

AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Umělecké terapie – Modul A: Muzikoterapie

Absolventská práce

**Muzikoterapie s klientem po komplikované
zlomenině zápěstí**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ing. Miluše Bartusková Ph.D.

ABSTRAKT :

Práce se věnuje možnostem muzikoterapeutické práce s klientem po komplikované zlomenině zápěstí. Cílem práce bylo ověřit možnost využití klavíru jako nástroje pro zvětšení rozsahu pohybu ztuhlého zápěstí. Jsou popsána použitá cvičení na klavír, ale také použití kantely a pohybových a rytmických cvičení.

Pro daný typ komplikované zlomeniny se bohužel použitá cvičení ukázala jako ne úplně vhodná, při nápravě kloubu došlo k nesprávnému srůstu kostí. Přesto procvičování přineslo úlevu klienta v pocitové oblasti.

KLÍČOVÁ SLOVA: Muzikoterapie, klavír, kantela, zápěstí

ABSTRACT:

The work is attending possibilities of music therapeutic work with a client after complicated wrist fracture. The goal of the work was in verifying of possibility to use a piano as an instrument for movement extending of transfixed wrist. They are described used piano exercises and using of cantele and moving and rhythm practices.

For that fracture type used instruments looked as not to be completely the suitable as by reparation of the joint the bones grown together not rightly. Nevertheless these exercises bring client a relief in the sphere of feelings.

KEY WORDS: music therapy, piano, cantele, wrist

OBSAH

ÚVOD	1
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	0
1.1 Muzikoterapie	0
1.1.1 Definice muzikoterapie	0
1.1.2 Dělení muzikoterapie	0
1.1.3 Některé hudební nástroje, používané v muzikoterapii.....	1
1.2 Pohybový aparát.....	5
1.2.1 Kostí a klouby	5
1.2.2 Svalstvo.....	6
1.3 Anatomická stavba zápěstí.....	8
1.4 Zlomenina zápěstí	14
2. PRAKTICKÁ ČÁST	16
2.1 Muzikoterapeutický plán.....	16
2.1.1 Anamnéza.....	16
2.1.2 Spolupráce s fyzioterapeutkou - vstupní test	17
2.1.3 Stanovení cílů práce	19
2.1.4 Strategie v muzikoterapii	19
2.1.5 Použité prostředky.....	20
2.1.6 Záznam z některých terapeutických setkání	20
2.1.7 Spolupráce s fyzioterapeutkou - výstupní test	31
2.2 Srovnání výsledků vstupního a výstupního testu.....	32
3. PÍSNĚ PRO MUZIKOTERAPEUTICKOU PRAXI.....	34
3.1 Písně pro roční období	34
3.2 Písně pro jednotlivé měsíce roku	39
3.3 Písně pro jednotlivé dny v týdnu.....	52
ZÁVĚR	60
CIZOJAZYČNÉ SHRNUÍ	61
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	62
LITERATURA.....	63

ÚVOD

Cílem práce bylo využít muzikoterapii jako prostředek rehabilitace zápěstí u klienta, který v roce 2009 utrpěl komplikovanou tříštivou zlomeninu zápěstí a posunem zápěstních kůstek.

Byla otestována možnost použití kantely, sansuly a hlavně klavíru, na který si klient KO přál se naučit hrát. Práce s klientem probíhala od srpna 2010 do ledna 2012 s četností setkání jednou za týden až dva týdny, vždy v rozsahu asi 1,5 hodiny.

S klientem jsem v jednotlivých fázích setkávání procházeli cvičeními testujícími klientovu koordinaci, vnímání, rytmické cítění atd. Také jsme se věnovali cvičením, procvičujícím pomocí klavíru jednotlivé pohyby v zápěstí: abdukci, addukce, flexi a extenzi a konečně také supinaci a pronaci.

Ostatní nástroje byly používány hlavně na počátku práce, sansula už později nebyla využívána vůbec, cantela jen občas. Hlavní těžiště práce spočívalo tedy v práci s klavírem.

Pro zhodnocení dosažené změny v hybnosti jsme s klientem spolupracovali i s fyzioterapeutkou, která provedla vstupní a po ukončení práce v lednu 2012 i výstupní zhodnocení rozsahu pohyblivosti, a to jak metodou objektivní – goniometrií, tak metodou subjektivní -. hodnocení síly svalů.

Z důvodu srůstu kostí v nesprávné poloze se z objektivního hlediska změny k lepšímu nedosáhlo. Subjektivně však klient cítil úlevu od napětí v ruce, podařilo se také zmenšit občasné otoky ruky.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Muzikoterapie

V této kapitole jsou uvedeny některé z definic muzikoterapie a dále krátké seznámení se s některými nástroji, používanými při muzikoterapii.

1.1.1 Definice muzikoterapie

Pojem muzikoterapie ⁽¹⁾ má řecko-latinský původ. Název vznikl spojením slov léčit, ošetřovat a hudba. Z toho také vyplývá podstata muzikoterapie: jedná se o využití hudby k léčení.

Pro muzikoterapii existuje mnoho definic, lišících se od sebe úhlem pohledu a odborným zaměřením autora. Pro všechny je však společné to, že se jedná o využití hudby k harmonizaci lidského zdraví ve všech jeho složkách. Jednotlivé definice jsou více či méně obsažné, pro příklad zde uvádím dvě z nich:

J. Alvin a British Society for Music Therapy z roku 1958 definuje ⁽²⁾ muzikoterapii krátce jako: „... kontrolované použití hudby (od jednoduchého akustického signálu až ke komplexním hudebním tvarům) při léčbě psychických a fyzických poruch.“

Část komplexnější definice ⁽²⁾, vytvořené Americkou muzikoterapeutickou společností (American Music Therapy Association = AMTA) hovoří o muzikoterapii jako o „použití hudby k terapeutickým účelům: znovuoobnovení, udržení a zlepšení mentálního a fyzického zdraví. Je to systematická aplikace hudby řízená terapeutem v terapeutickém prostředí tak, aby se dosáhlo kýžené změny v chování. Hudba pomáhá jedinci v rozvíjení jeho celkového potenciálu a přispívá k větší sociální přizpůsobivosti. ... „.

1.1.2 Dělení muzikoterapie

Muzikoterapii lze rozdělit z různých hledisek.

Z pohledu aktivního zapojení či nezapojení se klienta do procesu vytváření hudby dělíme muzikoterapii na:

- receptivní (poslechovou, pasivní) – při ní je klientovi obvykle pouštěna nahrávka hudby, případně hraje terapeut. Klient naslouchá buď jen sluchem, případně je nástroj v kontaktu s jeho tělem a klient vnímá chvění. Cílem těchto sezení bývá ovlivnění nálady, pocitů klienta. Někdy bývá receptivní terapie kombinována s terapií pohybovou, kdy klient pomocí pohybu může vyjádřit svou okamžitou náladu, své vnitřní pocity.
- aktivní – klient sám produkuje hudbu buď na nástroj anebo se vyjadřuje zvuky. Využívají se

obvykle jednoduché nástroje v přirozeném ladění. Zvuky klient může vyjadřovat buď pomocí hlasu (mručení, intuitivní zpěv) anebo pomocí tleskání, dupání, poplácávání na různé části těla. Tento způsob hudebního vyjádření je v muzikoterapii nazýván hrou na tělo.

Z pohledu počtu zúčastněných klientů se dělí muzikoterapie na

- individuální – při ní terapeut pracuje s klientem samostatně. Tento způsob práce bývá velmi často využíván v úvodních fázích terapie, v době navazování kontaktu mezi klientem a terapeutem. Díky tomu, že terapeut má možnost se klientovi 100% věnovat je možné jít i do větší hloubky problému, se kterým klient přichází. V době, kdy klient už kontakt navázal a případně překonal svůj ostych před ostatními klienty, je možno přistoupit k terapii skupinové.
- skupinová – terapeutická skupina je tvořena dvěma a více klienty. Za optimální se považují skupiny do 10 lidí. Terapeut se při ní sice věnuje více klientům současně, skupina však vytváří svou vlastní dynamiku a někdy práce v ní bývá intenzivnější než při terapii individuální.

1.1.3 Některé hudební nástroje, používané v muzikoterapii

Pro provádění muzikoterapie lze obecně použít všechny nástroje. Nástroje klasické (housle, klavír) však vyžadují jistou znalost toho, jak na ně hrát a také cvik, aby hudba z nich vyluzovaná zněla příjemně. Proto je využití těchto nástrojů omezeno povětšinou jen na hudebně vzdělané klienty.

Pro práci s klienty hudebně nevzdělanými, často dokonce s těmi, kteří se domnívají, že hrát na žádný nástroj neumějí a proto ani nemohou, jsou vhodnější nástroje jednoduché, přírodní. K nim patří například nejrůznější typy bubnů, kantela, sansula, různé zvonky a zvonkohry. Zvláště vhodné v tomto případě je, aby strunné či drnkací nástroje byly naladěny v pentatonickém ladění, kdy všechny tóny vydávají harmonický souzvuk. Pentatonické ladění je takové, kdy je z oktávy vynechán vždy 4. a 7. stupeň. Hra na takovýto nástroj může klientovi kromě příjemného sluchového zážitku přinést i pocit uspokojení z toho, že „umí hrát“, který je důležitý pro zvýšení sebevědomí.

1.1.3.1 Kantela

Kantela je jednoduchý drnkací nástroj ^{(3), (4)}, pocházející původně z Finska. Vybrnkávat lze buď prsty nebo trsátkem. Podle pověsti vytvořil první kantelu ^{(5), (6)} starý moudrý čaropěvec Väinämöinen z kostí obrovské štiky. Nikdo, kromě samotného Väinämöina na něj prý neuměl zahrát. Když se do hraní dal Väinämöinen, všichni se seběhli, aby poslouchali. Podle Kalevaly jím Väinämöinen uspal Pohjolany, aby jim ukradl zázračný mlýnek sampo, který mlel z jedné strany

mouku, z druhé sůl a ze třetí zlato. Toto kantele prý spadlo do moře, když Louhi, paní nad Pohjolou, poslala bouři na Väinämöinena, aby získala sampo zpět.

