



WORKSHOP

MÍČKOVÁNÍ PRO PRÁCI S TRUPEM

**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)



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

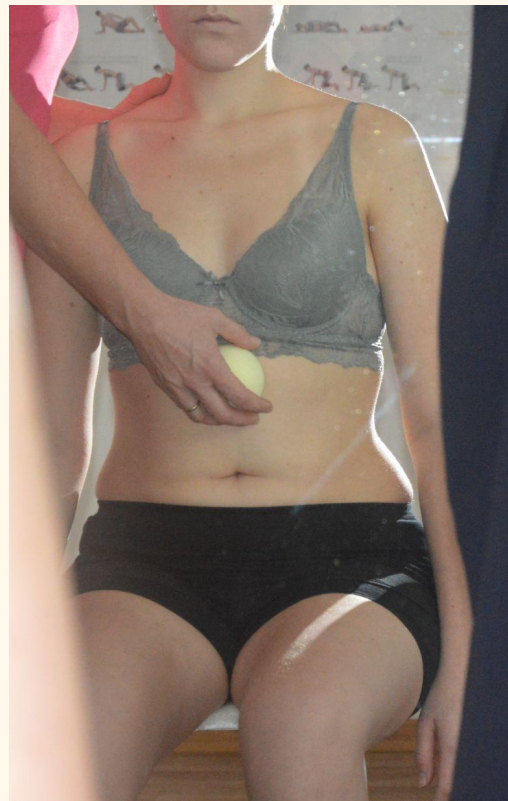
Korekce svalové dysbalance

- VDT, CHDT, skoliózy, obtíže u růstových spurtů
- funkční plochonoží, valgozita kloubů
- nesprávné pohybové stereotypy
- VAS, výhřezy disků, kořenové syndromy
- diskopatie, pseudoradikulopatie
- HZS/DZS - narušení statodynamiky páteře
- CCS, CBS, cervikalgie, poruchy ATM, orofaciální obl.
- dysfce PD, HSS, inkontinence, prolapsy, fční sterilita
- GERD, funkční dyspepsie, viscero-vert. příčiny
- sekundární obtíže poúrazové, pooperační, postmorbidní



Respirační fyzioterapie

- AB, CHOPN
- postcovidový sy, chronické bronchitidy
- rinitidy, sinusitidy, laryngitidy, pharyngitidy
- dysphagie, poruchy polykání, mluvení
- alergie, poruchy imunity, atopie, ekzémy
- poruchy soustředěnosti ADHD, ADD
- chronické únavy, sebepoškozování
- úzkosti, psychosomatické obtíže



Míčky

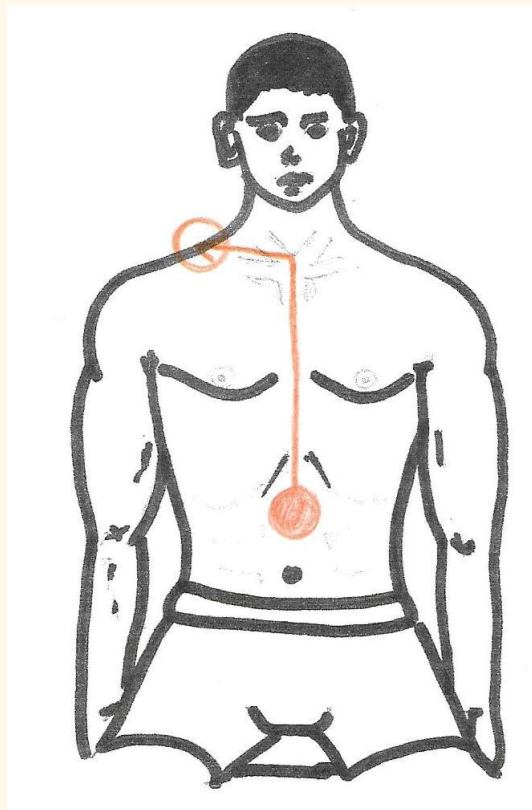
- M1-12
- porézní povrch
- každý pacient vlastní míčky
- lze prát, desinfikovat (ne aviváž)

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



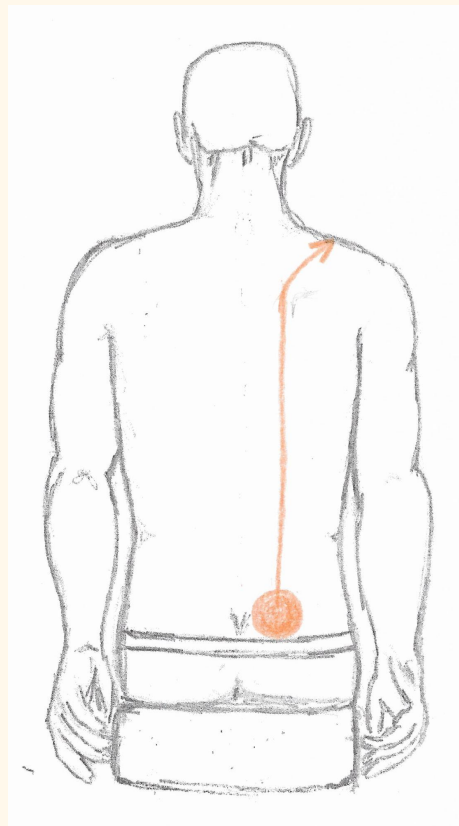
1. tah ze sestavy pro hrudník a záda

- začátek - solar plexus
- koulíme k jugulární jamce a dále laterokraniálně ha vrchol trapézu
- dechová vlna
- NAP a lift trupu
- centrace RK
- reflexní stimulace brzlíku a podpora IS



