

Metoda Brunkow

Německá fyzioterapeutka Roswitha Brunkow (1916–1975) vypracovala vlastní metodu pro cílenou aktivaci svalstva trupu a končetin na základě vlastní zkušenosti po těžkém úrazu.

Podstatou metody jsou **vzpěrná cvičení** o akra horních a dolních končetin (ruce, nohy). Vzepřením se o akra dochází ke vzpřímení trupu a k aktivaci hlubokého stabilizačního systému (bránice, pánevní dno, svaly v nejhlubší vrstvě na páteři), aktivují se svalové řetězce končetin a trupu.

Jednotlivé cviky vychází z poloh motorického vývoje dítěte.

Cvičením dochází k uvolnění přetížených svalů a současně k posílení svalů oslabených. Při cvičení nedochází ke zvýšení zátěže jednotlivých kloubů, proto je vhodné pro většinu pacientů v každém věku.

Indikace:

- funkční poruchy pohybového aparátu,
- poúrazové stavy,
- artrózy
- poruchy a prevence vadného držení těla,
- skoliózy,
- poruchy periferního nebo centrálního nervového systému,
- dysfunkce v oblasti pánevního dna.