



.....

**POHYBOVÁ
AKTIVITA JAKO
EFEKTIVNÍ NÁSTROJ
PŘI HOSPITALIZACI
NA
HEMATOONKOLOGII**

.....

**PŘÍRUČKA PRO
PACIENTY SE
ZÁJMEM O
CVIČENÍ**

.....

**KAŽDÝ
KROK JE
VÍTĚZSTVÍ**





.....

Pohybová aktivita

Onkologické onemocnění je spojeno s rozvojem nežádoucích symptomů, které se podílejí na kvalitě života pacienta. Hlavními zástupci těchto symptomů jsou únava, úzkost, deprese. Léčba těchto symptomů je velmi náročná a může vést k přerušení nebo ukončení onkologické léčby pacientem..

Hlavním cílem pohybové aktivity je u pacientů s hematoonkologickým onemocněním zvýšení jejich kondice, svalové síly, stav fyzické pohody a zastavení úbytku svalové hmoty, která bývá negativním důsledkem onkologické léčby.

.....

Poslání pohybové aktivity

Pohybová aktivita se jeví jako slibná a nefarmakologická metoda k eliminaci intenzity těchto symptomů, a tak k dosažení zlepšení kvality života u pacientů, kteří podstupují onkologickou léčbu.



.....

CVIČENÍ POMOCÍ JEDNORUČNÍCH ČINEK

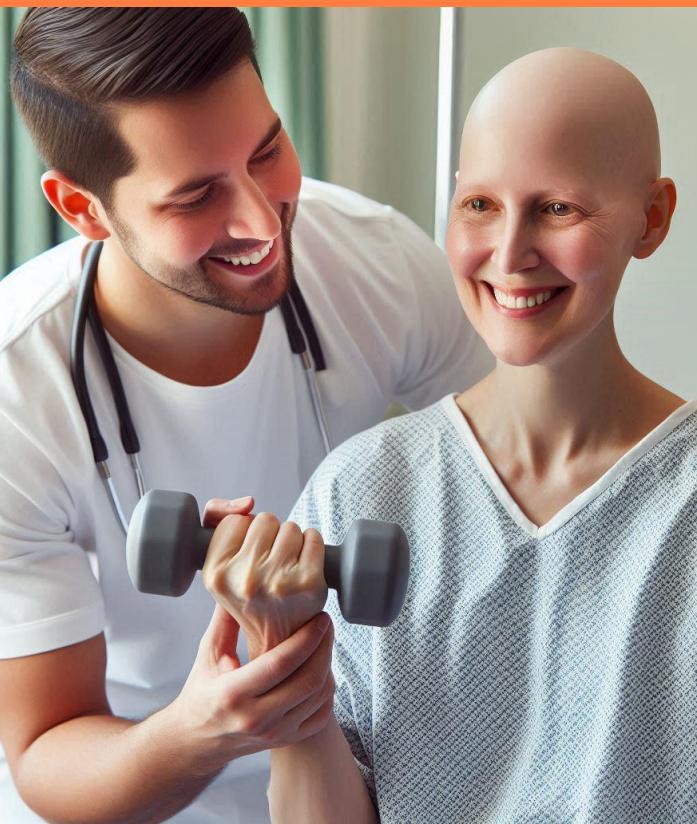
- Pro začátečníky se doporučuje váha činek 1,5– 2 kg a pro pokročilé 3–5 kg.
- Ženy nejčastěji používají činky o váze 1–2 kg a muži o váze 2–5 kg.



.....

CVIČENÍ POMOCÍ JEDNORUČNÍCH ČINEK

- Jednoruční činky rozvíjí dynamickou a vytrvalostní sílu.
- Činky se dají zvedat různým tempem do konečné polohy a zpět do základní polohy.
- Mají hlavy činek umístěné blízko u sebe, aby se mohli snáze držet v jedné ruce.
- Jejich povrch je pogumovaný a jsou barevně rozlišené podle váhy.





..... CVIČENÍ POMOCÍ RECUMBENTU

- Pacient si musí správně nastavit výšku řídítek a sedla.
- Pacient si musí správně nastavit vzdálenost řídítka a sedla od sebe.
- Během tréninku lze navolit stupeň zátěže.



..... ÚČINKY RECUMBENTU

- Rozvoj kardiovaskulárního systému.
- Šetrí velké klouby.
- Podporuje správné držení těla
- Navazuje euforii.
- Spaluje tuky.

- **PATŘÍ DO SKUPINY STACIONÁRNÍCH KOL**
- **NEMUSÍTE BOJOVAT S PROTIVĚTREM, ROVNOVÁHOU ANI NEROVNOSTI TERÉNU**



.....

- **JEDNÁ SE O MĚKKÝ
NAFUKOVACÍ
MÍČEK O PRŮMĚRU
25–35 CM, KTERÝ
MÁ NOSNOST AŽ
180 KG.**
- **VYUŽITÍ JE
VSESTRANNÉ A
LZE NA NĚM SEDĚT
I LEŽET**

.....

