

ERGOTERAPIE DOMA

Byla jsem postižena cévní mozkovou příhodou. Měla jsem zasažené pravé končetiny. Po pobytu v nemocnici a poté v rehabilitačním ústavu jsem chtěla pokračovat v rehabilitaci, veliký zájem jsem měla zejména o ergoterapii, poněvadž pravá ruka ještě stále není v pořádku.

Setkala jsem se se slečnou Bc. Monikou Kohoutovou, která je specialistkou právě na ergoterapii. Dnes je to již déle než měsíc, kdy jsme se spolu začaly věnovat cvičení a zdokonalování pohybových schopností mé ruky. Cvičení probíhají u nás doma, setkáváme se 2x až 3x týdně a postupně dosahujeme prvních výsledků.

Na lůžku probíhá procvičování jednotlivých částí ruky; cvičení jsou zaměřena nejprve na posilování celé ruky, na paži i na zápěstí. Pozornost věnujeme rozsahu pohybu paže, věnujeme se dosažení samostatných pohybů ruky, sílu ruky zvětšujeme cílenými sestavami na sebe navazujících cviků. Náročné a pro mne obtížnější je dosažení samostatných pohybů zápěstí, včetně zvedání.

Cvičení s rukou ve stoje je zacílené na posilování celkové rovnováhy při náročnějších pohybech rukou, na správné držení těla a na postupné zvětšování rozsahu jednotlivých cviků.

Samostatnou pozornost věnujeme práci s rukou u stolu, kdy se jedná zejména o rozsah pohybu zápěstí i celé ruky, o cvičení úchopu míčku a jiných předmětů, jejich přenášení z místa na místo, o práci s tvarovací hmotou apod.

Chtěla bych ještě uvést jednu skutečnost. Měla jsem v průběhu našich setkání starost, jestli sama zvládnu chůzi v terénu, na ulici, s vycházkovou hůlkou. Přesto, že nácvik chůze nepatří do programu ergoterapie, slečna Bc. Monika Kohoutová mi nabídla pomoc a chůzi jsme začaly nad rámec našeho dosavadního programu nacvičovat.

To dokumentuje přístup slečny Moniky k jejím klientům: laskavý, vnímavý, plný porozumění, samozřejmě plně profesionální, přístup člověka, který má lidský zájem o své klienty. Setkání je vždy přívětivé, chápatelivé, plné pozitivní energie.

Těším se na naše další setkávání po návratu z dovolené a věřím, že budeme společně pokračovat ve výcviku mé ruky k větším dovednostem.

Judita ŠTOURÁČOVÁ
Praha 4 – Spořilov

30.08.2009