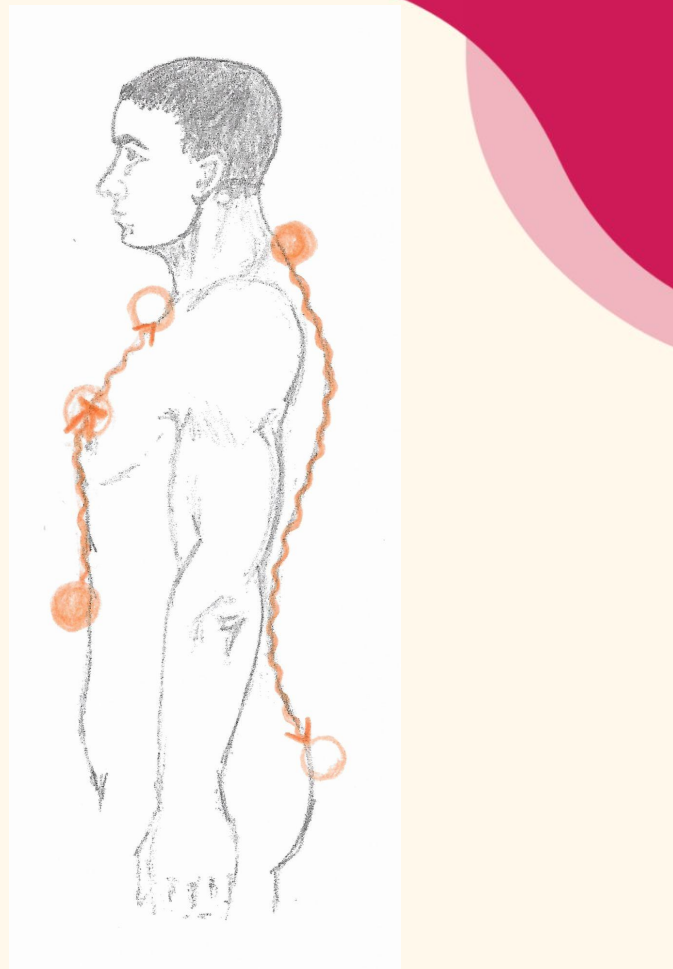
6. tah ze sestavy pro hrudník a záda

- začátek - SIK
- koulíme po vrcholu PV a končíme na vrcholu trapézu
- dechová vlna
- NAP a lift trupu
- centrace RK
- reflexní stimulace vnitřních orgánů



9. tah ze sestavy pro hrudník a záda

- M7 položíme na Solar, druhý M9 na C7
 - oběma míčky současně vytíráme
 - M7 míček jede po sternu k jugulu
 - M9 míček jede dolů k os coccygis
-
- facilitace dechové vlny
 - NAP a lift trupu
 - aktivace HSS
 - reflexní stimulace vnitřních orgánů



Facilitace pomocí míčků

- pozorování přirozené dechové vlny
- facilitace polohou

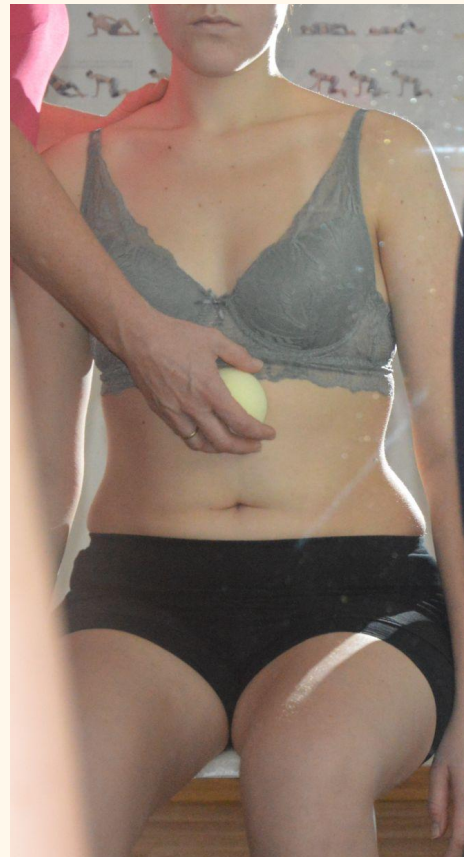
facilitace 1-2 M2-9

- od míčku k míčku
- blokování dýchání



Facilitace pomocí míčků

- M7/9 položíme na
 - 1) pupek
 - 2) solar plexus
 - 3) proc. xyphoideus
- autoterapie
- facilitace dechové vlny
- NAP a lift trupu, aktivace HSS
- reflexní stimulace vnitřních orgánů



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 - nezdavotníci

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 (nezdavotníky)

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



Míčkování II. pro terapeuty (nezdavotníky)

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