

Spokój przez ruch



MSFizjo Monika Dzierła

Data prezentacji:
11 kwietnia 2024



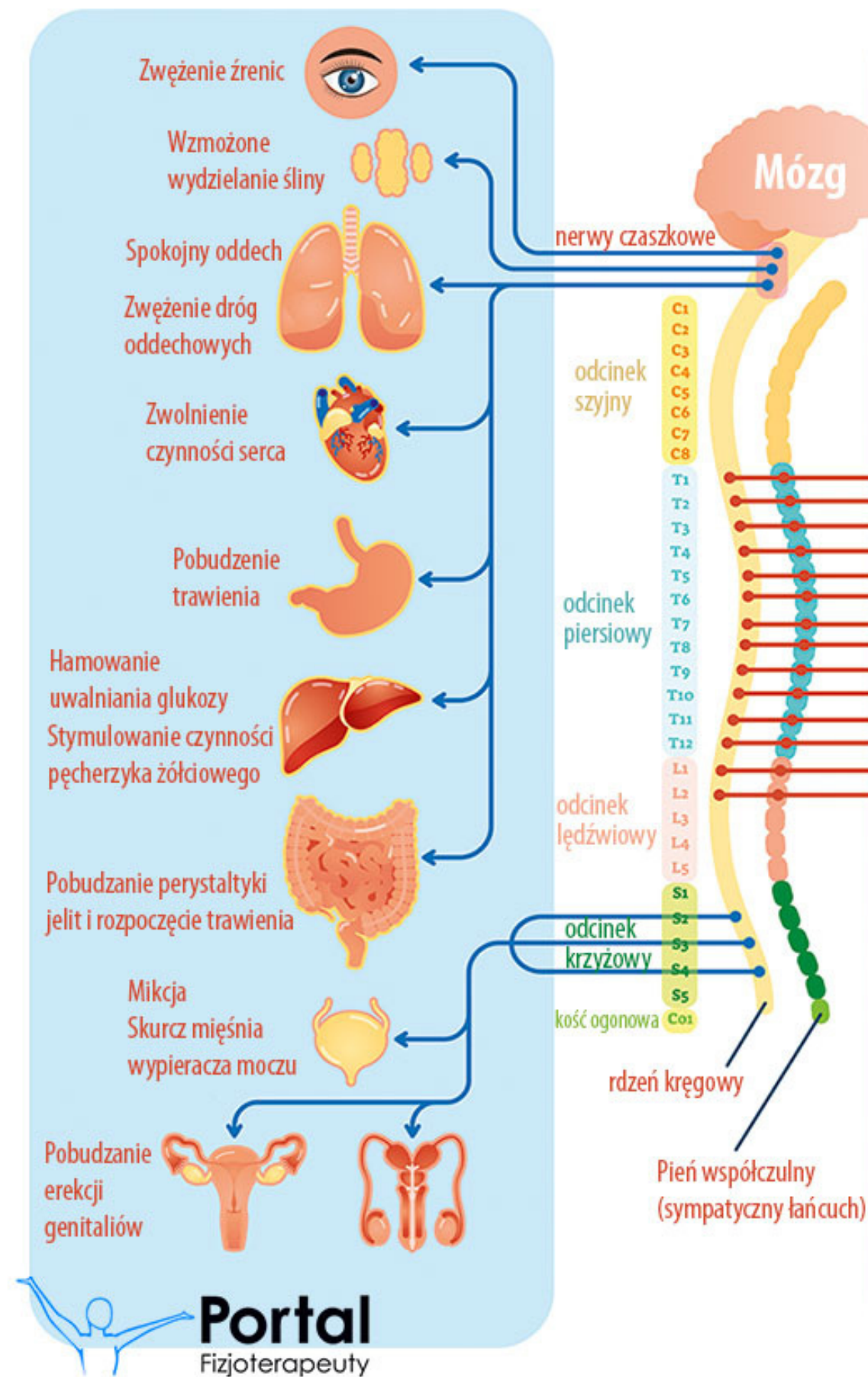
O mnie

Klinika Miodowa Rokietnica

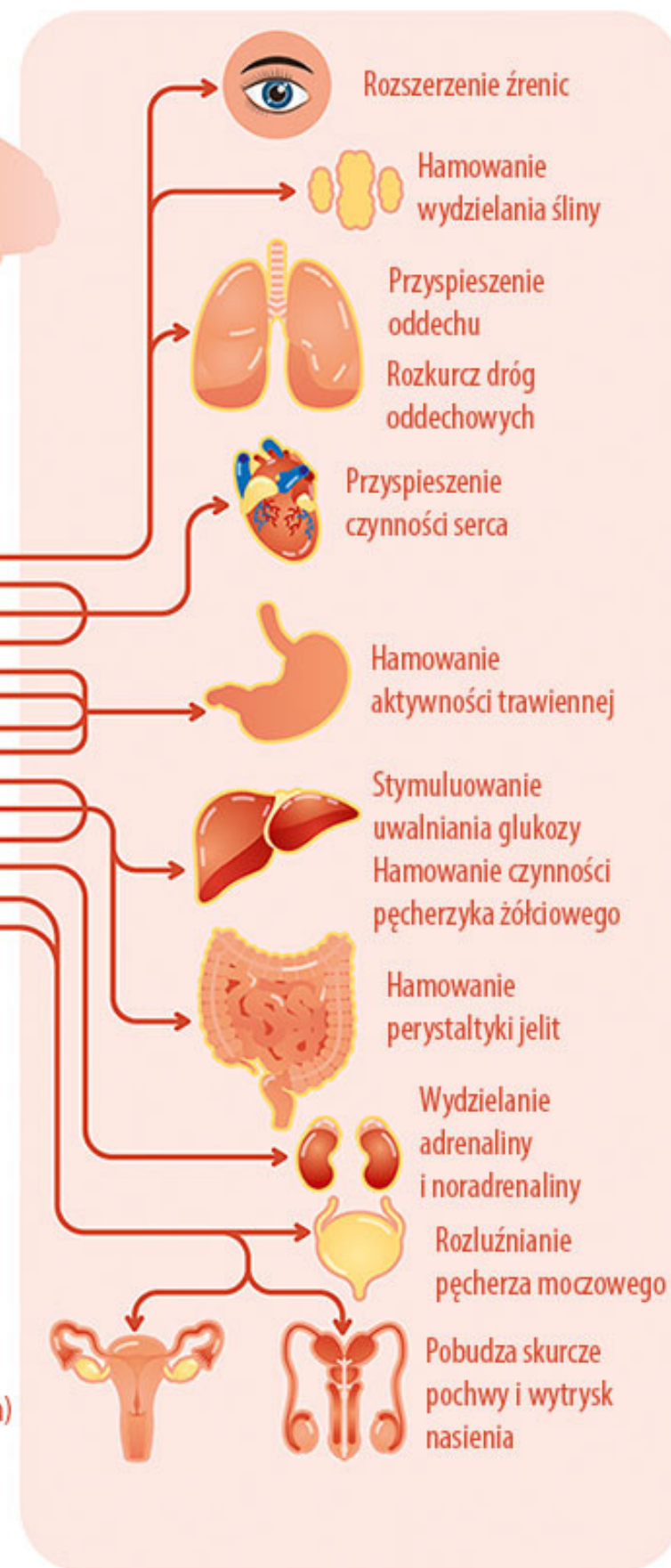
Fizjoprojekt Kiekrz

samolej.monika@gmail.com

Układ przywspółczulny



Układ współczulny



Autonomiczny Układ Nerwowy

Współczulny	Przywspółczulny	Jelitowy
• pobudzający • ośrodki współczulne w rdzeniu kręgowym oraz pień współczulny • samoregulujący • działający poza wolą człowieka	• hamujący • głównie nerw błędny • samoregulujący • działający poza wolą człowieka	• czynności wydzielnicze • motoryka układu pokarmowego • sploty ścienne przewodu pokarmowego • samoregulujący • działający poza wolą człowieka

Trzy reakcje autonomicznego u. nerwowego teoria poliwagalna

Walczyć lub uciekać

pobudzenie ze strachu

u. współczulny

Zamieranie

“paraliżujący strach”

cz. grzbietowa n. błędnego

Zaangażowanie społeczne

cz. brzuszna n. błędnego



Zamieranie

Nerwy

“zaangażowania społecznego” część czuciowa

Czy jestem bezpieczny?