CVIČENÍ POMOCÍ OVERBALLU

- Cvičící se snaží držet rovnováhu podkládáním pod různé části těla a balancovat na něm.
- Statická podložka při polohách.

.....

ÚČINKY OVERBALLU

- Zapojuje hluboký stabilizační nervový systém.
- Na Šíjové svalstvo.
- Na dno pánevní.
- Na hluboké ohýbače krku.
- Na hluboké svaly zádové.





..... CVIČENÍ POMOCÍ BALANČNÍ PODLOŽKY

- Správné technické provedení cviků je důležitější než kvantita.
- Skvělý způsob, jak zlepšit rovnováhu, stabilitu, sílu a koordinaci.
- Rozvoj mentální koncentrace.

.....
**BALANČNÍ
PODLOŽKA NABÍZÍ
EFEKTIVNÍ
ZPŮSOB, JAK
POSÍLIT STABILITU
TĚLA**

..... ÚČINKY BALANČNÍ PODLOŽKY

- Posilují hluboké svaly.
- Pomáhají odstraňovat bolesti zad a stres.
- Zlepšení držení těla.
- Pomáhá posílit klouby, vazy a svaly



.....

CVIČENÍ POMOCÍ CHŮZE

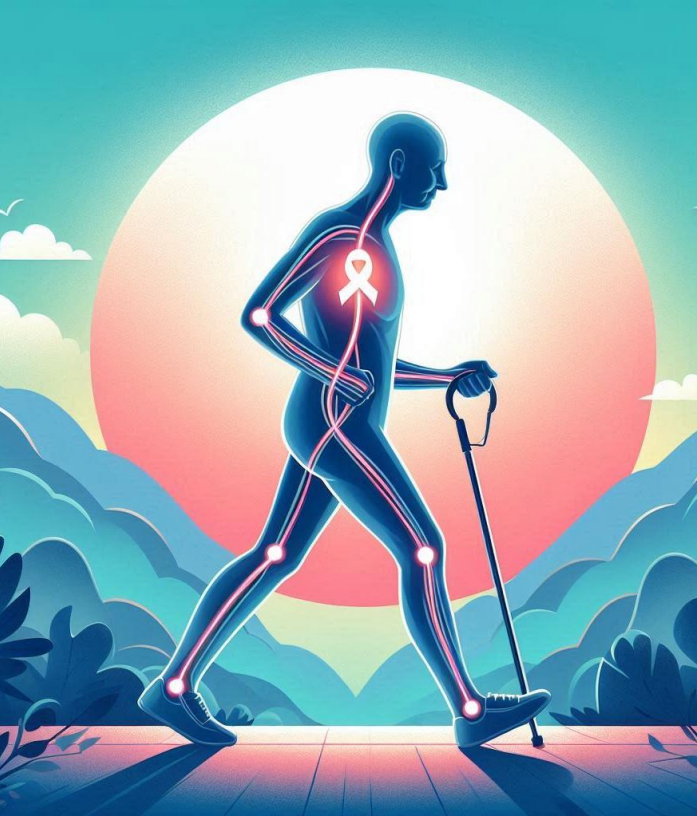
- Je zdravotně prospěšná
- Je nejpřirozenější a může se provozovat kdekoli v běžných botách a oblečení



.....

ÚČINKY CHŮZE

- Vliv na tělesnou hmotnost.
- Snížení krevního tlaku.
- Ovlivňuje metabolismus.
- Zlepšuje kvalitu spánku.
- Působí proti osteoporóze.
- Posilovací cvik, během něhož se aktivizují trapézové svaly, hýždě, nohy a zlepšuje se síla úchopu.





.....

POHYBOVÁ AKTIVITA HRAJE DŮLEŽITOU A VÝZNAMNOU ROLI V PREVENCI CHRONICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

.....

- **POHYB HRAJE
DŮLEŽITOU ÚLOHU
V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA**
- **UDRŽUJE TĚLO
V DOBRÉM
ZDRAVOTNÍM
STAVU A TAKÉ
V DOBRÉ TĚLESNÉ A
DUŠEVNÍ KONDICI**