Kantela je blízkou příbuznou lyry anebo citery, je však jednodušší. Tělo kantely je vyrobeno ze dřeva, přes které je natažen různý počet strun. Kantelu je při hraní možné držet ⁽³⁾ v dlaních, většinou při hře vestoje anebo v náručí při hraní vsedě. Dřevo dává díky držení v náručí pocit kontaktu s přírodním materiálem, pocit ochrany (jako když držíme dítě). Tóny je možné vydávat buď vybrnkáváním anebo přebrnknutím více/všech strun. I samotné přebrnknutí přes struny je dobré pro procvičení zápěstí – pro dobrou kvalitu zvuku je doporučeno vždy brnkat prsty bez palce a takovým způsobem, kdy zápěstí ruky je vždy vede pohyb. Zvláště při pohybu od těla je proto nutné ruku hodně v zápěstí natočit. Vibrace, přenášená od strun skrze dřevo prostupuje do těla a působí tak také jako masáž. Toho se využívá ⁽⁷⁾ v poslechově zaměřeném modelu muzikoterapie, kdy kantela bývá položena na těle klienta – viz obrázek č. 1. Cílem při ní je harmonizace, relaxace, emoční přeladění, zmírnění psychosomatických potíží, sebenáhled, zprostředkování osobních témat klienta (a práce s nimi), podpora a rozvoj osobnosti u dětí i u dospělých lidí.



Obr. 1: Kantela ⁽⁷⁾

1.1.3.2 Sansula

Sansula je nástroj velice jemných a zklidňujících tónů laděný do pentatoniky. Jedná se o původně africký hudební nástroj, nazývaný někdy také prstové piano. V různých částech Afriky se vyskytuje v různých variacích a používají se pro něj různé názvy: kalimba, sansa, sansula, mbira. Nyní v západní muzikoterapii používaná sansula je tvořena dřevěnou částí s kovovými lamelami, laděnými většinou v A-mol. Dřevěná část je ještě dále připevněna na koženém či pergamenovém bubínku.

Sansula je velmi dobře využitelná k hudební i hlasové improvizaci, protože na tento nástroj umí libozvučně zahrát každý již po krátké chvíli. Je také jedinečným pomocníkem při uspávání a konejšení malých dětí i miminek.

Sansula je uvedena na obrázku č. 2.



Obr. 2: Sansula

1.1.3.3 Klavír

Klavír bývá většinou vnímán jako nástroj pro „normální“ hraní. Méně často bývá používán v muzikoterapii, protože na rozdíl od výše uvedených nástrojů si klienti myslí, že pro hru na klavír je zapotřebí mít už jakési hudební vzdělání.

Přesto byl nalezeno například ⁽⁷⁾ použití klavíru pro poslechovou a „masážní“ formu muzikoterapie. Klient při ní aktivně na klavír nehraje, je posazen v místnosti obvykle v těsné blízkosti klavíru („zády k zádům“, tj. k ozvučné desce pianina), i když to není v žádném případě podmínkou – záleží na osobním výběru. Účinky bývají pozorovány různou měrou ve všech rovinách lidské bytosti, tedy v bio-psycho-socio i spirituální oblasti. Cílovou skupinou jsou při této formě terapie především dospívající a dospělí lidé, kteří na sobě chtějí v rámci rozvoje osobnosti vědomě „pracovat“; lidé, kteří mají různé problémy a chtějí je řešit; lidé, kteří hledají cestu a smysl svého života, dále pak lidé se sluchovým postižením. Průběh poslechové klavírní terapie je zachycen ⁽⁷⁾ na obrázku č. 3.



Obr. 3: Průběh poslechové klavírní terapie ⁽⁷⁾

Pokud se týká aktivní muzikoterapie, klavír ⁽⁸⁾ je od své klávesnice přes mechaniku až po tvorbu tónu nástrojem, který je nejméně osobní. Hráč může tóny utvářet pouze z odstupu a v naprosté závislosti na kvalitě nástroje. Přesto právě tato okolnost, pocíťovaná sama o sobě jako nedostatek, může být výhodou v muzikoterapii. Zvláště lidé se strachem z vlastní nedokonalosti a domnělé hudební neschopnosti mohou tento pocit překonat právě za pomoci klavíru. Ten po stisku klávesy tón vždy zcela jistě vydá a pokud je naladěný, i vydaný tón zní čistě a krásně. Další výhody klavíru spočívají v jeho jedinečném tónovém rozsahu sedmi a půl oktávy, které žádný jiný nástroj nemůže nabídnout. Nabízí ⁽⁸⁾ se mnoho možností společné hry, doprovázení pacienta např. při zpěvu. Neustále zjišťujeme, že i zpěv terapeuta s klavírním doprovodem může být jako zázračný prostředek, který nemocné povzbudí k tomu, aby se také přidali a zpívali.

V publikovaných materiálech byly nalezeny ⁽⁹⁾ i zmínky o dalším způsobu využití klavíru v muzikoterapii při práci s mentálně postiženými klienty. Muzikoterapeut pracuje s klientem s DMO metodou hudební interpretace. Snaží se podpořit rozvoj motoriky a kognitivní funkce prostřednictvím hry na klavír a jiných instrumentálních aktivit. Klient má za úkol přehrát jednoduché motivy, melodie písní. Způsob hry aktivuje oslabené svalové skupiny. Podle svých schopností a možností klient směřuje ke stále větší motorické komplexitě (zapojuje všechny prsty, hraje oběma rukama současně...). Jiným příkladem využití je hudební improvizace, při které Klient prostřednictvím hudební improvizace vyjadřuje své aktuální pocity. Technika umožňuje prozkoumat do značné hloubky stavu, které by bylo těžké popsat verbálně. Do improvizace se promítají struktury klientovy osobnosti. Po hudební improvizaci následuje rozhovor s muzikoterapeutem a verbální intervence.

1.2 Pohybový aparát

Pohybový aparát dělíme ⁽¹⁰⁾ z hlediska funkce na:

- pasivní složku (kosti a jejich spojení) a
- aktivní složku (svaly)

Kosti ⁽¹⁰⁾ zajišťují pevnost a tvar, tvoří ochranné pouzdro pro jiné orgány a jsou hlavní zásobárnou fosforu a vápníku.

Činnost svalstva ⁽¹⁰⁾ je úzce specializovaná a je závislá na těsné součinnosti s nervstvem.

1.2.1 Kosti a klouby

Kosti vznikají postupným kornatěním (osifikací) buď vaziva (které převládá během nitroděložního vývoje) nebo chrupavky (převládá v růstovém období od natočení do dospělosti). Chrupavka se však uchovává v některých částech těla po celý život (klouby, chrupavčitá spojení).

Pohyb ⁽¹⁰⁾ těla a jeho jednotlivých částí se děje za pomoci kloubů, přičemž významné jsou i vazy, zajišťující pevnost kloubního pouzdra. Spojení kostí je v podstatě dvojího druhu:

- souvislé, které nazýváme spojení nepravými klouby a
- kloubní (v dotyku)

1.2.1.1 Kloubní spojení

Kloub ⁽¹⁰⁾ tvoří pohyblivé spojení jednotlivých kostí a to nejméně dvou. Součástmi kloubu jsou:

- pouzdro kloubní
- dutina kloubní
- kloubní plochy a
- kloubní vazy

Kloubní konce ⁽¹⁰⁾ kostí jsou pokryty vrstvou tvrdé a hladké chrupavky. Jedna ze styčných ploch bývá vyhloubená (kloubní jamka) a druhá vypouklá (kloubní hlavice). Kloubní pouzdro se upíná na okrajích styčných ploch. Vnitřní vrstva pouzdra je bohatě prokrvena a nervově zásobena. Pouzdro produkuje tekutinu – kloubní maz, který vyplňuje prostor mezi kloubními plochami. Kloubní maz vyživuje kloubní chrupavku a výrazně snižuje tření. Kloubní vazy zesilují kloubní pouzdro a udržují fyziologický rozsah kloubní pohyblivosti.

Podle počtu kostí, které se stýkají, rozdělujeme klouby na:

- jednoduché, kdy se stýkají pouze dvě kosti (příkladem může být koleno)
- složené, kdy se jedná o spojení více kostí (příkladem je třeba loket)

Klouby je možné dělit také podle tvaru.

1.2.1.2 Pohyby v kloubech

Každý kloub ⁽¹⁰⁾ v těle má určitou kloubní fyziologickou pohyblivost. Pro měření rozsahu kloubní pohyblivosti je nutné znát výchozí postavení. Jde o vzpřímený stoj, horní končetiny jsou připaženy, palce směřují dopředu.

Základní kloubní pohyby ⁽¹⁰⁾ se dělí do dvojic a jsou tyto:

- **flexe** = ohnutí, vždy směrem dopředu a **extenze** = natažení. Jde o opačný pohyb než flexe
- **abdukce** (odtažení) a **addukce** (přitažení)
- **supinace** (ruka hledí dlaní vpřed anebo nahoru) a **pronace** (ruka dlaní dozadu anebo dolů)

1.2.2 Svalstvo

Podle funkce dělíme ⁽¹⁰⁾ svalstvo na svaly hladké, svaly srdeční a svaly příčně pruhované.

1.2.2.1 Hladké svalstvo

Hladké svalstvo ⁽¹⁰⁾ neumíme ovládat svou vůlí, jeho činnost probíhá bez našeho vědomí. Podílí se např. na stavbě trávicího traktu, na střední části střevní stěny, na stěně močovodu a močového měchýře, na stavbě průdušek a z velké části tvoří podklad děložní stěny.

1.2.2.2 Svalstvo srdeční

Srdeční sval ⁽¹⁰⁾ pracuje neustále, neunaví se, jeho činnost začíná několik měsíců před narozením člověka a končí jeho smrtí. Srdeční svalstvo má některé vlastnosti shodné se svaly kosterními, jiné se svaly hladkými.