Czy coś mi grozi?

Czy coś mnie boli?

Czy jestem zdrowy?

Czy jestem w dobrostanie i mogę się
angażować społecznie?

Objawy dysfunkcji nerwów czaszkowych "głowy Hydry"

Układ ruchu

- napięte mięśnie
(szczególnie karku,
barków i lędźwi)
- migreny
- zaciśnięte zęby
- zgrzytanie zębami
- zawroty głowy
- ściskanie w gardle
- zimne dłonie i stopy
- nieuzasadniona
potliwość

Emocje:

- przedłużający się
okres depresji
- nerwowość
- brak energii
- uczucie beznadziei
- zaburzenia snu
- koszmary nocne
- uczucie ciężkości
- nadmierne
fantazjowanie i
zapominanie

Objawy dysfunkcji nerwów czaszkowych "głowy Hydry"

Somatyczne:

- bóle w klatce piersiowej
- astma
- hiperwentylacja
- krótki oddech
- nieregularna praca serca
- wysokie ciśnienie krwi
- zaparcia
- biegunka
- nadkwasota, wrzody,
zgaga
- objadanie/utrata
apetytu
- problemy z układem
odpornościowym
- alergie
- częste przeziębienia
- problemy skórne
- bolesne miesiączki

Objawy dysfunkcji nerwów czaszkowych "głowy Hydry"

Behawioralne:

- częste kontuzje
- nałogi
- Autyzm
- ADHD
- nadmierne braki zaufania
- obniżone libido
- nadmierne zamartwianie
- trudności z pamięcią i koncentracją

Funkcje nerwu błędnego



Czy macie pomysły na podstawie “Głów
Hydry”?

Funkcje nerwu błędnego



**Reguluje pracę
serca**



**Reguluje
procesy
trawienia**



**Obniża
ciśnienie krwi**



**Odruch
wymiotny**



**Procesy
odpornościowe**



Poczucie zaangażowania społecznego - dobrostan

Badanie n. błędnego napięcie mięśnia czworobocznego

Pacjent: siedzi na krześle tyłem do terapeuty.

Terapeuta: porównuje czy napięcie w mięśniach jest równe; pyta pacjenta, czy czuje różnice. Jeśli jest różnica to świadczy o dysfunkcji n. błędnego.

