

Metoda Ludmily Mojžíšové

Cvičení podle Mojžíšové může ovlivnit mnohá trápení způsobená naší nedobrou svalovou kondicí. Přináší úlevu od bolestí a potíží u lidí s dlouhodobými bolavými problémy. V oblasti strukturálních změn, např. **vyhřezlé meziobratlové ploténky, Schoermannova choroba, Bechtěrevova choroba, artritické nárůstky na páteři, skoliotické držení, zvýšená lordóza, kyfóza**. Ulevuje od bolesti, i když změny strukturální samozřejmě neodstraní. U **coxartrózy** (artrózy kyčlí) pomáhá vytvoření dokonalého svalového aparátu, úlevě od bolesti, zkvalitňuje život. Pozitivně ovlivňuje **skoliózu** u dětí mladších 15 let.

Výrazně pomáhá při **bolesti kostrče, zevních pohlavních orgánů, bolestech při pohlavním styku, anorgasmii**. Pomáhá řešit **absenci menstruačního krvácení u mladých dívek, bolestivé, nepravidelné menstruace, neprůchodnost vejcovodu, obrácenou polohu dělohy**, problémy **nedostatečně vyvinuté dělohy, opakované potraty**. Zlepšuje **spermiogram** u mužů. Cvičení mohou provádět i ženy po celou dobu těhotenství, v tomto případě metoda ovlivňuje **rychlý a zdárný průběh porodu**.

Pozitivně působí u **zácpy** spastického typu, 100% úspěch dosahuje v odstraňování potíží spojených se **samovolným únikem moči** u žen, pokud není způsoben jinou závažnou strukturální chorobou. Ženám v **klimakteriu** napomáhá lépe zvládat problémy s tímto obdobím spojené, eliminuje bolest v podbřišku, nebo v zádech v oblasti „kříže“.

Metoda se stala svými účinky vhodnou při léčbě **narušené psychiky** (podrážděnost, plačtivost, deprese, sebedestruktivní procesy, malá či zcela chybějící sebedůvěra, sebeobviňování, podceňování se, nespokojenost se svým tělem).

Cvičení Ludmily Mojžíšové pomáhá všem bez rozdílu pohlaví a dá se zvládnout v každém věku !!!

Cvičení:

Celá **Metoda Ludmily Mojžíšové** spočívá v dlouhodobém provádění **cviků cvičební sestavy (skládá se z 10 cviků + 2 speciálních pro muže)**, kterou se u nás klient naučí. Cviky jsou jednoduché, cvičí se větší počet opakování. Je potřeba provádět je správně, jinak nemají kýžený efekt. Na úplném začátku trvá tak 90 min, než se cviky zvládnou. Proto by měl klient docházet na konzultace a později pravidelné kontroly ke svému terapeutovi. V případě, že se klient cviky nenaučí hned napoprvé, může docházet opakovaně. Domů si odnese názorný popis cviků a dále již aktivita záleží na něm.

Cvičení je kombinováno s mobilizací, kterou provede fyzioterapeut. Ta normalizuje svalové napětí v dolní části trupu a páteře, čímž kladně ovlivňuje celkové držení těla. Mobilizuje se kostrč, křížokýčelní skloubení, bederní a hrudní páteř, žebra, klíční kosti. Dle potřeby se mobilizace opakuje.

Velmi důležitá je vzájemná spolupráce fyzioterapeuta s lékařem u konkrétních diagnóz!

Ludmila Mojžíšová vyvíjela svoji metodu postupně. Začínala s lidmi na FTVS UK, kde jejími pacienty byli zpočátku sportovci, a z nabytých zkušeností metodu dále obohacovala o nové prvky a postupně se staly jejími pacientkami ženy z širokého okolí Prahy. Přibývalo žen, kterým tyto cviky pomohly nejen od bolesti zad, ale odstranily migrény, vylepšily menstruační cyklus, zlepšily sexuální život a záhy se hlásily i ženy, které po dlouholetém bezúspěšném snažení o početí najednou otěhotněly.

Dnešní lidé mají oproti dřívějším generacím o mnoho důvodů více, proč je často bolí v zádech. Těchto příčin je mnoho, patří mezi ně však i hluchost, jež je důvodem zvýšeného svalového napětí. O tom, že dnešní člověk má **nedostatek denního pohybu**, se nedá ani trochu pochybovat. Dokonce už i malé děti dlouze vysedávají u televize, později u počítače a v lavicích školy.

Svaly je nutné mít nejen silné, ale i protažené.

Tendenci se zkracovat mají například svaly:

- prsní
- šijové
- bederní
- pánevního dna
- přitahovače stehén
- ohybače kyčlí a kolen a další

Tendenci ochabovat mají například svaly:

- hýžd'ové, břišní, mezilopatkové

Napětí a vztahy mezi zkrácenými a ochablými svaly **způsobují různé posuny kostí**, které se **hlásí bolestí**. Nebolí však jen přetížené svaly, ale tyto blokády mohou uskřínout i nerv. Lékař následně naordinuje masáž, vodoléčbu nebo elektroléčbu, což nepřináší trvalou úlevu. (Člověk musí v sobě sám najít chuť pro sebe něco udělat a aktivně k problému přistupovat, najít v uvnitř vlastní ozdravnou sílu. Nestačí jen pasivně přijímat.)

