



Bulletin č. 117

INFORMACE UNIE FYZIOTERAPEUTŮ
ČESKÉ REPUBLIKY
22. ROČNÍK, DUBEN/2014



*Doc. PaedDr.
Dagmar Pavlů,
CSc. přijala
čestné členství
v profesní
organizaci
UNIFY ČR
(předává
Bc. Vladimíra
Vacková na
Sjezdu UNIFY ČR
22. 2. 2014)*



Člen World Confederation for Physical Therapy – WCPT

Odborné články

Sball® metoda – 3d pohybové učení

Lenka Kazmarová

Co je to metoda **Sball**® (**Sball**® Methode) ?

Je to metoda využívající třídimenzionální (3-d) elasticitu speciálních míčů značky **Sball**®, pomocí kterých lze exaktně a velice efektivně navést a naučit 3-d pohyb.

Kdo je autorem metody?

Švýcarka Susanne Oetterli, dipl.pohybová pedagožka (Bewegungspädagogin BGB), která má zkušenosti s celou řadou konceptů (jako např. Klein-Vogelbach, Spiraldynamik®).



*Jak metoda **Sball**® vznikla?*

Susanne získávala mnoho zkušeností jako učitelka pohybu a pohybového tréninku s velkými gymnastickými míči (Susanne Klein-Vogelbach). Několik let spolupracovala s Dr. Ch.Larsenem (Spiraldynamik®). Míče všech velikostí využívala jako pomůcku k učení 3-d pohybu. V roce 1999 byly míče **Sball**® therapy po dvouletém vývoji optimálních vlastností připraveny k výrobě. A od této doby rozvíjí Susanne i metodu **Sball**®. Pro profesionály jsou k dispozici míče **Sball**® therapy – ø 20 a 30 cm, hebcce měkké, s vysokou elasticitou a optimálními rolujícími vlastnostmi. V nynější době se s nimi pohybují jak děti, tak dospělí kolem celé zeměkoule.

*Jaké jsou účinky míčů **Sball**® ?*

Svou vysokou elasticitou, trojrozměrností a sobě vlastní 3-d dynamikou podporují, aktivují a rozvíjejí míče **Sball**® vnímání, procitování pohybu a podporují rovnovážné funkce. Cílené vedení rotačních pohybů kolem všech třech os zvyšuje elasticitu, mobilitu a sílu tkání. Probouzí nespočet nervových impulsů což vyžaduje i vysoký výkon od nervového systému. Navozují změny špatných pohybových zvyklostí.

Cvičení s míči **Sball**® therapy jsou v největším měřítku proprioceptivním tréninkem a regulují činnost synapsí na vysoké úrovni. Zlepšují aktivitu vestibulárního systému. Metoda zlepšuje rovnováhu u dětí i dospělých a působí jako prevence a terapie zhoršování rovnováhy u lidí ve vysokém věku.

Proprioceptivní trénink přináší více jistoty a rozvíjí sebedůvěru při pohybu vpřed. Metodicky vedené vlnovité, spirálovité a osmičkové pohyby rozsáhle propracovávají klouby, vazy a svaly, které se tím učí anatomicky korektnímu vybalancování. **Sball**® optimalizuje koordinaci celého těla v pohybech denních činností a při sportovních aktivitách. Uvolňuje se napětí, předchází se nebezpečí úrazů, zmenšuje se jednostranné zatížení a předčasné opotřebování. Úspěchem s dlouhodobým účinkem je získání nebo opětovné nabytí přirozené zdravé pohybové koordinace.

Kde se dají míče využít ?

Sball® therapy se výborně hodí pro profesionální pohybové učení ve fyzioterapii a ergoterapii, ale i jako polohovací pomůcka u dlouhodobě ležících pacientů. Velmi oblíbený je v použití nejen ve sportovním a tanečním tréninku, ale i při cvičení pilates nebo jógy. V škole nebo v zaměstnání se může použít pro aktivní podporu a nebo aktivní sed. Při cestování a dlouhé cestě v autě, letadle nebo při dlouhodobém sezení např. doma při studiu. Cílem je, aby lidé získali s pomocí míče **Sball**® vlastní zodpovědnost za své tělo a pravidelně jej používali a tím podpořili své zdraví.

Ukázka 3-d pohybové aktivity:

Sball® 3- d pohybové učení v praxi – kyčelní kloub.



1. cvik : mobilizace pánve – stabilizace hlavice kosti stehenní

Centrální pól kloubu – pánev s acetabulem provádí 3-d pohyb.

Výchozí pozice (V-P): lež na zádech (L-Z). Obě dolní končetiny pokrčeny. **Sball**[®] ø30 cm s ca. 2/3 volumen (V.) je pod bederní páteří a pod sakrem, narušuje rovnováhu pánve a tím také acetabula. **Sball**[®] ø 20 cm s 3/3 V. Stabilizuje osu dolní končetiny je uložen mezi pokrčenými koleny. Obě nohy mají dobrý kontakt se zemí. Obě ruce leží na břiše. Důležitý je dobrý pŕběhu dechu. Pánev je trojrozměrně vybalancována aktivním zapojováním břišních svalů.

- 1.1 Pánev – rotace kolem osy transversální (T-O)
- 1.2 Pánev – rotace kolem osy sagitální (S-O)
- 1.3 Pánev – rotace kolem osy logitudinální (L-O)
- 1.4 Pánev – osmička

Cílem této první pohybové sequeunce je vnímání pánve v 3-d mobilizaci. Současne hlavice kosti stehenních, kolena a nohy pracují stabilizačně.



2. cvik: mobilizace hlavice kosti stehenní – stabilizace pánve

Pohyb provádí jen distální část kyčelního kloubu.

V-P: L - Z. **Sball**[®] ø 30 cm ca. 2/3 V. podložen pod sakrem a stabilizuje pánev. S 20 cm Sball 3/3 V. Je podložen pod pravou nohou a mobilizujeme hlavici kosti stehenní.

- 2.1 hlavice kosti stehenní- rotace kolem T-O
- 2.2 hlavice kosti stehenní - rotace kolem S-O
- 2.3 hlavice kosti stehenní – rotace kolem L-O
- 2.4 hlavice kosti stehenní – osmičkový pohyb

Cílem druhé sequeunce je vnímání: mobilizace hlavice kosti stehenní, přičemž centrum – pánev /acetabulum stabilizují.



3.pohyb: pánev a acetabulum jako „protihráč“ hlavice kosti stehenní

Pohyb vedený dohromady oběma částmi kloubu v protipohybu.

AVP. L -B **Sball**® ø 30 cm ca. 2/3 V. leží pod břichem, ø 20 ca. 2/3 V. podložen pod kostí stehenní

3.1 T-O pánev provádí rotaci frontálním směrem a současně hlavice kosti stehenní rotuje dorsálním směrem. Pak se rotace změní, pánev dorsálně a hlavice kosti stehenní frontálně.

3.2 S-O pánev – rotace doprava, směr pravé ucho a současně hlavice kosti stehenní – rotace směrem k levé dolní končetině.

3.3 L-O pánev rotace vpavo směr k zemi a současně hlavice kosti stehenní zevní rotace

3.4 pánev osmičkový pohyb

Kurzy metody **Sball**® se v České republice pravidelně pořádají od roku 2002. Metoda se stále vyvíjí a taktéž míče **Sball**® (**Sball**® wellness, **Sball**® office, **Sball**® for golf, **Sball**® therapy micro sensitive).

Míče **Sball**® se dají využít pro navedení pohybu v kterékoli části těla.

Bližší informace o kurzech a metodě **Sball**® : www.sball.com, www.sdynamic.cz