



# FYZI

## DNS

### Terapie cvičením pohybového systému

VADNÉ  
DRŽENÍ TĚLA  
ZNAMENÁ  
ŠPATNÝ  
POHYB

#### CO JE TO DNS

Koncept DNS je založen na principech vývojové kineziologie (neurofyziologických aspektech zrání motorického vývoje). Zakladatelem DNS je prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.

DNS slouží k vyšetření a analýze pohybu, stejně jako terapii cvičením pohybového systému. Využívá se nejen ve fyzioterapii, ale také v tréninku.

V praxi to znamená, že využíváme pozice a pohyby, které můžeme vidět u dětí během prvních 2 let života. DNS je vhodné pro věkové skupiny od 5 let. Indikujeme ho u osob s vadným držením těla, špatným stereotypem dechu, skoliózou, břišní diastázou, inkontinencí či svalovou dysbalancí. Zlepšuje kondici u pooperačních stavů.

#### VÝVOJOVÁ KINEZOLOGIE

- Vrozené pohybové programy

Definuje dechový vzor, posturu a pohyb, prostřednictvím tzv. vývojových milníků a specifických svalových souher v nich obsažených.

#### ŠPATNÉ POHYBY

- Decentrace kloubů
- Nezajištěná opora
- Dojem hypertonie nebo hypotonie
- Omezený pohyb, nebo pohyb za fyziologickým prahem
- Páteř se zvýrazněnými křivkami nebo naopak jejich oploštěním

#### SPRÁVÉ POHYBY

- Centrace kloubů
- Zajištěná opora
- Dojem relaxace, uvolnění
- Plný rozsah pohybu ve všech segmentech
- Napřímená páteř respektuje fyziologické zakřivení

**„Pokud je dechový stereotyp nesprávný, pak nemůže být optimální ani žádný jiný pohyb.“**

*Prof. MUDr. Karel Lewit, Dr.Sc*

#### TRUPOVÁ STABILIZACE JE PŘEDPOKLAD KAŽDÉHO POHYBU

Nitrobršíšní tlak je hlavním stabilizátorem trupu a pánve a je předpokladem správného pohybu.