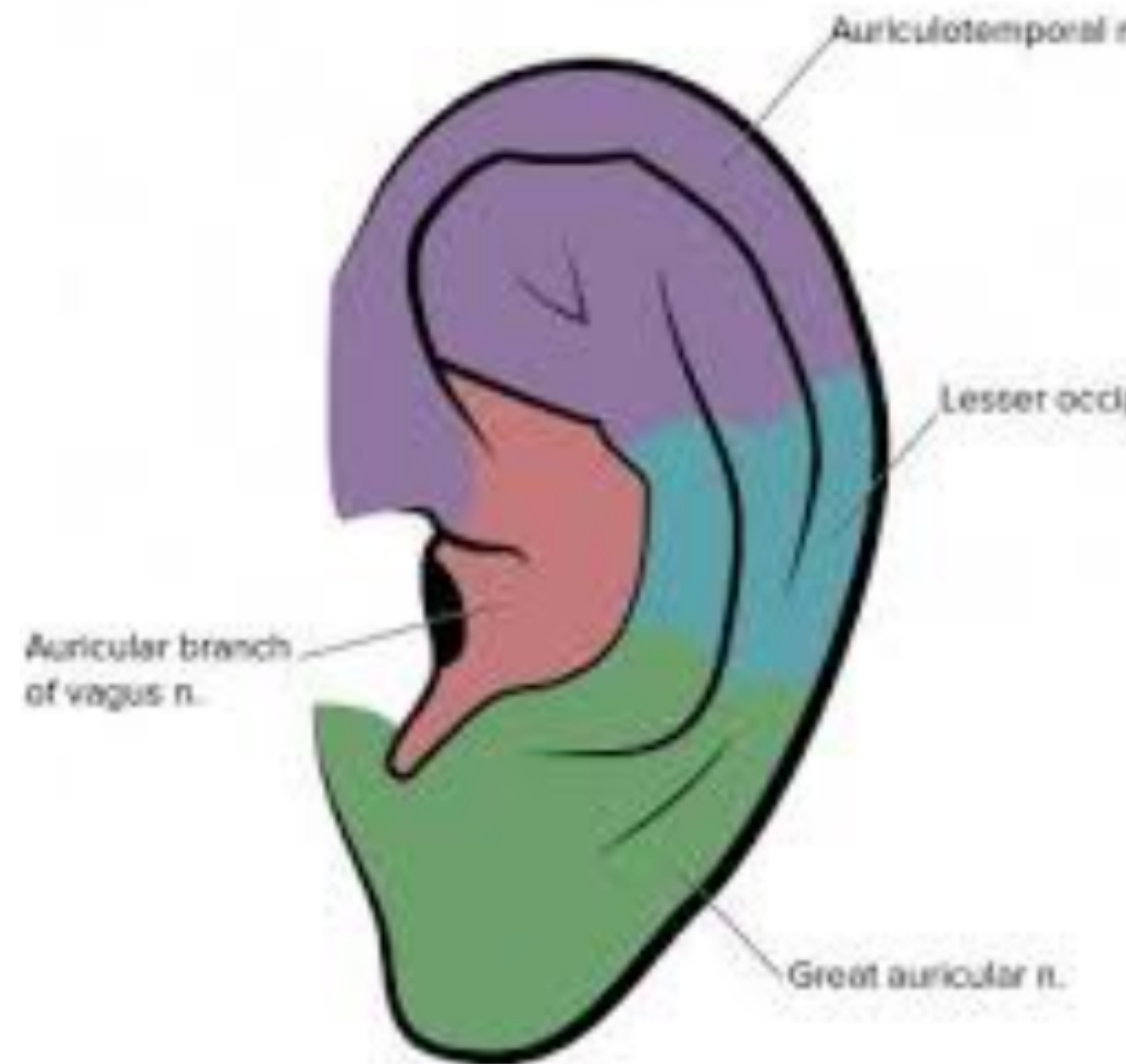
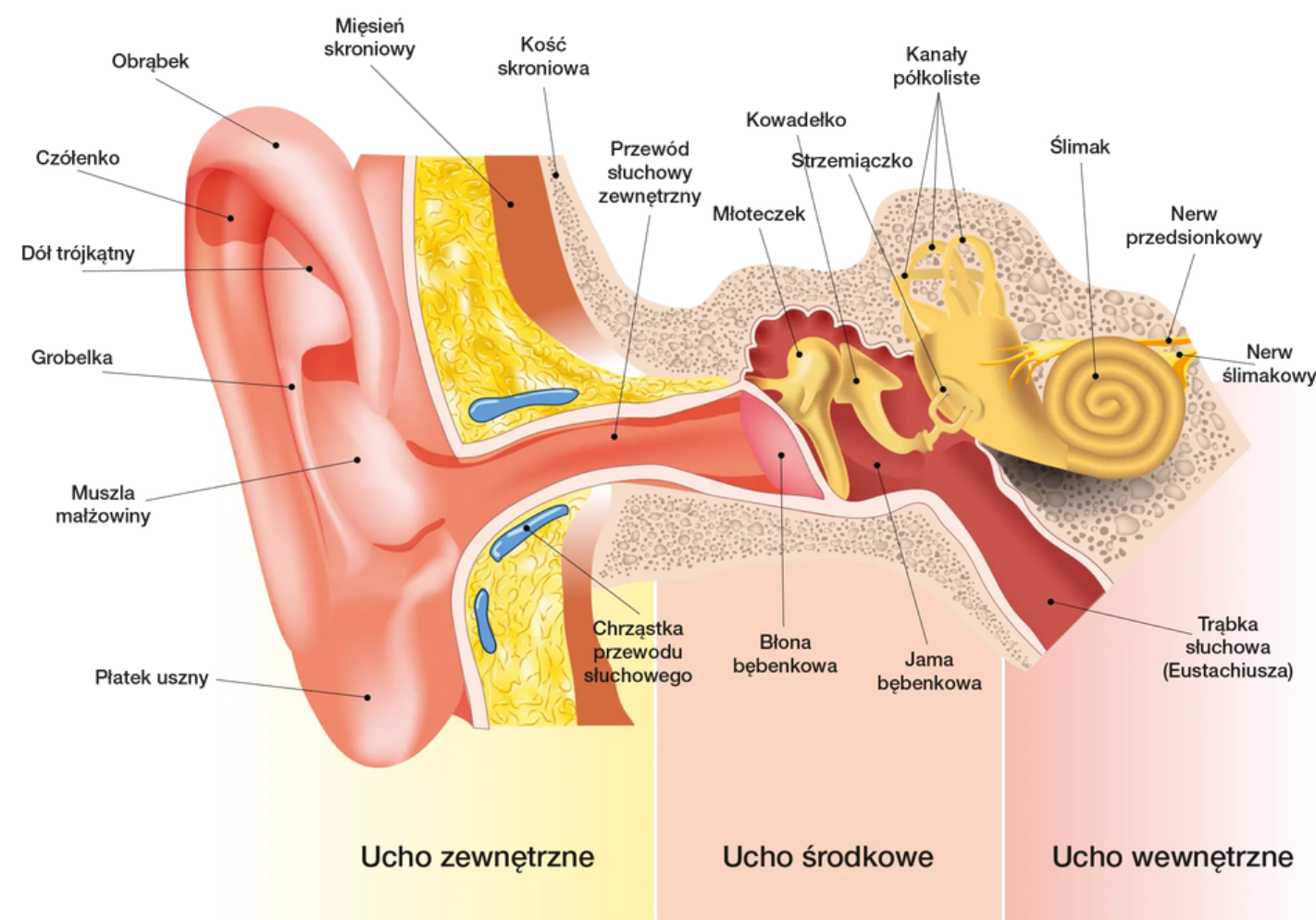
Badamy zakres ruchu