1.2.2.3 Svalstvo příčně pruhované

Příčně pruhované ⁽¹⁰⁾ svalstvo, též nazývané kosterní, je nejobjemnějším ústrojím lidského těla. Jeho pomocí se člověk pohybuje a uskutečňuje kontakt s okolím. Svaly příčně pruhované tvoří aktivní pohybový aparát a společně s kostrou, chrupavkami, klouby a vazy vytváří nedílný celek. Činnost kosterního svalstva umožňuje a též řídí centrální nervová soustava.

1.2.2.4 Pohyby svalstva příčně pruhovaného

Podle druhu vykonávaného pohybu ⁽¹⁰⁾ dělíme svaly na:

- flexory – extenzory
- abduktory – adduktory
- supinátory – pronátory

- levátory

Účinky ⁽¹⁰⁾ svalů jsou hlavní a vedlejší, např. jeden sval v jednom kloubu ohýbá a v druhém pomáhá natahovat.

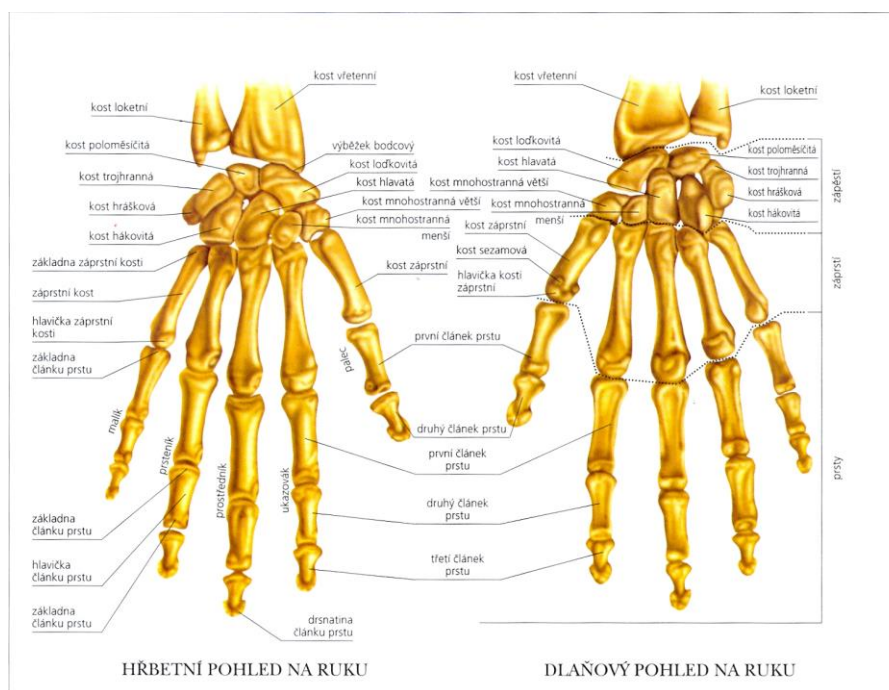
1.3 Anatomická stavba zápěstí

Tato kapitola je věnována kosterní a svalové stavbě zápěstí i předloktí. Jsou zmíněny i možné pohyby ruky v zápěstí.

1.3.1.1 Kostra předloktí a svaly ruky

Kostra předloktí je tvořena ⁽¹¹⁾ dvěma kostmi: kostí vřetení (na palcové straně předloktí) a kostí loketní (malíčková strana)

Kostra ruky ^{(10), (11)} je složena z kostí zápěstních, záprstních a článků prstů, jak je uvedeno i na obrázku č. 4.



Obr. 4: Kostra ruky ⁽¹¹⁾

Kosti zápěstní ⁽¹⁰⁾ jsou drobné kůstky seřazené do dvou řad po čtyřech. Horní řada umožňuje kloubní, pohyblivé spojení s kostmi předloktí, dolní řada se spojuje s kostmi záprstními.

Kloub zápěstní je tedy tvořen ⁽¹⁰⁾ dvěma klouby.

Vřeteno – zápěstní kloub je spojení kosti vřetení a horní řady zápěstních kůstek

Mezi kůstkami zápěstními je druhý kloub – **středozápěstní**.

Oba klouby ⁽¹⁰⁾ tvoří celek a umožňují dvojici pohybů flexe – extenze a abdukce – addukce.

Pro *úchopovou funkci ruky* ⁽¹²⁾ má tvar, klenutí a rozsah kloubních ploch sedmi karpálních kostí značný význam. (Bezvýznamná je v tomto směru pouze hrášková kost, která se pohybu nijak neúčastní.)

1.3.1.2 Svaly předloktí a svaly ruky

Svaly předloktí ^{(10), (11)} dělíme podle jejich funkce na tři části.

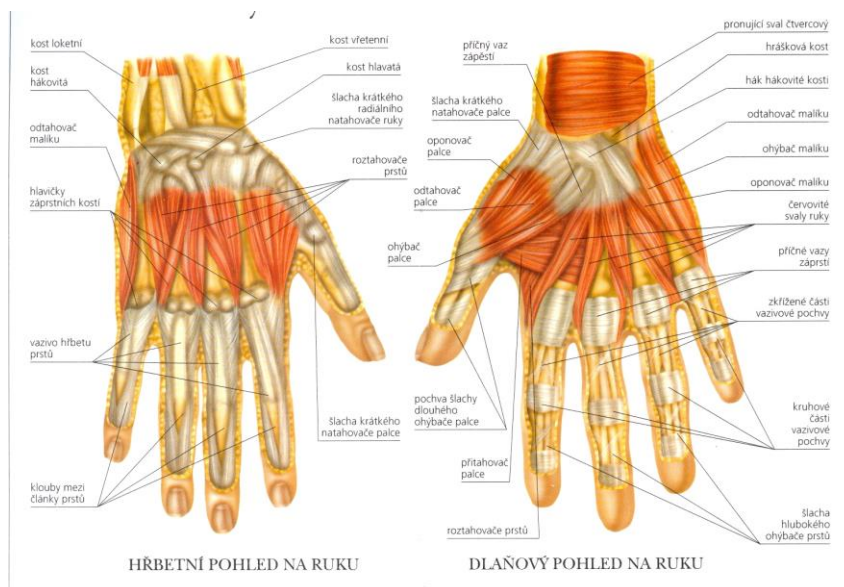
Na přední straně předloktí je větší počet svalů, které zajišťují ohnutí palce a prstů ruky, dále se podílejí na pronaci předloktí. Většinou začínají na straně loketní kosti a končí dlouhými šlachami v dlani ruky.

Zadní stranu předloktí ⁽¹⁰⁾ tvoří skupina natahovačů prstů a palce. Ve většině začínají na zevním hrbolu nadkloubní kosti pažní a končí dlouhými šlachami na hřbetě ruky.

Třetí řada svalů je uložena podél kosti vřetenní, podílí se především na supinaci.

Svaly ruky ⁽¹⁰⁾ - pohyb ruky ovládají jednak výše zmíněné dlouhé svaly předloktí, jednak krátké svaly ruky. Ty vytvářejí palcový a malíkový val a dále vyplňují prostor mezi metakarpy. Funkčně nejdůležitější jsou svaly palce umožňující opozici palce a prstů – tím umožňují z velké části úchop ruky. Krátké svaly ruky umožňují jemné pohyby, dlouhé svaly ruky jsou svaly síly.

Všechny v této kapitole popsané svalové skupiny jsou ukázány ⁽¹¹⁾ na obrázku č. 5.



Obr. 5: Svaly ruky ⁽¹¹⁾

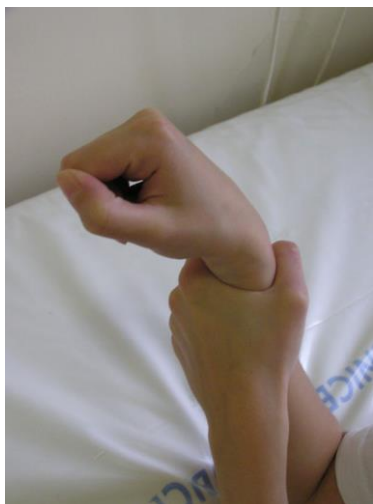
1.3.1.3 Pohyby v komplexu zápěstních kloubů a v prstech ruky

Při hodnocení pohyblivosti se testuje ⁽¹³⁾ jednak rozsah pohyblivosti (objektivně, měřidlem) a

jednak síla svalů (svalový test) – toto hodnocení provádí každý fyzioterapeut objektivně, např. ve srovnání se zdravou končetinou.

Zápěstní kloub díky své složité stavbě umožňuje všechny typy pohybů. Jak je zachyceno na obrázku č. 6, je možná flexe – extenze, abdukce – addukce, supinace – pronace a také pohyb rotační. Dále se rozlišuje rotace vnitřní a vnější. Kroužení je potom součtem jednotlivých pohybů.

Flexe ⁽¹⁴⁾ = ohnutí, vždy směrem dopředu



Extenze ⁽¹⁴⁾ = natažení. Jde o opačný pohyb než flexe



abdukce (odtažení)

addukce (přitažení)

supinace ⁽¹⁴⁾ (ruka hledí dlaní vpřed anebo nahoru)

pronace ⁽¹⁴⁾ (ruka dlaní dozadu anebo dolů)



Obr. 6: pohyby v komplexu zápěstních kloubů ⁽¹⁴⁾

Pro hodnocení ^{(13), (15)} rozsahu kloubní pohyblivosti se používá metoda goniometrie. Hodnotí se jí pohyb v rovině sagitální, frontální, transversální, společně s rotační komponentou. Metoda nás však neinformuje o schopnosti pacienta aktivně používat těchto rozsahů, nebere v úvahu ani účinek spasticity na pohyb v kloubu.

