

Vojtova metoda

Vojtova metoda je diagnostický a terapeutický princip, který je využíván u dětí (ale i dospělých) s cerebrální parézou. Principem je snaha vyvolat reflexní pohyby jako reakci na stimulaci přesně definovaných bodů. Pomocí reflexní lokomoce je aktivována CNS a dochází ke znovuoobjevení a utužení vrozených fyziologických vzorů, které jsou při patologii CNS potlačeny. Základy této metody položil český neurolog Václav Vojta v 50. letech 20. století na základě vlastního pozorování a empirických zkušeností.

Terapeutický postup

Podkladem pro terapii je vývojová kineziologie.

Hodnotí se jednotlivé vývojové etapy motoriky, a to nejen jejich konečná statická podoba, ale také způsob, jakým byla dosažena a jaké svaly jsou při změně polohy aktivovány:

- stabilní poloha na zádech;
- vzpřímení v poloze na břiše;
- otáčení;
- šikmý sed;
- přímý sed;
- ležení;
- stoj;
- chůze.

Dle Vojtovy teorie lze zasahovat do geneticky zakódovaného motorického programu člověka. Při patologii CNS jsou fyziologické pohybové vzorce potlačeny, ale lze je vyvolat znovuvytvořením reflexních nervových drah v mozku. Je proto třeba navést dítě k tomu, aby tento pohyb vykonalo a dále je opakovalo, aby se jeho správné provedení zafixovalo. Vojtův princip využívá toho, že přesným zásahem z periferie (aferentací) je vyvolána konkrétní motorická odpověď (eferentace). Na tzv. **spouštěcích zónách** (přesně vymezené části těla) je manuálně aplikován tlak a dochází k vyvolání **automatických lokomočních pohybů**, které Vojta nazval jako *reflexní plazení* a *reflexní otáčení*. Tyto motorické projevy nejsou nahodilé, nýbrž pravidelné a přesně popsané.

Aktivace reflexní lokomoce

K reflexním pohybům vyvolávaným Vojtovou metodou patří základní tři pohybové komplexy:

1. reflexní plazení;
2. reflexní otáčení;
3. proces vzpřimování.

Tyto základní pohybové komplexy obsahují všechny pohybové stereotypy nutné pro každý pohyb vpřed:

- posturální řízení (automatické udržování rovnováhy při pohybu);
- cílené úchopové a krokové pohyby končetin (fázická hybnost).

Všechny reflexní pohyby jsou vyvolávány ze základních poloh, což je poloha vleže na břiše, vleže na zádech a vleže.

K provokaci pohybů je používáno:

- přesné polohování do výchozí polohy;
- statický a dynamický tah a tlak v kloubu;
- aktivační zóny (trup, horní a dolní končetiny);
- odpor kladený proti vznikajícím pohybům.

Postupně dochází k zapojení svalů v na sebe navazujících řetězcích a pozvolna se svalová aktivita rozšiřuje na celé tělo. Kombinací aktivačních zón, změnou odporů a tlaků dochází k mnoha variacím na tři základní polohy. Terapie musí být individuálně přizpůsobena.

Účinek léčby

- rozhodující pro výsledek je včasné zahájení terapie, v opačném případě dochází k zafixování patologických stereotypů;
- při terapii začínají být v nových řetězcích pohybů aktivovány svaly, které dosud nebyly využívány;
- zlepšuje se udržování rovnováhy a orientace v prostoru;
- zlepšují se opěrné a úchopové funkce;
- napomáhá zlepšení motoriky v orofaciální oblasti, nástupu řeči, zlepšení výslovnosti;
- u dospělých obnovení původně zdravých pohybových vzorů, odstranění bolesti, obnovení funkce a síly;
- Vojtova metoda má efekt nejen u motorických poruch centrální etiologie, ale i u poruch motoriky z jiných příčin.

Principy Vojtovy metody

- Veškeré vyvolané pohyby jsou reflexní, bez volní účasti pacienta a jsou vyvolány aktivací spouštěcích zón po nastavení těla do výchozí polohy.
- Žádný z těchto pohybů metoda primárně neučí, základní vzorce pro pohyb jsou v mozku geneticky uloženy. Podněty vysílané do mozku aktivují vrozené schopnosti.
- Reflexně vyvolaný úkon se postupně zařadí do spontánních pohybů.
- Metoda neúčinkuje pouze na izolované části těla, ale má vliv globální. Zlepšuje se celková stabilita, orientace v prostoru, rovnováha, držení těla a celková koordinace pohybů.
- Reflexní lokomoce je vybavitelná u každého nezávisle na věku, lze ji proto aplikovat jak u novorozenců tak u dospělých pacientů.
- Účinnost Vojtovy metody závisí mimo jiné na výchozím stavu pacienta.
- Délka terapie je různá, od několika týdnů do několika let u těžkých poruch. Rozhodující je posouzení dynamiky – tj. nepřerušujeme terapii, dokud je stále patrný posun a pozitivní vývoj.
- Výsledky závisí na přesnosti, intenzitě a frekvenci cvičení. Terapie má být rozvržena do několika (až 4 denně) kratších jednotek trvajících obvykle od pěti do nejvýše dvaceti minut.
- Rozhodující roli mají erudovaní terapeuti, ale také laici (rodinní příslušníci), kteří terapii aplikují v domácím prostředí.

Indikace a kontraindikace Vojtovy metody

Indikace

Hlavní indikační skupinou jsou dětské pacienti s poruchou motorického vývoje, především centrální etiologie. K těmto stavům patří infantilní cerebrální paréza, degenerativní neurologická onemocnění, stavy po poranění mozku a míchy, centrální koordinační poruchy. Méně často je aplikována u pacientů s poškozením periferních nervů ať vrozeným či získaným. Zlepšuje také stav při různých ortopedických poruchách: skolióza, dysplázie kyčelního kloubu, pes equinovarus, skoliotické držení těla novorozence, kojence, dítěte předškolního věku, torticollis.

Kontraindikace

- 3–4 dny po očkování;
- maligní forma epilepsie;
- akutní infekce;
- akutní zánětlivé onemocnění;
- premedikace před lékařským vyšetřením;
- metastazující zhoubné nádory;
- medikace vysokými dávkami kortikoidů;
- specifické lékařské vyšetření či zákrok (MRI, lumbální punkce, chirurgická či ortopedická intervence);
- rekonvalescence po terapeutickém výkonu.

Absolutní kontraindikace Vojtovy metody neexistuje. Kvalifikovaný terapeut ji přizpůsobí aktuálnímu stavu pacienta. Lze ji aplikovat při hospitalizaci, ambulantně i v domácím prostředí.

Odkazy

Související články

- Metoda manželů Bobathových

Externí odkazy

- Vojtova metoda (česká wikipedie)
- Reflexlocomotion (anglická wikipedie)

Použitá literatura

- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s. s. 265-272. ISBN 978-80-7262-657-1.
- VOTAVA, Jiří, et al. *Základy rehabilitace*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 1997. 139 s. ISBN 80-7184-385-7.