



Terezie Čerbáková

Telefon

604 822 865

E-mail

terezie.matejkova@seznam.cz

Profese

fyziofitness trenér

Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře

VÝZKUMNÁ PRÁCE

VLIV CVIČENÍ DNS NA ZLEPŠENÍ PLOCHONOŽÍ U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Děti - podmínky

1. věk 12-15 let
2. plochá noha

Výzkum

cvičební program 1x týdně

únor-červen 2024 nebo
(září 2024-leden 2025)

měření statické a dynamické opory
nohy - přístroj Pedoscan

PRO VÝZKUMNOU PRÁCI HLEDÁM DĚTI VE VĚKU 12-15 LET S PLOCHOU NOHOU

Průběh výzkumné části

Cvičební program

Skupina vybraných dětí absolvuje cvičební program DNS jednou týdně po dobu jednoho pololetí: únor-červen 2024 (popř. září 2024-leden 2025). Cvičení bude probíhat ve skupině v počtu přibližně 15 dětí. Zároveň děti budou cvičit denně doma (10 minut).

Místo cvičení

Praha 5 - Košíře (Squashpark Cibulka nebo Studio 123). Konkrétní místo, den a čas pravidelného cvičení nabídnou až po sestavení skupiny zájemců, základní diagnostice dětí a našich společných časových možnostech.

Měření

Diagnostika nohy bude probíhat v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře v Jinonicích na přístroji Pedoscan, tedy výsledky cvičení budete mít zdokumentovány. Měření bude probíhat na začátku cvičebního programu, v průběhu a po skončení cvičebního programu. Ráda bych provedla ještě měření s odstupem několika měsíců od konce programu.

Cena

V rámci výzkumu bude měření na přístroji Pedoscan zdarma. Cena za celý cvičební program nepřesáhne cenu za běžný zájmový kroužek.

Co je DNS

Cvičení, které budu na výzkumné skupině aplikovat se nazývá Dynamická neuromuskulární stabilizace. Je to rehabilitační koncept, který sestavil profesor Pavel Kolář na základech vývojové kineziologie. I takový koncept lze aplikovat u dětí v zábavné formě a mám s ním velmi dobré zkušenosti, stejně tak jako se cvičením dětí.

Proč

Výskyt vadného držení těla u dětí narůstá a s ním bohužel i výskyt ploché nohy u dětí. Obě tyto odchylky od fyziologického stavu se vzájemně ovlivňují. Pokud děti nemají dostatek přirozeného pohybu nebo nedojde ke kompenzaci, ponесou si je celým životem. Zde je třeba počítat i s dalšími komplikacemi (bolesti kloubů a zad), které na to časem mohou navázat. Zároveň si uvědomuji, jak je těžké zajistit dítěti fyzioterapeuta, pravidelně s ním dojíždět na terapie, a ještě s dítětem doma cvičit. Nabízím Vám proto možnost, kam může dítě docházet v okolí svého bydliště jako do zájmového kroužku, zabavit se pohybem a zároveň řešit problém, který Vás třeba trápí už dlouho, ale neměli jste dostatek času na jeho důsledné řešení.

Pokud by Vás moje nabídka zaujala a Vaše dítě splňuje dvě výše uvedené podmínky (věk může být v toleranci 6 měsíců), budu velmi ráda, když mne budete kontaktovat.

Reference

Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře

www.cpmprk.cz

Rehabilitation Prague School

www.rehabps.cz