Pohyby v **komplexu zápěstních kloubů** můžeme rozdělit ^{(12), (15)} na:

- **palmární flexi** = ohnutí (směrem k dlani), která mívá obvyklý rozsah pohybu 80 - 90 stupňů a **extenzi** natažení (směrem ke hřbetu ruky): 70 stupňů, **někdy bývá** celkový rozsah udáván cca 140 stupňů
- **radiální dukci** = přitažení ruky palcem k předloktí: 15 - 20 stupňů a **ulnární dukci** = přitažení ruky malíkem k předloktí: 45 stupňů,
- **cirkumdukci**: což je kombinace předchozích pohybů - krouživý pohyb, a
- **pronaci a supinaci** = přetáčení dlaně nahoru a dolů v rozsahu asi 120–140 stupňů.

V **kloubech prstů ruky** ⁽¹⁵⁾ je možný pohyb do ohnutí a natažení v rozsahu asi 90–110 stupňů, dále pohyb kroužení, přitažení a odtážení v rozsahu cca 60 stupňů (ukazováček), 50 stupňů (malíček) a 45 stupňů (ostatní prsty). Palec má zvláštní postavení, může se pohybovat proti ostatním prstům i se od nich odtahovat, a to v rozsahu asi 50–60 stupňů (palec i do odtážení i proti dlani). Další dva (u palce jen jeden) kloubky prstů již umožňují jen ohnutí a natažení v rozsahu asi 90–100 stupňů u prostředního a cca 60 stupňů u nejvzdálenějšího kloubku prstu.

Kromě rozsahu pohyblivosti v kloubu se provádí také svalový test ⁽¹⁵⁾, což je analytická metoda, která nás informuje o síle jednotlivých svalů nebo svalových skupin. Současně vyšetřujeme i určité, přesněji definované, jednoduché motorické stereotypy. Ke zhodnocení svalové síly využíváme stupnice 0 až 5, kde:

- 5 je normální stah, s velmi dobrou funkcí. Sval je schopen překonat při plném rozsahu pohybu značný vnější odpor.
- 4 je téměř normální stah. Testovaný sval provede lehce pohyb v plném rozsahu a dokáže překonat středně velký vnější odpor.
- 3 je slabý stah. Sval je schopen vykonat pohyb v plném rozsahu s překonáním zemské tíže.
- 2 je velmi slabý stah. Sval je schopen plného rozsahu pohybu, ale pouze je-li vyloučen při pohybu účinek zemské tíže.
- 1 je pouze záškub svalu. Svalová síla nestačí k pohybu testované části.

0 sval při pokusu o pohyb již nejeví nejmenší známky stahu (Janda, 1996).

1.4 Zlomenina zápěstí

V případě klienta, se kterým budu pracovat v praktické části se jednalo o zlomeninu ⁽¹⁶⁾ distálního radia označovanou též jako Collesova. Nese jméno po autorovi, který ji popsal jako typickou zlomeninu distálního radia ve své klinické práci v roce 1814.

Zlomeniny ⁽¹⁷⁾ zápěstí se v jednodušších případech léčí **konzervativně**. Toto konzervativní léčení spočívá v:

- lokální znecitlivění (10 ml 1% mesokainu do místa hematomu),
- repozice – tah za palec v ose kloubu, za ostatní prsty ve směru ulnární dukce při flektovaném lokti za protitahu (vhodné jsou prstové košíčky),
- přiložit dorzální sádrovou dlahu od lokte k hlavičkám metakarpů v lehké flexi zápěstí a ulnární dukci,

Ve složitějších případech, kdy došlo k posunutí zápěstních kůstek či jejich zlomení se volí **operační postup** a to v případech, kdy:

- nedaří-li se repozice,
- nitrokloubní zlomeniny,
- otevřené zlomeniny,

V případě operačního postupu bývá použita ^{(17), (18), (19)} některá z následujících možností:

- osteosyntéza – kost operativně zpevněna nejčastěji kovovými materiály, kterými je nějaký druh nerezové oceli nebo titanu, který se po čase buď vyjme anebo někdy i ponechá.
- zevní fixace = navrtání speciálních hřebů někdy s závity na konci kostních úlomků skrze kůži a jejich upevnění vně končetiny do zevního fixátoru.,
- tahové šrouby s miniincizí,
- otevřená reposice s T-dlahou,
- LCP (locking compression plate).

Po operaci stabilizace kloubu ortézou, plné zhojení za 10 týdnů.

I při operativním postupu může dojít ke komplikacím a to k:

- Tvarovým změnám v zápěstí při druhotné redislokaci a trvalé obtíže při pohybu v kloubu, což je někdy třeba řešit osteotomií a zkrácením ulny;
- ruptura šlachy m. extensor pollicis longus;

2. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části jsem se věnovala v časovém období srpen 2011 – leden 2012 práci s klientem KO. Jedná se o dospělého muže, který před časem utrpěl dislokovanou tříštivou zlomeninou zápěstí levé ruky, po které má zmenšenu hybnost. Pocitově vnímá klient ruku jako „zdřevěnělou“, pokud ji pravidelně neprocvičuje, hybnost se zmenšuje a ruka natéká.

Proto byla vyzkoušena jako možná metoda pro práci s klientem i muzikoterapie. Jejím cílem bylo nejprve zjistit stav klienta a poté pracovat takovým způsobem, aby bylo zápěstí procvičováno.

Protože měření hybnosti zápěstí leží mimo oblast mého odborného zaměření, byla o spolupráci požádána fyzioterapeutka.

2.1 Muzikoterapeutický plán

Pro práci s klientem byl vypracován následující muzikoterapeutický plán ⁽³⁾

2.1.1 Anamnéza

Klient:	KO	Věk:	40 let
Vzdělání:	středoškolské	Zaměstnání:	osvětlovač

Rodinná anamnéza:

Matka: hypertenze, kompenzována léky

Otec: hypertenze, kompenzována léky. Léčen s onemocněním ledvin

Babička z otcovy strany: 5 infarkt myokardu, již zemřela

V dalším příbuzenstvu se vyskytuje cukrovka.

Osobní anamnéza:

V dětství prodělal všechny běžné dětské nemoci.

V dospívání po rozchodu s partnerkou prošel obdobím deprese, kdy téměř nevycházel ven a bál se lidí. Podle jeho popisu se bál i usnout. Pomýšlel i na sebevraždu, nikdy se ji však nepokusil realizovat. Léčen nebyl. Později tento stav překonal, dnes normálně pracuje. Potíže se spánkem má stále. Spíše ale díky nepravidelné pracovní době jako osvětlovač (někdy

pracuje dopoledne, někdy dlouho do noci svítí představení)

V dospělosti ve věku asi 20 - 25 let utrpěl 2 úrazy ruky:

- spáleninu pravé ruky dotykem horkého kovu při svařování
- při práci s vrtačkou si vrtákem zranil prst – chirurgicky ošetřeno, na IV. prstu levé ruky během hojení nesprávně přirostla šlacha

Klient na jaře roku 2010 utrpěl po pádu do orchestřiště pracovní úraz s nedislokovanou zlomeninou pánve a dislokovanou tříštivou zlomeninou zápěstí, přesněji distálního radia.

Podle údajů z chorobopisu klienta byla pánev byla fixována zevní fixací, srostla a rehabilitovala se bez problémů.

Zápěstí bylo v prvních dnech fixováno zvnějšku, po 4 dnech byla provedena operace s nápravou postavení posunutých kostí. Fixovány byly jednak zevnitř 2 hřeby, jednak zvnějšku kovovou fixací tube-to-tube. Ruka byla fixována v pozici lekce ohnuté zápěstím dovnitř.

Vnější fixace byla vyjmuta po 6 týdnech, vnitřní fixace ještě později. Ruka byla omezeně pohyblivá s otoky, proto následovala rehabilitace. Ta sestávala ze tří bloků: magnetoterapie kombinovaná s hydroterapií (vířivé koupele ruky), laserová podpora hojení jizev a znovu magnetoterapie. Ve všech rehabilitačních blocích byla při každém jednotlivém sezení ruka rozvíčována rehabilitační sestrou po dobu cca 30 minut. Díky rehabilitacím se pohyblivost částečně zlepšila. Po ukončení léčby a rehabilitace však ruka znovu začínala tuhnout a někdy se objevovaly otoky, zpravidla při větší fyzické námaze ruky.

2.1.2 Spolupráce s fyzioterapeutkou - vstupní test

O spolupráci při hodnocení změn rozsahu pohyblivosti zápěstí byla požádána fyzioterapeutka. Dříve pracovala jako vrchní sestra na oddělení rehabilitace v nemocnici v Bílovci, několik posledních let provozuje vlastní fyzioterapeutickou ordinaci.

Posouzení pohyblivosti zápěstí a předloktí sestává se dvou částí. Z části objektivní, kdy se metodou goniometrie (měření úhlů) proměřuje rozsah pohybů a z části subjektivní, kdy fyzioterapeut na základě své zkušenosti slovně hodnotí svalovou sílu a rozsah funkčnosti dané končetiny.

Pro možnost pozdějšího vyhodnocení účinnosti muzikoterapeutických sezení byl u klienta KO na počátku terapie, v srpnu 2011, proměřena pohyblivost v zápěstím kloubu a v předloktí. Výsledky objektivního šetření jsou uvedeny v tabulkách č. 1, č. 2, subjektivní

posouzení je uvedeno pod nimi.

Tab. 1: Vstupní test - délkové a objemové rozměry horní končetiny klienta KO ⁽¹³⁾

	Pravá ruka	Levá ruka
<i>Délkové rozměry</i>	[cm]	
Délka horní končetiny	80	80,5
Délka paže	37,5	37,5
Délka předloktí	29	28
Délka ruky	18	17
<i>Obvodové rozměry</i>	[cm]	
Obvod relaxované paže	32	31,5
Obvod paže při kontrakci	33	33,5
Obvod loketního kloubu	28	29
Obvod předloktí	30	29,5
Obvod paže přes hlavičky metakarpů	17	18,5

Tab. 2: Vstupní test - rozsah pohyblivosti horní končetiny KO ⁽¹³⁾

	Pravá ruka	Levá ruka
<i>Předloktí</i>		
Supinace/pronace	Plná	Supinace OPo – 1/3 Pronace MoP
<i>Zápěstí</i>		
Extenze/flexe	85 / 65	40 / 50
Uln. dukce/rad. dukce	Plná	1/3 / 0

Subjektivní posouzení ⁽¹³⁾: „Funkční schopnost levé ruky v plném rozsahu, v konečných fázích pohybů náznak bolesti, lehké zkrácení extenzorů prstů II – V.“

Fyzioterapeutka při hodnocení pohyblivosti nedávala příliš velkou naději na podstatné zlepšení pohyblivosti v objektivním hledisku. Podle jejího názoru postavení kostí po srůstu neumožňuje za relativně krátkou dobu plánované práce s klientem posun o fyziologicky měřitelnou hodnotu.

