strany předloktí
- ošetříme flexory i extenzory předloktí, ev. radiální skupinu



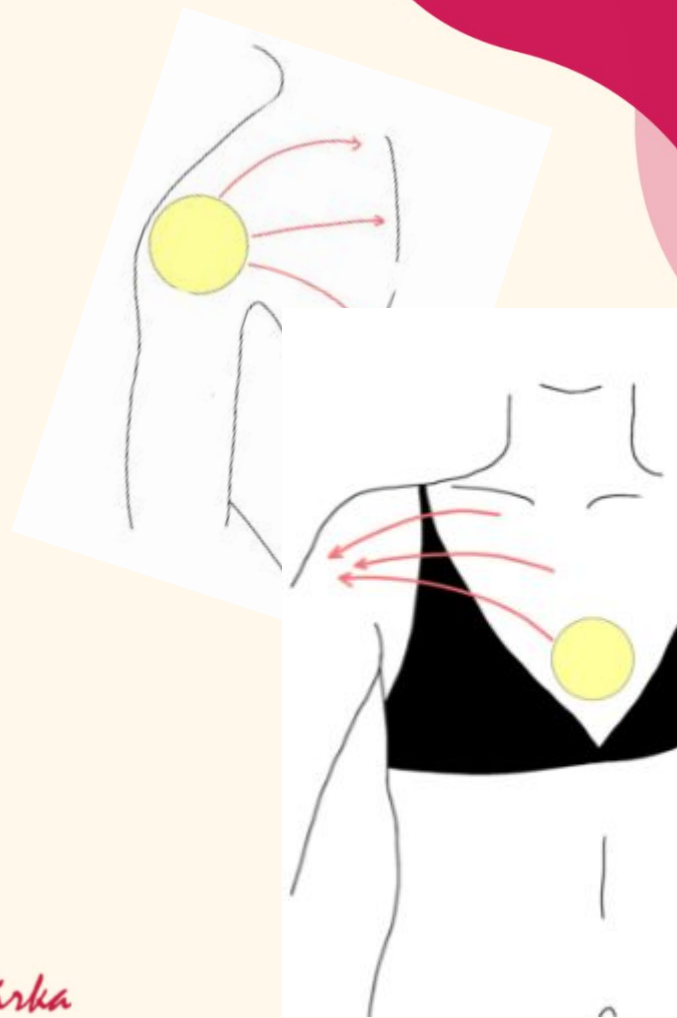
Paže

- M9 nebo M7 koulíme ve směru podle požadovaného účinku (facilitace/inhibice/antiedematózní efekt)
- druhým míčkem můžeme udělat oporu z druhé strany paže
- ošetříme flexory i extenzory paže



Horní hrudní apertura

- M9 nebo M7 vykoulíme ve směru podle požadovaného účinku (facilitace/inhibice/centrace/antiedematózní efekt)
- oblast lopatky a mm. pectorales
- M7 můžeme vložit do podpaží (facilitace - centrace RK, normotonus + HCD kontralaterálně)



Chcete jít v Míčkování více do hloubky?

Kurzy Míčkování

- praktické kurzy vedené krok za krokem
- naučíte se kompletní sestavy a správnou techniku
- vhodné pro rodiče, terapeuty i veřejnost

👉 aktuální termíny kurzů najdete na webu

maserkamirka.cz



Míčkování - masážní sestavy - laická veřejnost

Základy Míčkování - masážní sestavy pro hrudník, záda a obličej, včetně teorie k Míčkování



Míčkování - masážní sestavy - profesionálové - nezdavatníci

Základy Míčkování - masážní sestavy pro hrudník, záda a obličej, včetně teorie k Míčkování



Míčkování - masážní sestavy - profesionálové - zdravotníci

Základy Míčkování - masážní sestavy pro hrudník, záda a obličej, včetně teorie k Míčkování



Míčkování I. pro terapeuty (nezdavatníky)

Základní kurz techniky Míčkování - masážních sestav pro správné dýchání a držení těla



Míčkování II. pro terapeuty (nezdavatníky)

Něstavbový kurz Míčkování pro svaly končetin a trupu

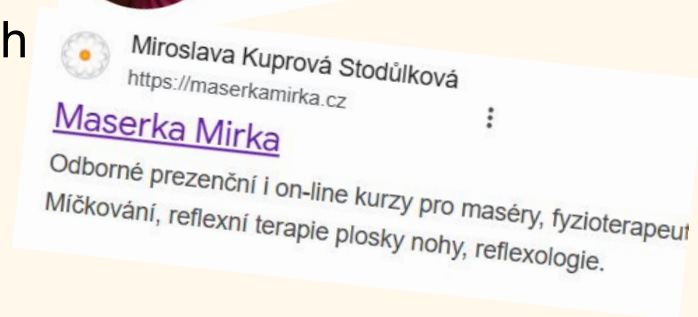
Zůstaňme ve spojení

Zůstaňme ve spojení

Pokud vás téma zaujalo, můžete mě sledovat i dál.

- **Instagram** – ukázky technik a tipy z praxe
- **Facebook** – informace o kurzech a novinkách
- **Web** – články, kurzy a další materiály

👉 masekamirka.cz



Dárek pro vás

Na webu si můžete zdarma stáhnout
e-book o Míčkování

- základní principy techniky
- praktické tipy do domácí praxe
- jednoduché postupy pro začátek

👉 ke stažení na
maserkamirka.cz



Prostor pro vaše otázky





Děkuji za pozornost

Miroslava Kuprová Stodůlková, DiS.

NZZ Ambulantní fyzioterapie
Pořádání odborných kurzů Míčkování