Ćwiczenie podstawowe

1. Siedzimy z rękami splecionymi w koszyczek na głowie
2. Spoglądamy w prawo, samymi gałkami ocznymi do czasu ziewnięcia, przeknięcia lub westchnienia (około 30s)
3. Spoglądamy przed siebie
4. Spoglądamy w lewo samymi gałkami ocznymi do czasu ziewnięcia, przeknięcia lub westchnienia (około 30s)
5. Spoglądamy na środek

Masaż ucha

1. Rozcieramy 30s część górną muszli ucha, ruchy okrężne palcem wskazującym
2. Rozcieramy część dolną muszli ucha



Mruczenie

**Mruczymy głębokie gardłowe ommmmmm,
na otwartym gardle, podczas wydechu.**

Wzdychanie

Gulganie,

Płukanie gardła wydając dźwięki

Drażnienie

Podrażnianie podniebienia miękkiego lub języka

Rozluźnianie nerwowo-powięziowe

1. Ułóż prawą dłoń po prawej stronie czaszki pod potylicą.
2. Sprawdź, w którą stronę skóra porusza się gorzej.
3. Przesuń skórę w stronę gorszej ruchomości.
4. Poczekaj aż westchniesz, ziewniesz lub przełkniesz ślinę.
5. Powtórz czynność na drugą stronę.

Ćwiczenie Salamandry - siad

1. Usiądź wygodnie
2. Spójrz w lewo
3. Skieruj prawe ucho do prawego barku
4. Przytrzymaj głowę prawą ręką w okolicy ucha
5. Wytrzymaj 30-60s
6. Powtórz na drugą stronę

Ćwiczenie obrotowe - rozluźniające m. czworoboczny

1. Usiądź wygodnie
2. Spleć ręce na klatce piersiowej; oprzyj dłonie na łokciach
3. Ruszaj ramionami swobodnie w prawo i lewo, przetaczając je po brzuchu, lekko obracając tułów, nie ruszaj biodrami
4. Powtórz ruch z rękami na wysokości barków
5. Powtórz ruch z rękami nad głową

Krótką rozgrzewka przed ćwiczeniami

Sprężynka

“Sprężynki” są ćwiczeniami uwalniającymi organizm z napięć, stresów i traumy ukrytych w nim na przestrzeni lat poprzez napięcia w ciele. Może to pomóc lepiej zrozumieć swój problem. Może się okazać, że konieczne będzie skorzystanie z psychoterapii.