Význam práce s klientem viděla spíše v oblasti subjektivního vnímání klienta, kdy pro procvičování ruky během terapie dojde k uvolnění svalového napětí a napětí šlach, případně lze předcházet otokům ruky.

Proto další posouzení bylo naplánováno až po ukončení terapie, s odhadovaným termínem v březnu 2012, z osobních důvodů se nakonec uskutečnilo již v lednu 2012.

2.1.3 Stanovení cílů práce

Z důvodu termínu odevzdání absolventské práce jsem začala s klientem pracovat již v srpnu 2011. Stanovila jsem si tyto cíle:

Dlouhodobý – z dlouhodobého pohledu je cílem práce s klientem dát mu možnost využívat klavír a jiné hudební nástroje jako prostředku pro uvolnění zápěstí. K tomuto cíli bylo s klientem dohodnuto, že se v rámci terapie naučí číst noty v houslovém klíči, naučí se základům postavení ruky při hraní na klavír a několik snadných lidových písní. Současně bude procvičovat rytmiku a rozvíjet koordinaci. Naučením se notám i písním je předpokládám i vzrůst sebevědomí klienta.

Střednědobý – ze střednědobého pohledu je cílem práce s klientem procvičovat hlavně pohyby, které jsou v důsledku zlomeniny zápěstí omezené, extenzi a flexi, tj. ohyb ruky směrem vzhůru a dolů. Pro procvičování těchto pohybů jsem zvolila také nácvik správného postavení ruky na klaviatuře klavíru. Zvláště vhodné se mi jeví pohyby odtažení ruky na konci hudební fráze a hraní staccato pro uvolňování zápěstí.

Pro procvičování dalšího omezeného pohybu – supinace a pronace předloktí bych ráda využívala na klavíru hraní přes rozsah 1 oktávy, což vede k nácviku jemného otáčení předloktí. Při hře na kantele je vhodné přebrnkávání strun na kantele nahoru a dolů s vytočením zápěstí.

Pro procvičení prstů, které mají také částečně omezenou hybnost (i v důsledku předchozího úrazu) vidím jako ideální vybrnkávání na strunách kantely a procvičování pohybu prstů na klavíru, např. při hraní základní stupnice C Dur.

Krátkodobý – krátkodobé plány jsem upravovala vždy podle pokroku klienta a také podle jeho subjektivní nálady.

2.1.4 Strategie v muzikoterapii

Klient díky svému povolání a zálibě v hudbě má velký hudební přehled v mnoha hudebních oborech. Sám někdy hraje s přáteli na buben djembe, který určitou dobu i vlastnil a

na lidovou flétnu – koncovku anebo na zvonkohru. Jeho přáním je hrát na klavír, tento hudební nástroj si také v období před započatím terapií i pořídil. Hudební vzdělání nemá, noty číst neumí, něco si lehce pamatuje k hudební výchově na ZŠ.

Vzhledem k zamýšlenému cíli, procvičování ruky, byla pro práci s klientem zvolena metoda aktivní muzikoterapie. Byla použita také některé cvičení z oboru dramaterapie.

2.1.5 Použité prostředky

Jako prostředky pro terapie byly částečně na přání klienty vytipovány tyto hudební nástroje a postupy:

- rytmická cvičení kombinovaná s hrou na tělo
- hra na kantelu
- hra na klavír

Protože klient bydlí v okolí Ostravy a do Ostravy dojíždí za prací, doma má k dispozici klavír, bylo s ním dohodnuto, že v první fázi se terapeutická setkání konala u něj doma. Klavír se nachází v místnosti, kterou nepoužívá nikdo jiný, neobtěžuje hlukem ani nikoho ve svém okolí. Později byla terapeutická setkání přesunuta do mého bytu, kde jsou všechny hudební nástroje umístěné rovněž v pokoji, nevyužívaném nikým jiným.

Délka trvání jednotlivých setkání byla dohodnuta na cca 1 hodinu.

Délka trvání terapie byla dohodnuta na cca půl roku, v období srpen 2011 – leden 2012, s četností setkání jednou za týden až dva týdny, podle rozpisu směn klienta.

2.1.6 Záznam z některých terapeutických setkání

V této kapitole uvádím záznamy z některých muzikoterapeutických setkání s klientem. Vybrala jsem setkání úvodní, kdy bylo mým cílem vytvořit s klientem vztah důvěry z hlediska terapií a dále vysledovat, jak je na tom klient s rytmickým cítěním, vnímám svého těla, jestli upřednostňuje vést anebo být veden. Proto jsem zvolila metodu hry na tělo a metodu zrcadlení z dramaterapie.

Druhé příkladové setkání jsem zvolila z fáze, kdy jsem ujišťovala, který z hudebních nástrojů je klientovi nejpríjemnější.. Proto byly použity kantela, sansula a klavír.

Jako třetí, poslední, příklad jsem zvolila popis setkání, při kterém jsme s klientem procvičovali zápěstí hrou na klavír.

Setkání č. 1:

Cíl setkání:

Toto setkání proběhlo v srpnu r. 2011, na počátku naší vzájemné spolupráce.

Cílem bylo vybudování důvěry klienta v terapeutická setkání. Přestože se známe už dlouhou dobu, jednalo se o první setkání terapeutické. Dále jsem chtěla vysledovat klientovo rytmické cítění a vnímání těla, včetně poraněné ruky. Chtěla jsem vědět, jestli má tendenci si ruku šetřit, jestli v ní pociťuje při pohybech bolest a pokud ano, při kterých, abych se jim případně v dalších setkání mohla vyhnout.

Setkání s klientem jsem začala přivítám a úvodním dotazem, jak se má. Protože se s klientem známe už dlouho, tykáme si. Jednalo se o první terapeutické setkání, proto jsem mu nejprve popsala, že je mým cílem vysledovat jeho cit pro rytmus a pohybové schopnosti ruky i celého těla. Také jsem mu řekla, že může kdykoliv mu při průběhu setkání bude něco nepříjemné, má to říci, stejně jako jakýkoliv jiný pocit, který se během setkání dostaví.

Použitá cvičení:

- hra na tělo
- zrcadlení

a) Hra na tělo

Použité prostředky: terapeutická místnost, židle

Cíl cvičení:

Otestovat klientu zrakovou percepci, rytmické vnímání, schopnost zapamatovat a zopakovat předvedený rytmus, rozvoj koordinace, hrubé i jemné motoriky, zjistit, zda klientovi více vyhovuje být veden anebo vést. Také jsem pozorovala, šetří-li si při některých pohybech zraněnou ruku.

Průběh cvičení:

Začali jsme s cvičením vsedě na židlích. Postavila jsem si židli zboku klienta, vytleskala jsem jednoduchý rytmus a vyzvala ho o tomu, aby jej po mě opakovat. Klient rytmus zopakoval správně, řekl ale, že se mu špatně pozoruje, co dělám a přál si přemístit židle naproti sobě. Vyhověla jsem mu.

Poté jsme zkoušeli různé kombinace pohybů a vydávání zvuků z částí těla: tleskání, dupání, luskání prsty, plácání o kolena, křížem přes ramena. Klient nejprve opakovat pohyby po mě, poté jsme si role vystřídal. Nakonec jsme si povídali o pocitech a prožitcích klienta.

Zhodnocení cvičení:

Z mého pohledu klient všechny pohyby zvládal rytmicky velmi dobře. Při plácání do kolen si trochu šetřil poraněnou ruku.

Klientovi podle jeho vyjádření více vyhovovalo opakovat pohyby po mě, při opačné situaci, kdy měl něco sám vymyslet a já opakovat se zpočátku cítil nejistý.

Nepozorovala jsem žádné výrazné šetření zraněné ruky.

b) Zrcadlení:

Použité prostředky: terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Otestovat klientu zrakovou percepci, schopnost opakování předvedeného pohybu, rozvoj koordinace, hrubé i jemné motoriky zjistit, zda klientovi více vyhovuje být veden anebo vést

Průběh cvičení:

Cvičení jsme prováděli ve stoje, židle byly odstaveny na stranu. Klientovi jsem vysvětlila, že budu dělat různé pohyby, které po mě bude opakovat. Klientovi se zpočátku příliš nechtělo, ale nakonec se do cvičení pustil a po chvíli ho cvičení začalo bavit.

Předváděla jsem pohyby s různou dynamikou, od pomalých s malým rozsahem až do pohyby dynamické s rozsahem velkým. Už při jejich provádění jsem vysledovala, že klient pomalé plynulé pohyby opakuje velmi jistě, pohyby dynamické s ostrým zakončením mu příjemné nejsou. Proto jsem je začala střídat s pohyby plynulými. Poté jsme se klientem vystřídali ve vedení. V poslední fázi jsme si vedení předávali průběžně podle toho, jak kdo vycítil pro sebe prostor.

Zhodnocení cvičení:

Při závěrečném povídání si o cvičení klient uvedl, že rychlé dynamické pohyby mu byly nepříjemné, protože při nich cítil vzrůst agrese v sobě. Byly mu nepříjemné natolik, že se vyjádřil, že příště už by je neopakoval.

Zhodnocení 1. setkání:

Podářilo se vztah s klientem posunout do roviny terapeutických setkání a vybudovat důvěru v to, že může kdykoliv sdělit své pocity.

Z rytmického hlediska klient reaguje velmi dobře, je schopen opakovat jednoduché i složité rytmy jak tleskáním, tak i kombinací dalších způsobů hry na tělo.

