

Rehabilitačný CHODNÍK[®]



Rehabilitačno-ortopedický chodník je pomôcka vhodná pri prevencii plochých nôh detí predškolského a mladšieho školského veku.

Tento chodník slúži na posilňovanie svalov a kĺbového aparátu dolnej končatiny so špecifickým účinkom na chodidlo. Výsledný efekt spočíva v posilnení svalov, ktoré tvoria priečnu a pozdĺžnu klenbu chodidla a príslušných väzov členkového kĺbu a kĺbov chodidla.

Štyri panely môžeme nazvať motivujúcimi - usmerňujú deti pri chôdzi po špičkách, po pätách, Ďalší panel určuje správne osovú nastavenie chodidla pri chôdzi. Štyri nasledujúce panely - donucovacie, v kombinácii s drevenými prvkami, dobre nahrádzajú chôdzu na boso po nerovnom teréne, čím zvyšujú odolnosť a pružnosť svalstva, ako aj väzového aparátu.

Chodník je vyrobený z prírodného materiálu / 100% bavlna, plš a drevo / spĺňa všetky kritéria bezpečnosti a hygieny. Svojou farebnosťou a technickým prevedením je vhodnou motivačnou pomôckou s jednoduchou manipuláciou. Variabilnosť dielov umožňuje pracovať s dieťaťom individuálne, aj v skupinách.

Úvodný panel: navodí cielený pohyb chodidlami cez prácu svalov aj tonizáciu cievneho systému dolných končatín

- chôdza vpred, opakované nášľapy celým chodidlom
- chôdza vzad, opakované nášľapy
- striedavá chôdza dopredu a dozadu

Motivácia: tanečníci

Pomáha posilňovať svaly tzv. "prednej nohy".

- chôdza po špičkách, opakované nášľapy päťou, prsty chodidla vyťahovať smerom hore.

Motivácia: pozoruj panel a vlastnú nohu, uhádni, ktorá časť chodidla chýba - päta, mačka chytá myš, baletka.

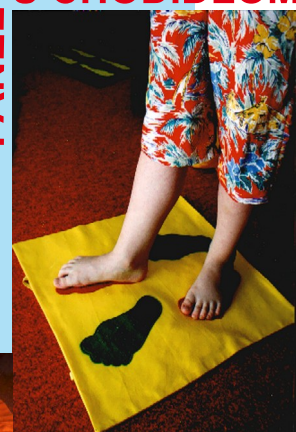
Pomáha vyťahovať skrátene lýtkové svalstvo a achilovej šľachy a posilňuje svaly tzv. "zadnej nohy".

- chôdza po pätách, opakované nášľapy päťou, prsty chodidla vyťahovať hore.

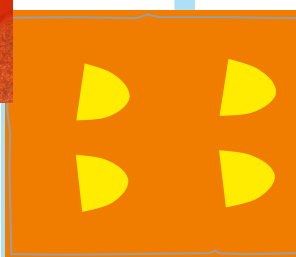
Motivácia: pozoruj panel a vlastnú nohu, uhádni, ktorá časť chodidla chýba - špička.



PANEL S ŠPIČKOU



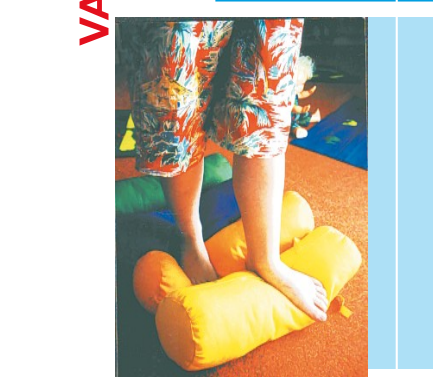
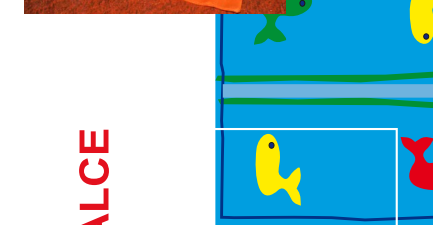
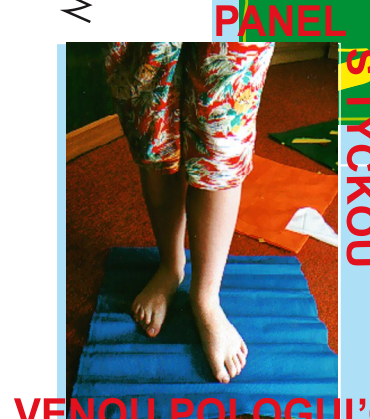
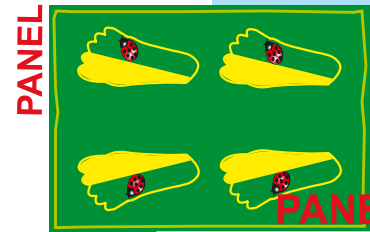
PANEL S CHODIDLOM