Kondice pohybového aparátu přímo souvisí s vnitřními orgány a jejich správnou funkcí

Cvik č. 1. Přitahování kolen

Rytmičky přitahovat kolena na hrudník a zpět. Opakuj 20 – 40x



Cvik č. 2. Protlačování kolen

Přitáhneme s VÝDECHEM kolena na hrudník a s NÁDECHEM oddálíme kolena (kolena tlačí do hodních končetin- přetahují se), stáhneme hýždě, zatlačíme bedra do podložky a vtáhneme pupík směrem do hrudníku nebo dolů do podložky.

Smyslem cviku je: silné uvolnění svalů podél dolní hrudní a bederní páteře a mobilizace 4. a 5. bederního obratle a kosti křížové.



Cvik č. 3 Žabák

Ležíme na břichu, dolní končetiny jsou natažené, horní jsou upažené, hlava otočena ke straně, kde cvičíme. Pokrčíme dolní končetinu v kolennímu úhlu, takto kousek posuneme po podložce, poté pokládáme kotník vnitřní stranou na podložku, suneme koleno až do podpaží s dopomocí horní končetiny. Pár sekund setrvat, volně natáhnout.

Smyslem cviku je : protažení přitahovačů steh, ohybačů kyčlí, uvolnění křížokyčlobederního skloubení.



Cvik č. 4. – 6. Kaltenborn + stolička, hrnec pod ruce

4. Jsme opřeni o horní končetiny v pozici kočky, nohy mírně od sebe. S NÁDECHEM viz. obrázek č. 1, hlavu nahoru, nechat propadnout bedra k zemi a S VÝDECHEM vyhrbit trup směrem ke stropu, brada na hrudník, stáhnout hýždě a břicho. S dalším nádechem nechat propadnout bedra k podložce.....
Smyslem cviku je uvolnění hrudní a bederní páteře, protažení svalů podél hrudní a bederní páteře. Protažení svalů šíje, posilování svalů břišních a hýžděových.



5. Jsme stejně jako v pozici kočky, pouze dáme kolena k sobě. Zvedneme bérce nad podložku (nebo nemusíme) a ukláníme hlavu (ucho k rameni) a bérce na jednu a druhou stranu.

Smyslem cviku je mobilitace krční, hrudní a bederní páteře do úklonu a protažení příslušných zádových svalů.



6. Jsme stejně jako v pozici kočky, nohy mírně od sebe. S nádechem zvedneme paži nahoru (díváme se do podaží) a s výdechem vracíme zpět, střídat strany.

Smyslem cviku je uvolnění hrudní a přechodu krční a hrudní páteře do rotace, protažení svalů podél páteře, protažení svalů prsních a šíjových.



7. Zadek

Ležící má ruce pod obličejem, opřený o tvář, dolní končetiny volně natažené, palce nohou (špičky) u sebe, paty volně od sebe.

Naše ruce (terapeuta) jsou překřížené, co nejbliž ke střední čáře hýždě. Cvičící mírně zatne svaly proti našemu odporu na 5 s , nadechne a s výdechem povolí (my ze strany na stranu hýždě uvolňujeme) po dobu 15ti sekund. 3 – 5 x opakujeme.

Smyslem cviku je posílení hýžděových svalů, především jejich dolní třetiny. Samostatně lze cvičit v sedu na patách, na židli, v lehu na břiše.



8. Podsazení pánve

Chodidla jsou pokrčená, mírně od sebe, nadechnu a s výdechem stáhnout hýždě, vtáhnout pupík směrem do hrudníku, bedra zatlačit do podložky. Výdrž 5 s a povol.

Smyslem tohoto cviku je posílení břišní a hýžděových svalů a uvolnění svalů kolem bederní páteře a svalů dna pánevního



9. Zvedání podsazené pávne

Postup stejný jako u bodu 8, poté zvedáme pánev nahoru rovně jako prkýnko po dolní úhel lopatek. Poté se vracíme k podložce a kousek nad zemí se zastavíme, nadechneme a s výdechem stáhneme svaly ještě víc a položíme s uvolněním.



10. Podsazení pávne s nataženými Hk i Dk (nebo Dk pokrčené)

Základní zpevnění svalů jako u bodu č.8, potom se vytahujeme za rukama a do pat, jako byste se chtěli z pasu roztrhnout na dvě půlky. Chvilku setrvat a povolit. V případě, že neudržíte po celou dobu cviku bedra na podložce, cvičte tento cvik s pokrčenýma nohama, opřenýma o chodila. Tímto cvikem protahujeme svaly podél páteře, zároveň je posilujeme, protahujeme prsní svaly, uvolňujeme svaly bederní a mobilizujeme bederní páteř.



11. Modlení

Tlačení dlaní do sebe, výdrž 5 – 10 s (oříšek) 50 – 100x za den