Klientovi je příjemnější následovat terapeuta než vytvářet a vést.

Setkání č. 2:

Cíl setkání:

Setkání proběhlo také dosti těsně po začátku naší práce s klientem, jednalo se o třetí nebo čtvrté setkání

Cílem setkání bylo zjistit, jaký nástroj je klientovi příjemný, na který by rád při následujících setkáních hrál a které z nich je možné díky vibraci těla nástroje použít pro masáž poraněné ruky. Použitými nástroji byly kantela, sansula a klavír.

Použitá cvičení:

- přebrnkávání strun kantely směrem tam a zpět
- improvizovaná hra na sansulu
- improvizovaná hra na klavír

a) Přebrnkávání strun kantely směrem tam a zpět

Použité prostředky: kantela, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Procvičování a uvolňování zápěstí ve směru abdukce a addukce, částečně i supinace a pronace, rozvoj hrubé (úchop nástroje) i jemné motoriky (přebrnkávání).

Průběh cvičení:

Nejprve jsem klientovi hrála na kantelu improvizované melodie. Použila jsem jak vybrnkávání na strunách, tak přebrnknutí všech strun oběma směry. Poté jsem kantelu podala klientovi, aby si sám vyzkoušel zahrát. Nejprve na ni hrál, jak se mu zalíbilo, zkoušel si sám různé druhy úchopů, brnkání na jednotlivé struny, vybrnkávání melodií jednou rukou i oběma současně. Společně jsme potom zkoušeli pokládat kantelu na záda, na předloktí, klient měl vnímat chvění. Chvění pociťoval na všech částech těla, které byly v dotyku s tělem kantely. Na zádech mu chvění bylo příjemné, na rukou ho vnímal méně, protože kantela měla s rukou menší dotykovou plochu. Ve zraněné i v druhé ruce cítil lehké uvolnění, které však nebylo příliš výrazné.

V další fázi jsme s klientem procvičovali přebrnknutí strun jedním i druhým směrem, Směr k tělu byl klientovi příjemný, směr od těla mu působil těžkosti. Jednak zhoršenou schopností ruku dostatečně vytočit v zápěstí, jednak i směrem pohybu. Po několika pokusech

klient nechtěl v přebrnkávání směrem od těla pokračovat, proto jsme cvičení pomalu dokončili.

Zhodnocení cvičení: Klientovi se hra na kantelu docela líbila, upřednostňoval přebrnkávání strun před vybrnkáváním. Lépe mu přitom vyhovoval směr k tělu. To odpovídá jednak poranění zápěstí a jeho zmenšené pohyblivosti ve směru abdukce, jednak to odpovídá menší chuti dělat expanzivní pohyby z 1. setkání, cvičení Zrcadlení.

Chvění kantely na těle bylo klientovi příjemné na zádech i na obou předloktích, účinek cvičení byl pocit uvolnění, přestože v rozsahu pohyblivosti se podstatě neprojevil. To však po jednom tady popisovaném setkání také ani nebylo očekáváno, protože práce s kantelou je záležitostí dlouhodobější.

b) improvizovaná hra na sansulu

Použité prostředky: sansula, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Procvičování pohybu záprstních kůstek a díky nim i zápěstí při brnkání na ozvučné plíšky sansuly = rozvoj hrubé i jemné motoriky. Vyzkoušet možné využití chvění sansuly k masáži.

Průběh cvičení:

Podobně jako při hře na kantelu jsem nejprve klientovi hrála na sansulu improvizované melodie. Poté jsem sansulu podala klientovi a požádala, aby něco zahrál. Díky ladění nástroje je možné velmi snadno vytvořit melodie.

V dalším průběhu cvičení jsme potom zkoušeli pokládat sansullu na předloktí, klient měl vnímat chvění.

Zhodnocení cvičení: Klientovi se hra na sansulu nějakou dobu líbila, později už ho omrzela a chtěl přejít raději ke hře na klavír. Hru hodnotil tak, že je možná až příliš harmonická a jemná.

Chvění sansuly na těle bylo méně výrazné než u kantely. Díky konstrukci nástroje je chvění přenášeno jen přes dřevěný rám nástroje a je tedy těžké až nemožné umístit nástroj dostatečně účinně na menší plochu těla

c) improvizovaná hra na klavír

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Zjistit jak klient umí hrát na klavír – jednou rukou, dvěma - koordinace postavení ruky, schopnost klienta nacházet si melodie podle sluchu. Rozvoj jemné i hrubé motoriky, podpora sluchové i zrakové percepce.

Průběh cvičení:

Nechala jsem klienta volně hrát na klavír podle jeho libosti. Klient si na svém domácím nástroji našel podle sluchu několik úryvků z jeho oblíbených melodií. Tyto uměl jednou rukou dobře zahrát. Měl však při tom nesprávně postavené zápěstí a problémy mu činilo překládání prstů. Levou rukou hrát příliš neumí, činí mu problémy zkoordinovat současné hraní oběma rukama.

Zhodnocení cvičení:

Klient na počátku našich setkávání uměl jen málo čist noty, co se týká tónu i délky noty. Klient byl z hry na klavír nejvíce nadšen, protože jeho hlavním přáním je naučit se na něj hrát oběma rukama.

Zhodnocení setkání:

Pro klienta je důležité pravidelně uvolňovat ztuhlost zápěstí. Na základě výsledků tohoto setkání jsem se rozhodla používat v dalších setkáních někdy kantelu, někdy manuální masáž zápěstí a předloktí.

Protože klienta nijak výrazně nezaujala hra na sansulu a ani masážní účinky sansuly se nepodařilo pro předloktí a zápěstí využít, rozhodla jsme se sansulu v další terapii nepoužívat.

Hra na klavír klienta nejvíce baví, proto jsem se rozhodla v dalších setkáních klavír využívat jako hlavní nástroj. Naším cílem bude v dalších setkáních naučit klienta správně překládat prsty, což je také dobrým nástrojem pro procvičování supinace – pronace a flexe – extenze.

Také bude vhodné klienta naučit pomocí rytmických vytleskávacích cvičení délku not – v dalších setkáních jsme nejprve společně vytleskávali rytmy, které jsem klientovi zapsala v notách.

Tóny not jsem klientovi ukazovala na klaviatuře a říkala jejich název.

Setkání č. 3:

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl setkání:

Cílem setkání bylo procvičování zápěstí hrou na klavír.

Použitá cvičení:

- cvičení procvičující správné postavení zápěstí a prstů,
- Zobání = cvičení procvičující flexi a extenzi zápěstí - hra staccato,
- Kolébání = procvičování supinace a pronace – hra v co největším tónovém rozsahu
- procvičování flexe, extenze, supinace, pronace, abdukce i addukce = překládání prstů u hraní stupnic oběma rukama

a) Cvičení procvičující správné postavení zápěstí

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Procvičování a uvolňování zápěstí ve směru flexe a extenze, rozvoj jemné motoriky

Průběh cvičení:

Cvičení je vlastně zvýrazněná forma odtahnutí ruky z klaviatury při běžném hraní. Nejprve jsem klientovi předvedla správné provedení: jedním prstem (prsty je možné v průběhu cvičení střídat) zmáčkne klávesu tak, aby pokud možno nevydala zvuk. Potom zdviháme ruku s představou, že máme prst přilepen na klávese a současně nás zvedá něco směrem nahoru za zápěstí. Prst na klávese drží co nejdéle, pak se pomyslné lepidlo utrhne a prsty vyletí nad zápěstí.

Klient poté cvičení zopakoval nejprve jednou a pak druhou rukou. Je možná i varianta současně oběma rukama.

Zhodnocení cvičení:

Klientovi na počátku bylo cvičení velmi nepříjemné, protože mu připomínalo balet a nechtěl ho dále provádět. Po vysvětlení důvodu provádění cvičení právě popsaným způsobem ve cvičení pokračoval, i když bez nadšení. Proto jsme cvičení ukončili brzy, po procvičení každé ruky jednotlivě. Procvičování oběma rukama současně jsme už neprováděli.

b) Zobání - cvičení procvičující flexi a extenzi zápěstí = hra staccato

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Procvičování a uvolňování zápěstí ve směru flexe a extenze, rozvoj jemné motoriky

Průběh cvičení:

Klient si nejprve nastaví výšku ruku nad klávesnici tak, že se malíčkem dotýká klávesy, zápěstí je nad prsty. Zápěstí poté zůstane na místě a pozvedne prsty – v této výšce ruku udržuje, jen si upraví pozici vůči klávesnici klavíru. Poté provede „zobnutí“, jako když pták sezobne zrnko, tj. ruku nechá poklesnout, zahraje tón a opět ruku zdvihá do výchozí pozice. Takto vlastně hraje staccatové úhozy s akcentovaným pohybem v zápěstí. Vhodné je doporučit, aby se i při vykonávání tohoto dosti dynamického pohybu klient co nejvíce uvolnil včetně svalů, zapojených do pohybu.

Zhodnocení cvičení:

Klientovi se cvičení líbilo. Bylo jen zapotřebí ohlídat, aby při opakování pohybu zápěstí nepokleslo a tím se neztrácela účinnost cvičení.

Klient pocítoval prohrátí zápěstí pravé (zdravé ruky), částečně i levé (poraněné). U něj byl ale pohyb omezenější a bylo zapotřebí upravit výšku zdvihu zápěstí. Cvičení přispívá ke zmenšení možného otoku zápěstí

c) Kolébání = procvičování supinace a pronace – hra v co největším tónovém rozsahu

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

Procvičování a uvolňování zápěstí ve směru supinace a pronace, rozvoj jemné motoriky

Průběh cvičení:

Klientovi jsem nejprve cvičení předvedla. Pro lepší orientaci klienta na klaviatuře je vhodné začít od tónu C, je však možné začít i od tónu jiného,

Klient hraje vždy střídavě palcem a jiným prstem ruky, přitom palcem hraje stále na stejný tón.. Ukazováčkem zahraje na 2. a 3. tón, prostředníkem na 4. a 5. tón, prsteníkem na 6. případně 7. tón, malíčkem na 7. případně 8. tón. Pořadí prstů je zobrazeno v tabulce č. 3. Vhodné je zvýraznit při střídání palce s jiným prstem kolébavý pohyb ruky, který více procvičuje.

Tab. 3: Pořadí prstů při cvičení

Klávesa	1	2	1	3	1	4	1	5	1	6	1	7	1	8
Prst	P	U	P	U	P	PR	P	PR	P	PS	P	PS / M	P	M

Pozn.: v tabulce použité symboly znamenají:

P – palec

U – ukazovák

PR – prostředník

PS – prsteníček

M – malíček

Zhodnocení cvičení:

Klientovi se cvičení líbilo. Pociťoval prohrátí a procvičení obou zápěstí. Cvičení přispívá ke zmenšení možného otoku zápěstí

d) procvičování flexe, extenze, supinace, pronace, abdukce i addukce = překládání prstů u hraní stupnic oběma rukama

Použité prostředky: klavír, terapeutická místnost

Cíl cvičení:

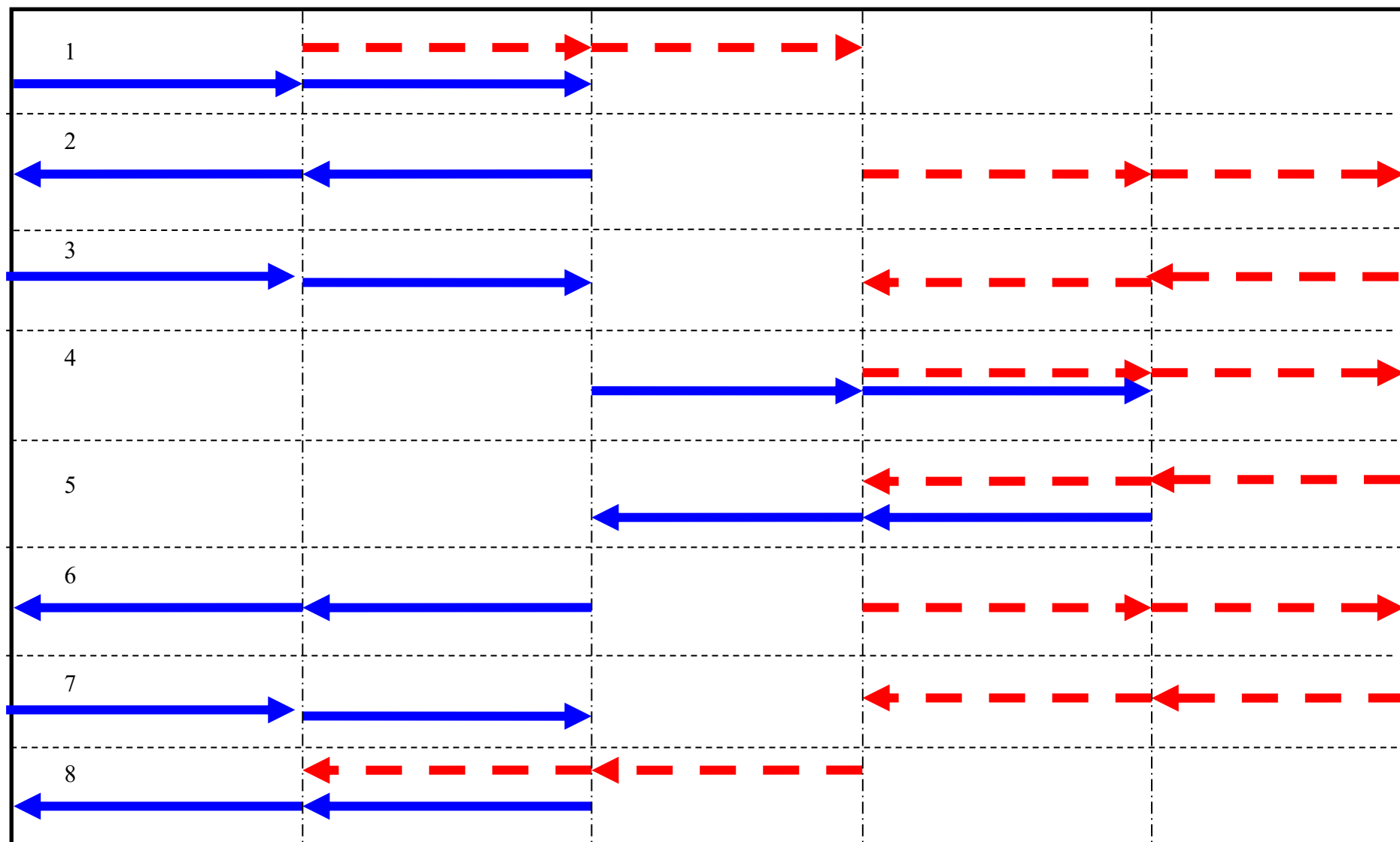
Procvičování a uvolňování zápěstí ve směru flexe, extenze, supinace a pronace, abdukce i addukce, rozvoj jemné motoriky, rozvoj koordinace pravé a levé poloviny těla, rozvoj periferního vidění.

Průběh cvičení:

Cvičení jsme s klientem procvičovali opakovaně, proto popisují jednotlivé úrovně cvičení.

Na počátku jsem klientovi vysvětlila a předvedla způsob výměny prstů při hraní stupnice Cdur. Poté klient prováděl sám. Začali jsme od jednoduchého procvičování každou rukou zvlášť v rozsahu jedné oktávy, poté jsme přešli na rozsah dvou oktáv. Po zvládnutí tohoto kroku jsme přistoupili k nácviku současného hraní stupnice oběma rukama vzestupně a sestupně v rozsahu jedné oktávy, později v rozsahu dvou oktáv. V další fázi jsme přešli na protisměrné hraní v rozsahu nejprve jedné, poté dvou oktáv. Po delší době procvičování a klientově intenzivní práci doma jsme přešli ke kombinaci stejnosměrného a protisměrného hraní. Při tomto způsobu se kromě propojování levé a pravé poloviny těla zapojuje do práce i periferní vidění, zvláště v krajních pozicích rozsahu dvou oktáv.

Přestože se klient v průběhu času naučil číst noty v houslovém klíči, dal přednost zápisu postupu hraní stupnic přes dvě oktávy v grafické podobě, jak je uvedeno na obrázku č. 7. Červené přerušované čáry přitom znamenají pohyb pravé ruky, modré pohyb ruky levé.



Obr. 7: Grafický zápis hraní stupnice oběma rukama přes dvě oktávy

Zhodnocení cvičení:

Klientovi překládání prstů na poraněné ruce působilo výrazné potíže, při pohybu si musí pomoci pohybem v rameni, ruka působí ztuhle. Klient intenzivně vnímal těžkosti při současném pohybu pravé a levé ruky a při střídání směřování ze stejného do protisměrného a opačně. Cvičení velmi často procvičoval doma, aby výše zmíněné pocity překonal. Postupně se dopracoval k poměrně plynulé výměně prstů a bezproblémovému střídání směrů. Bylo vidět velké zlepšení klienta v krátkém časovém úseku, třebaže rozsah pohybu v zápěstí se výrazně nezměnil.

Zhodnocení setkání:

Klienta hra na klavír při cvičeních b) – d) bavila, zvláště pokud mohl krát bez použití not, cvičení a) bral po vysvětlení jeho záměru jako nutné zlo. Protože při cvičení d) jsem klienta pozorovala v delším časovém úseku, mohla jsem zaznamenat jeho podstatné zlepšení v koordinaci a také v sebevědomí, protože zvládl i nejsložitější variantu cvičení.

Všechny cvičení byla zaměřena na procvičování zápěstí obou rukou. Klient po setkání cítil prohřátí zápěstí (prokrvení), uvolnění pocitu napětí v nich.

2.1.7 Spolupráce s fyzioterapeutkou - výstupní test

V práci s klientem bych ráda pokračovala i nadále. Pro účely sepsání této absolventské práce jsme v lednu 2012 uzavřeli jednu její etapu, po které jsem fyzioterapeutka požádala o zopakování testu pohyblivosti zápěstí ⁽¹³⁾. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 4 a 5.

Tab. 4: Vstupní test - délkové a objemové rozměry horní končetiny klienta KO ⁽¹³⁾

	Pravá ruka	Levá ruka
<i>Délkové rozměry</i>	[cm]	
Délka horní končetiny	80	80,5
Délka paže	37,5	37,5
Délka předloktí	29	28
Délka ruky	18	17
<i>Obvodové rozměry</i>	[cm]	
Obvod relaxované paže	32	31,5
Obvod paže při kontrakci	33	33,5
Obvod loketního kloubu	28	29
Obvod předloktí	30	29,5
Obvod paže přes hlavičky metakarpů	17	18,5

Tab. 5: Vstupní test - rozsah pohyblivosti horní končetiny klienta KO ⁽¹³⁾

	Pravá ruka	Levá ruka
<i>Předloktí</i>		
Supinace/pronace	Plná	Supinace OPo – 1/3 Pronace MoP
<i>Zápěstí</i>		
Extenze/flexe	85 / 65	40 / 50
Uln. dukce/rad. dukce	Plná	1/3 / 0

Subjektivní posouzení ⁽¹³⁾: „Oproti předchozímu vyšetření beze změn.“

2.2 Srovnání výsledků vstupního a výstupního testu

Srovnáním tabulek č. 1 a 2, získaných od fyzioterapeutky na počátku práce s klientem KO a tabulek č. 4 a 5, získaných v lednu, na závěr práce, lze říct, že nedošlo k měřitelnému zlepšení pohybového rozsahu klientovy poraněné ruky. Změna zaznamenaná použitou objektivní metodou, goniometrií, by totiž musela být větší než 5 °.

Pocitově se klient cítil hlavně vždy po skončení lekce lépe, ruka byla rozhýbaná. Také otoky ruky, zaznamenané na počátku práce, se už neobjevovaly.

