



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 15. 10. 2021 |
fyzioterapeutka



Mgr. Martina Karasová -

Aktivní střed těla je jeden z hlavních principů terapie prof. Koláře

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Aktivni-stred-tela-je-jeden-z-hlavnich-principu-terapie-prof.-Kolare__s10011x19651.html

DNS je diagnostický a terapeutický koncept používaný v moderní fyzioterapii. Jeho zakladatelem je prof. Pavel Kolář. Vychází z vývojové kineziologie, popsané už prof. Václavem Vojtou, ale také z mnohaleté zkušenosti v pozorování a léčení dětí i dospělých.



Pohybové programy v těle

Na základě těchto pozorování a znalostí zjistil, jak se vyvíjí a jak pracují pohybové programy, které máme všichni stejné, geneticky zakódované. Tato

metoda využívá **znalostí lidského pohybu**, který je řízen naším centrálním nervovým systémem.

- Proto lze i **pouhým pozorováním** pohybového chování jedince určit stupeň vyzrálosti centrální nervové soustavy a kvalitu řízení pohybů.

Na základně této diagnostiky pak lze cíleně ovlivňovat posturální (držení těla proti gravitační síle Země) a pohybové funkce pomocí speciálního cvičení. Zásadní ale je, že **zpětná vazba ovlivňuje i centrální nervovou soustavu a trvaleji upravuje pohybové vzorce z ní vycházející.**

- Díky postupům tohoto konceptu dokáže tedy terapeut pohybovou úroveň jedince nejen diagnostikovat, ale i velmi cíleně a dlouhodobě ovlivňovat a optimalizovat.

Jak DNS funguje?



Dynamická neuromuskulární stabilizace pracuje **s našimi pohybovými stereotypy**, a to jak těmi správnými, [tak s těmi nekvalitními](#), které vznikají v průběhu našeho života. Například nesprávným zatěžováním těla v denních činnostech, pohybu a sportu.

- DNS se snaží tyto **špatné stereotypy přeprogramovat** v naší centrální nervové soustavě a přes principy vývojové kineziologie **optimalizovat naše pohybové chování**.
- Je to metoda, která neléčí primárně pohybový aparát. **Léčí jeho řídicí centrum, tedy mozek a jeho pohybové programy**.
- Pokud ty jsou v pořádku, pak i tělo bude pracovat správně bez zbytečného přetěžování a vzniku předčasných degenerativních změn. **DNS terapie vlastně opravuje nesprávný pohybový program, který je uložený v CNS.**

Aktivní střed těla jako jeden z hlavních principů DNS

Umět **aktivovat střed těla**, neboli „válec“, je jedním z prvních a nejdůležitějších úkolů, které musí pacient zvládnout. Hlavním stabilizátorem páteře je nitrobřišní tlak, který **zpevňuje páteř z přední strany**.

- Je vytvořen vyváženou aktivitou svalů trupu a páteře - bránicí, břišními svaly, zádonými svaly a pánevním dnem.

Správná a koordinovaná práce těchto svalů je základním předpokladem **pro správnou funkci končetin**. Pokud není trupová stabilizace zapojována optimálně, není vytvořena kvalitní opora pro provedení pohybů v horních a dolních končetinách. Pak dochází k přetěžování páteře a kloubů a v konečném důsledku i ke vzniku nejrůznějších degenerativních změn.

Správná funkce stabilizačního systému je důležitá pro všechny aktivity



Funkcí hlubokého stabilizačního systému **je udržet přesné postavení** jednotlivých segmentů těla vůči sobě a chránit je proti zevním silám.

Správná aktivace hlubokého stabilizačního systému je důležitá během všech běžných každodenních aktivit, ale i při náročném sportovním výkonu.

Vyvážená aktivita těchto svalů představuje svalovou souhru, která zabezpečuje stabilizaci páteře během všech našich pohybů. Porucha souhry těchto svalů způsobí **svalovou dysbalanci**, která může časem vést až k bolestem zad.

- Pokud svaly hlubokého stabilizačního systému nefungují správně, práci za ně přebírají svaly povrchové. Čím více práce přebírají povrchové svaly, tím hůře fungují hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.

Jak probíhá terapie?

Léčba tedy probíhá tak, že **terapeut nejprve sleduje**, jak se pacient přirozeně pohybuje a jak dýchá, zvedá paže, jak provede stoj na jedné noze, jak provede dřep, jak zvedá trup vleže na zádech nebo na břiše, či jak se opře o ruce. Na základě toho stanoví, kde jsou odchylky a co a kde je příčina těchto odchylek.

- Podle toho pak terapeut vybere polohu, ve které také zahájí terapii a ve které se svaly aktivují v potřebném koordinaci – správném zapojení. Není to ovšem jen o pasivním příjmu terapie, **pacient pak musí cvičit hlavně sám**, terapeut pak kontroluje, případně upravuje pozice nebo přidává zátěž.

Záleží samozřejmě aktuálních potíží daného jedince, jinak bude probíhat terapie akutního výhřezu ploténky a jinak chronických potíží. Obrovskou výhodou této metody je také to, že ji terapeut může kombinovat s jinými metodami, která má ve svém repertoáru.

- Dynamická neuromuskulární stabilizace vlastně **pohybem léčí pohyb**. Pacient je veden k tomu, aby nebyl pasivním příjemcem terapie, ale aby se na ní aktivně podílel, poznával a vnímal své tělo, protože jenom za

těchto předpokladů úpravě a zafixování nových, správných pohybových stereotypů.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[dns fyzioterapie léčba pohybem profesor Kolář stabilizace páteře střed těla
vojtova metoda](#)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz