



# Jóga pro klienty s pohybovým omezením

---

pro účely zkoušky profesní kvalifikace

Mgr. Veronika Kozlová

# Základní rámec modulu

---

- Limity práce instruktora jógy
- Hypermobilita
- Skolióza
- Osteoporóza, artróza, artritida
- Potíže s koleny
- Potíže s rameny
- Výhřez ploténky

V rámci jednotlivých témat se budeme věnovat možnostem úprav pozic i stavby lekce.



„Nejdřív senzorika, potom motorika.“

# Limity práce instruktora jógy

---

- **Absolutní:**
  - Ostrá bolest
  - Akutní potíže – horečky, pohybové omezení
  - Bezprostřední poúrazové stavy
  - Nekompenzovaný klient (psychicky i fyzicky)
  - Zhoršení stavu jógovou praxí
- **Relativní:**
  - Nelepšící se stav navzdory pravidelné praxi



# Hypermobilita

---

- Získaná/vrozená
- Částečná/komplexní
  
- Menší důraz na uvolňovací cviky
- Vyhnout se pasivním pozicím
- Důraz na silové provádění pozic
- Oprava zamknutých loktů a kolen



# Skolióza

---

- Nevhodná lekce jógy může stav zhoršit
- Stojné a náročné pozice
- Silové pohyby
- Dechové techniky
  
- Vždy vhodná souběžná fyzioterapie



# Osteoporóza, artróza, artritida

---

- **Osteoporóza** – řídnutí kostí – celý kosterní systém, nejen klouby
- **Artróza** – postupné degenerativní opotřebení
  - kloubní chrupavky (věk, váha, nadměrné zatěžování kloubů) – typicky kyčle, kolena,
  - páteř, drobné klouby rukou
- **Artritida** – zánětlivé onemocnění
  - (autoimunitní onemocnění, infekce, metabolické onemocnění, úraz) – typicky drobné klouby rukou a zápěstí, i v klidu, není degenerativní, často provázeno horečkami a únavou



# Osteoporóza, artróza, artritida

---

- Důraz na kvalitní přípravu lekce – uvolnění, prestrečink
- Silové cviky
- Balanční cvičení
- Nutná spolupráce se zdravotníky



# Potíže s koleny

---

- Konzultace s klientem = informace o rozsahu omezení
- Deka/podložka k podložení kolen
- Variace při ostrých úhlech
- Více hlídat zamknutá kolena a rotace v koleni (bojovník II, hluboký dřep atd.)
- Nutné řešení fyzioterapeutické/ortopedické



# Potíže s rameny

---

- V závislosti na situaci volit méně náročné pozice s oporou o horní končetiny, např. u čaturangy na kolenou
- Intenzivnější příprava v rámci přípravné části lekce, víme-li, že bude třeba rameno zatížit
- Nutné řešení fyzioterapeutické/ortopedické



# Výhřez ploténky

---

- Velmi obvyklá patologie
- Nemusí nijak omezovat
- Není vhodné omezovat jakékoliv pohyby
- Ke každému klientovi přistupuji jako ke klientovi s výhřezem
- Větší důraz na přípravnou část lekce
- Dechové techniky
- **Růst!**