PANEL S PÄTOU

REHABILITAČNÝ CHODNÍK
Navrhla: Jana Hajdučková

S LIENKOU



VALCE

S cieľom stimulovať skupiny svalov tvoriace vnútornú časť predĺženej klenby chodidiel.

- stoj na vnútornej časti chodidla, prsty chodidla vyťahovať hore, vydržať v tejto polohe.

Motivácia: nezašliapnúť lienkou

Posilňuje svaly tzv. "prednej" nohy. Hlavné svaly prstov.

- stoj na pravej nohe, prstami chodidla ľavej nohy vytiahnuť šatôčku z vrečka a podať ju do pravej ruky.
- stoj na ľavej nohe, prstami chodidla pravej nohy vytiahnuť šatôčku z vrečka a podať ju do ľavej ruky.
- stoj na ľubovoľnej nohe, prstami chodidla nohy vytiahnuť šatôčku z vrečka a pohybovať nohou striedavo vpravo - vľavo, hore - dole.

Motivácia: akrobat, utierame prach, mávame na pozdrav.

Pomáha stimulovať skupiny svalov tvoriace vonkajšiu časť predĺženej klenby chodidiel.

- stoj na vonkajšej časti chodidla, prsty chodidla zviazať, výdrž.

Motivácia: nezašliapnúť lienkou.

Zapája do činnosti svaly, tvoriace priečnu klenbu chodidiel.

- striedavá chôdza po drevených tyčkách.

Motivácia: akrobat.

Formou "hrubšej" akupresúry navodí stimulácie aktívnych bodov chodidiel.

- chôdza po drevených polguľách, opatrne prenášať váhu tela na celé chodidlo.

Motivácia: kamienky, v prírode chodíme po kamienkoch.

Poslúži na chôdzu s navodením svalovej rovnováhy po predchádzajúcich cvikoch.

- chôdza striedavým krokom vpred po drevenej latke.
- chôdza bokom
- ľah, dýchať rytmicky, súčasne pohybovať rukami dopredu-nádych, dozadu-výdych.

Motivácia: chodíme po lavičke cez jazierko.

Slúži na rôznorodé cvičenia celým telom. Zapája do činnosti svaly dolných, horných končatín.

- striedavá chôdza po valcoch.
- sed, chodidlom oboch nôh uchopiť valec a prekladať ho vpravo, vľavo
- stoj na jednej nohe, druhú zľahka pokrčiť a uchopiť valec pod kolenom,... výdrž.
- ľah, chodidlom oboch nôh uchopiť valec, pokrčiť, vystrieť nohy.
- krútiť valcom okolo trupu prekladaním dopredu a dozadu.

Motivácia: rúbanie stromov, chôdza po pníkoch, žerjav.

je otestovaný a odskúšaný/ DOPORUČENÝ
MATERSKOU ŠKOLOU.PREŠOV
Mgr. Viera Molčanová

REHABILITAČNÝ CHODNÍK
ODPORNOU ORTOPEDICKOU
AMBULANCIU
Odb. rehab. lekárn. Lubomíra Vaculíková

DETSKOU ORTOPEDICKOU AMBULANCIU . PREŠOV
ortopéd: MUDr. Igor Smolko