KONTAKTNÍ ÚDAJE

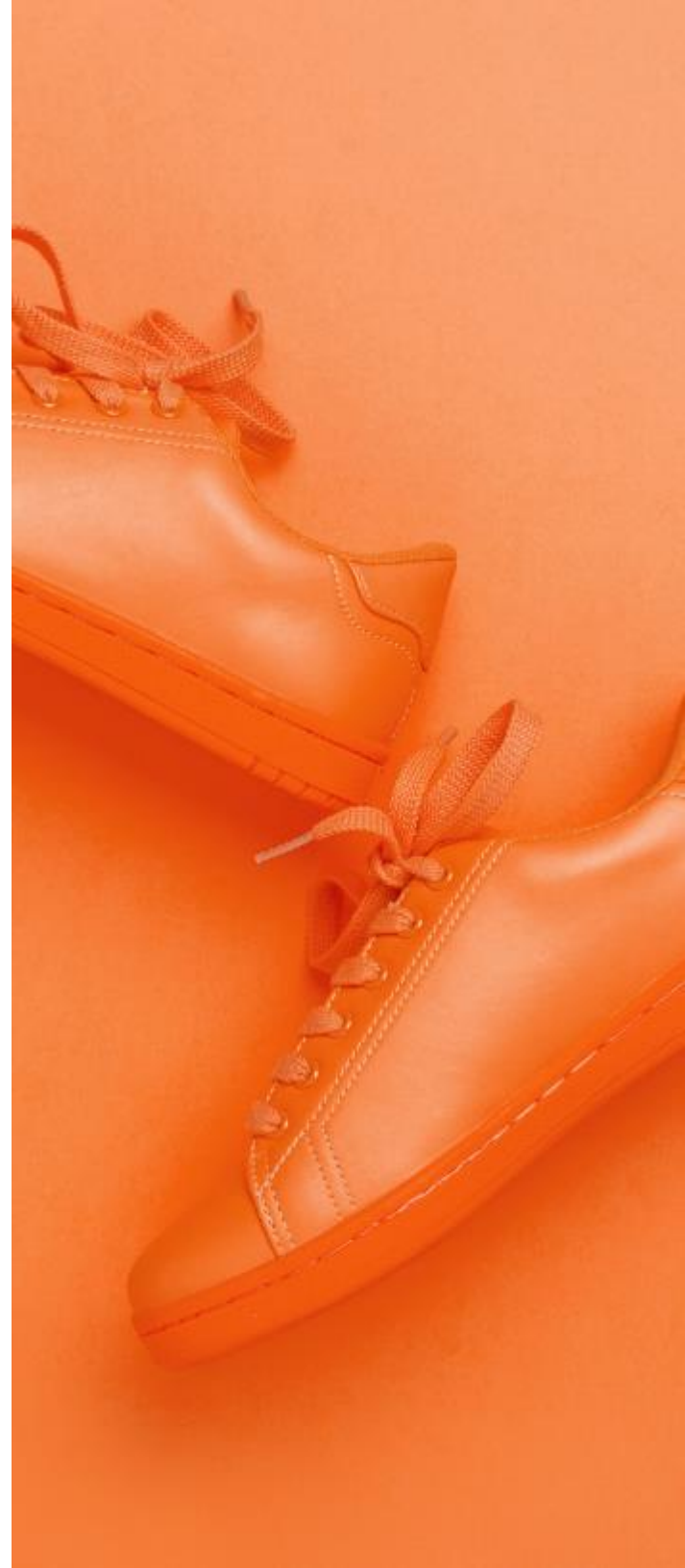
.....

Fakultní nemocnice Ostrava

Bc. Dominik Toman, DiS

dominik.toman@fno.cz

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons





POUŽITÉ ZDROJE



MARTINEK, Lukáš; KOVÁŘOVÁ, Mária; TÓTHOVÁ, Valérie; KIMMER, David a DVOŘÁČKOVÁ, Olga. Podpora pohybové aktivity – role sestry. Online. *Kontakt*. 2016, roč. 18, č. 3, s. 174-179. ISSN 1804-7122. Dostupné z: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2016/03/05.pdf>. [cit. 2024-10-10].

MUCHOVÁ, Marta a TOMÁNKOVÁ, Karla, 2009. *Cvičení na balanční plošině*. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2948-0. NCCN, 2024. *Preventive Health: Physical Activity*. Online. National Comprehensive Cancer Network. Dostupné z: <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/survivorship-hl-patient.pdf>. [cit. 2024-09-10].

SEKOT, Aleš, 2015. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7918-2.



SOVOVÁ, Eliška; ZAPLETALOVÁ, Beata a CYPRIANOVÁ, Hana, 2008. 100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze. *Zdraví & životní styl*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2280-1.

DÝROVÁ, JITKA A LEPKOVÁ, HANA, 2008. *KARDIOFITNESS: VYTRVALOSTNÍ AKTIVITY V KAŽDEM VĚKU*. PRAHA: GRADA. ISBN 978-80-247-2273-3.

JARKOVSKÁ, HELENA A JARKOVSKÁ, MARKÉTA, 2009. *POSILOVÁNÍ S NAČINÍM: 306KRÁT JINAK*. FITNESS, SÍLA, KONDICE. PRAHA: GRADA. ISBN 978-80-247-2535-2.

JEBAVÝ, RADIM A ŽUMR, TOMÁŠ, 2014. *POSILOVÁNÍ S BALANČNÍMI POMŮCKAMI*. 2., DOPL. VYD. FITNESS, SÍLA, KONDICE. PRAHA: GRADA. ISBN 978-80-247-5130-6.