1. **Pozycja wyjściowa:** proste plecy, stopy ułożone równolegle rozstawione na szerokość bioder, lekkie ugięcie nóg.
2. **Energicznie uginamy nogi w kolanach wprowadzając ciało w ruch przypominający ruch sprężyny: góra - dół.**

„SPRĘŻYNKA przy ścianie”

1. Pozycja wyjściowa.
2. Stajemy tułowiem doklejonym do ściany (od wysokości pośladków do łopatek)
3. Energicznie uginamy nogi w kolanach wprowadzając ciało w ruch przypominający ruch sprężyny: góra - dół. Cały czas dbamy, by tułów był styczny ze ścianą

“DRŻENIE – uwolnienie napięć”

1. Pozycja wyjściowa– jak poprzednio.
2. Wprowadzamy ciało w drżenie zaczynając od kolan, bioder,, brzucha, ramion aż do dłoni.
3. Drżymy całym ciałem (min 3 minuty)

„OPAD RĄK – praca z emocją bezradności”

1. Pozycja wyjściowa – jak poprzednio.
2. Podnosimy obie ręce w górę nad głowę i luźno, energicznie, bezładnie opuszczamy w dół.
3. Kończymy ruch za biodrami
4. Podnosimy ręce i strzepujemy je z tyłu za ciałem
5. Wracamy rękami do przodu, nad głowę
6. Powtarzamy ile potrzebujemy, minimum 3 minuty
7. Mówimy w myślach: „czasem coś mi się nie uda i to jest ok. Tak, czuję bezradność w niektórych kwestiach. Tak, wolno mi nie mieć na coś siły i czasu. Godzę się na swoje moce i niemoce. Szanuję swoje granice”

“DRZEWO ”

wprowadzenie spokoju w ciało i umysł poprzez harmonijne rozciąganie

1. Pozycja wyjściowa – jak poprzednio.
2. Płynne ruchy całym ciałem wyginanie się w każdą stronę,
3. Ręce ułożone nad głową, na wysokości barków lub w dół są jak gałęzie na wietrze.
4. Najpierw ruszamy się jak przy lekkim powiewie, a potem jak przy coraz większym wietrze.
5. Wykonujemy w zakresach przy których czujemy przyjemne rozciąganie.

“Gorylki”

Oddech na pobudzenie

Pozbycie się złości i napięć

- Na początku ćwiczenia warto pomyśleć wobec czego lub wobec jakich zachowań (swoich lub cudzych) odczuwam złość.
- Dłonie krzyżujemy nad głową na znak niezgody na zaistniałą sytuację, zachowanie.
- Energicznym ruchem kierujemy je po bokach ciała na dół, odbijając na wysokości mięśnia trójgłowego ramienia o tułowie.
- Wracamy rękami w górę. Kierując ręce w górę robimy wdech nosem, a przy opadzie rąk robimy wydech nosem. Ruchy są szybkie, podobnie oddech.
- Powtarzamy ćwiczenie 20-30 razy. Robimy je maksymalnie 2 razy dziennie.

“Drwal”

Oddech na uwolnienie wściekłości
i silnych napięć w ciele

- Stajemy niczym drwal chcący siekierą rozbić na części położony przed sobą pień drzewa. Podnosimy nad głową ręce „trzymając siekierę”
- Bardzo energicznym ruchem kierujemy “siekierę przed siebie na wysokości kolan z jak największym zasięgiem ramion i wkładając w ten ruch maksimum swojej siły
- Podczas „uderzenia” wydobywamy jak najgłośniejszy krzyk: “nie!!!!”
- Powtarzamy ćwiczenie maksymalnie 10 razy.

Ćwiczenie podstawowe

Relaksacja Jacobsona

Bibliografia

- Anatomia człowieka, podręcznik dla studentów i lekarzy.

Witold Woźniak

- Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej. Stanley Rosenberg
- Materiały ze szkolenia: Trener Medyczny Bodywork
- <https://fizjoterapeuty.pl/>