

Technika měkkých tkání

Mgr. Ivana Jahodová

Technika měkkých tkání

- Mezi **měkké tkáně** patří kůže, podkoží, svaly a fascie (vazivový obal svalů).
- Měkké tkáně včetně kůže těsně obklopují pohybovou soustavu, tvoří důležitou složku samotných svalů a umožňují vzájemný pohyb všech těchto tkání proti sobě
- Vlastní pohyb by nebyl možný, kdyby se všechny uvedené struktury a tkáně také nepohybovaly vzájemným posunem nebo protažením.
- **Funkci a dysfunkci měkkých tkání je důležité diagnostikovat a léčit**

Technika měkkých tkání

- Zdravé měkké tkáně jsou vůči sobě uvolněné, posunlivé.
- Porucha funkce měkkých tkání se projevuje odporem proti protažení nebo posouvání těchto tkání.
- Funkční porucha měkkých tkání často narušuje pohyb a přitom působí bolest.
- Vlivem přetížení, úrazů či nemocí dochází v těchto měkkých tkáních ke změnám, kterými jsou ztuhnutí a přilnutí tkání k sobě
- Cílem manipulace měkkých tkání je normalizace jejich elasticity a pohyblivosti navzájem a proti jiným strukturám.

Technika měkkých tkání

- Zjistíme-li pohmatem (palpací) odpor nebo omezení pohyblivosti při protažení či posouvání tkání, tzv. patologickou bariéru, která za normálních okolností bývá poddajná, měkká, zahajujeme terapii, při které dochází k fenoménu uvolnění (release). Dosažení release může trvat deset sekund i déle a sleduje se pohmatem. Rozhodující je tedy palpační schopnost terapeuta. V terapii jde nejčastěji o protažení kožní řasy a fascií - svalových obalů (blan).
- Techniky měkkých tkání jsou prováděny rukama fyzioterapeuta bez použití krému. Při terapii pacient cítí nejčastěji teplo nebo píchání jako jehličky. Postupuje se z povrchových do hlubších vrstev.

Technika měkkých tkání

- Funkční omezení kloubní pohyblivosti („blokády“) jdou pravidelně ruku v ruce se „spoušťovými“ svalovými body, tzv. **trigger points** – jsou to body se zvýšenou citlivostí a dráždivostí v tuhém svalovém snopečku - které při tlaku vyvolávají napětí a charakteristickou přenesenou bolest na různá místa těla.
- K relaxaci svalů a těchto „spoušťových“ bodů nám slouží tzv. **postizometrická relaxace (PIR)** a jiné metody.

Technika měkkých tkání

Prosté postizometrické relaxace dosáhneme ve čtyřech krocích. Je prováděna s využitím pacientovi aktivní spolupráce.

- v prvním kroku dosáhne terapeut tzv. předpětí ve směru mobilizace
- ve druhém kroku pacient klade odpor o minimální síle proti zamýšlené mobilizaci po dobu 5-10 sekund
- ve třetím kroku vyzve terapeut pacienta k uvolnění a ve čtvrtém kroku pacient relaxuje, dochází k fenoménu uvolnění.

Ze získaného postavení postup většinou opakujeme 3-5x. Terapeut relaxaci pacienta „nedotahuje“, neprotahuje

Technika měkkých tkání

- Do technik měkkých tkání patří také **ošetření jizev**. Jizvy bývají uloženy v měkkých tkáních a často prochází všemi jejich vrstvami. Pokud se rána správně hojí, všechny vrstvy jizvy se protahují a vzájemně volně posouvají jako okolní měkké tkáně. Pokud se však dobře nehojí, tvoří se adheze a v oblasti jizvy dochází k poruše měkkých tkání. Takové jizvy označujeme jako aktivní.

Technika měkkých tkání

- *Aktivní jizvy mohou často být skrytou příčinou mnoha obtíží*, můžeme pak nalézt charakteristické změny v kůži, podkoží, v hlubokých vrstvách nad kostí a také v břišní dutině, jako rezistenci nebo patologickou bariéru a bolestivost. Jizva se stává výrazně patogenní změnou v oblasti měkkých tkání a narušuje harmonickou pohyblivost těchto tkání vůči svalům a kloubům. I několik let stará nebo nenápadná jizva může přes složitá řetězení způsobovat různé poruchy v pohybovém aparátu.

Technika měkkých tkání



Technika měkkých tkání



Technika měkkých tkání



Technika měkkých tkání



Děkuji za pozornost