3. PÍSNĚ PRO MUZIKOTERAPEUTICKOU PRAXI

Zpívání písní v běžném životě bylo v minulosti důležitou součástí spokojeného lidského bytí. V minulosti lidové písně vznikaly například při významných událostech anebo svátcích a mohly tedy sloužit například jako jakási kronika událostí, které se v daném místě udály. Doprovázely ale také hlavně manuálně pracující obyvatele při většině běžných denních činností, kterým se věnovali. Práce díky nim rychleji ubíhala, písně sloužily také k vyjádření pocitů a myšlenek, které daný člověk v sobě během práce mohl vysledovat, které ho rozradostnily anebo naopak rmoutily. Jejich vyjádřením, vyzpíváním, si člověk v sobě vlastně udělal pořádek – písně v tomto ohledu sloužily jako přirozená psychohygiena.

V dnešní době se tato tradice písní svázaných s prožíváním našeho běžného života vytratila. Obecně se daleko méně zpívá a tvoří hudba, která často bývá považována jen za zvukovou kulisu, zprostředkovanou rádiem, televizí či přehrávačem.

Naštěstí existují skupiny lidí scházejících se a provozujících hudbu, ať už jsou to profesionální hudebníci, amatéři scházející se v různých hudebních souborech anebo fenomén čajoven a jam-sessionová setkání, kdy vzniká hudba improvizovaná, se zastoupením nejrozumnějších nástrojů. I tato setkání, kterých mám možnost se v Ostravě už léta účastnit jsou skvělým způsobem, jak se zapojit do tvorby a vyjádřit sebe sama anebo si jen odpočinout a nechat se obklopit hudbou jiných.

Při tvorbě písní věnovaných ročním obdobím, jednotlivým měsícům roku a dnům v týdnu jsem si uvědomila i další skutečnost – díky tomu, že jsem chtěla vystihnout podstatu daného období jsem se potřebovala sama sebe zeptat, co vlastně pro mě znamenají. Jak je prožívám, co v nich cítím, čím se od sebe liší? Toto poznání si mi připadalo velmi důležité a vedoucí k tomu, že jsem si začala daleko více uvědomovat, jak bez tohoto rozlišení a jakési oslavy daného období čas a život splyne v jeden šedivý monolit, ve kterém jsou zastavení k uvědomění si a zpřítomnění sebe sama v daném okamžiku jen velmi krátká.

3.1 Písně pro roční období

V této kapitole jsou zařazeny písně pro všechny 4 roční období: jaro, léto, podzim a zimu

J A R O

zpěv

Lou ky, kví tí, vzducha vů ně, roz mrz ly už všech ny tů ně

klavír

bubínek

stro my rych le pu čí včel ky k to mu bzu čí

1. Louky, kvítí, vzduch a vůně,
rozmrzly už všechny tůně.
Stromy rychle pučí,
včelky k tomu bzučí.
2. Sněženky a petrklice,
rozhlíží se po světě.
Kterápak to po nich,
zítra kytky rozkvete

LÉTO

zpěv

klavír

dřívka

Lé to už je tu pře je ži vo tu

ne chá me se in spi ro vat k spou stě vý le tů

1. Léto už je tu, přeje životu
Necháme se inspirovat
K spoustě výletů
2. Slunce sálání, vody zurčení,
Bzukot včel a cvrkot ptáků,
Louky kvetení
3. Zem se ohřívá, barvy otvírá
Všechny co jich duha má
Nám léto namíchá

PODZIM

zpěv

klavír

triangl

Pod zim ní ví tr fou ká

fou ká od ná ší lis tí a

při ná ší chlad

1 2

1. Podzimní vítr fouká, fouká,
odnáší listí a přináší chlad.
V zahradách zrají zase jablka,
celý svět chystá se odpočívat.
2. Předtím se ještě chvíli sluní,
užívá teplého babího léta.
Ještě si chvíli pouští draky
a pak už opravdu zalehnout a spát

Z I M A

zpěv

klavír

dřívka

Zí ma je sní vá, všechno od po
 čí vá po le, le sy, strá ně, zah ra dy
 sně hem při o dí vá

1. Zima je snívá,
všechno odpočívá.
Pole, lesy, stráně, zahrady,
sněhem přiodívá.
2. Venku je sníh a mráz,
vykouzlil je zimní čas.
Blíží se k nám kvapem Vánoce
i start v Novém roce

3.2 Písně pro jednotlivé měsíce roku

V této kapitole uvádím notové záznamy a texty pro dalších dvanáct písní, věnovaných jednotlivým měsícům roku

Jednotlivé měsíce se střídají v našem životě v rychlejším tempu než roční období. Většinou jen stihneme zaznamenat, že v datu už píšeme jinou číslici – a přeci každý z jednotlivých měsíců je něčím zvláštní a specifický. Snad se mi podařilo to v jednotlivých písních zachytit.

LE DEN

zpěv

klavír

triangl

Sníh a mráz přišly tu zas

ka pr už je dáv no sně den je tu mě sic leden

1. Sníh a mráz, přišly tu zas
Kapr už je dávno sněden
Je tu měsíc leden
2. Předsevzetí dali jsme si,
Necháme se překvapit tím,
Co pro nás rok skrývá

Ú N O R

zpěv

klavír

bubínek

Ú no ro vé Hrom ni ce při ná še jí

dne ví ce stro my a le stá le tvr dě

spí vě dí že zi mastá le vlád ne

1. Únorové Hromnice
Přinášejí dne více
Stromy ale ještě tvrdě spí
Vědí, že zima stále vládne
2. Děti se radují,
Bruslí nebo sáňkují
Stavějí si sněhuláky
Věří, že další sníh zas spadne

BŘEZEN

zpěv

klavír

buben

V břez nu za čí ná ja ro slun ce už

na ku ku je nadna ši mi hla va mi a bu dí

pu pe ny stro mů

1. V březnu začíná jaro
Slunce už vykukuje
nad našimi hlavami
a budí pupeny stromů
2. Vrány už odlétají
a k nám se vrací zpět
vůně květín a zpěv ptáků,
v parcích a okolo domů

DUBEN

zpěv

klavír

ozv. dřívka

Ve li ko no ce jsou jed nou v ro ce

při ná ší je mě síc du ben

1

2

1. Velikonoce, jsou jednou v roce,
přináší je měsíc duben
2. Ptáci zpívají, lidé se radují
že zas všichni spolu budem.

K V Ě T E N

zpěv

klavír

buben

V květu se bu dí všech ny kvě ty

stro my i ptá ci já sa jí

1. V květnu se budí všechny květy,
Stromy i ptáci jásají
2. Ženy si berou letní šaty
Muži zas krátké rukávy.
3. Ve vsích se staví velké Máje
Které nám měsíc oslaví
4. Hudba nám k tomu krásně hraje
A tanec ten nás zabaví

ČERVEN

zpěv

klavír

ozv. dřívka

The musical score is for a piece titled 'ČERVEN'. It consists of three systems of staves. The first system has three staves: vocal (zpěv), piano (klavír), and woodwind (ozv. dřívka). The second system has three staves: vocal, piano, and woodwind. The third system has three staves: vocal, piano, and woodwind. The lyrics are in Czech and are written below the vocal staves. The piano part consists of chords, and the woodwind part consists of single notes.

čer ven je čer ve ný la hod ný mi třeš ně mi

ta ké rtuť už stou pá něk do se i kou pa

Červen je červený,
 Lahodnými třešněmi,
 Také rtuť už stoupá,
 Někdo se i koupá.

ČERVENEC

zpěv

klavír

buben

Dě tem za čí na jí prád ni ny

ško la mů že ted' chví li spát

1. Dětem začínají prázdniny
Škola může teď chvíli spát
2. Touláme se venku hodiny
Nepotřebujeme skoro spát

SRPEN

zpěv

klavír

ozv. dřívka

Srpen je čas sklizní zlatné obilí
To co jsme si zaseli
to si také sklídíme.
Stodoly se plní
hromadami zrní.

1. Srpen je čas sklizní
zlatné obilí
To co jsme si zaseli
to si také sklídíme.
Stodoly se plní
hromadami zrní.
2. V zahradách maliny,
angrešt a rybíz,
na horách borůvky,
už i houby.
A louky se vlní,
příroda se sluní.

Z Á Ř Í

zpěv

klavír

ozv. dřívka

demo version, <http://www.score-editor.com>

Září září plody
 Budeme mít hody
 Jablka, hrušky, brambory,
 Na zimu se hodí

Ř Í J E N

zpěv

klavír

ozv. dřívka

O rá me, slí zí me, at' to všech no stih ne me

dny jsou v řij nu krát ke chce se br zy spát

1. Oráme, sklízíme,
at' to všechno stihneme.
Dny jsou v říjnu krátké,
chce se brzy spát.
2. Sadíme, sklízíme,
zajíce si chytíme,
abychom pak mohli
v zimě odpočívat

LISTOPAD

zpěv

Lis to pa de, lis to pa de, prv ní krůč ku do zi my,

klavír

bubínek

při ná šíš nám och la ze ní, něk dy sně hu pe ři ny

1. Listopade, listopade,
první krůčku do zimy.
Přinášíš nám ochlazení,
někdy sněhu peřiny
2. Listí zlátne, potom padá.
všechna tráva uvadá.
Příroda se protáhne
a pak do spánku upadá.

PROSINEC

zpěv

Vloč ka sně hu ti še pa dá do sně ho vé zá vě je,

klavír

dřívka

v pro sin ci se rych le blí ží Vá no ce čas na dě je

1. Vločka sněhu tiše padá,
do sněhové závěje.
V prosinci se rychle blíží
Vánoce, čas naděje.
2. Zvonky zvoní, ryba čeká
dárečky se chystají
Cukroví se nepřipéká,
všichni už se radují

3.3 Písně pro jednotlivé dny v týdnu

Tato kapitola se věnuje písním pro nejrychleji se střídající cyklus za tři uvedených. Dny v týdnu nám přinášejí všední běžné starosti našeho pracovního i soukromého života. Pro mě osobně byly texty vystihující jednotlivé dny nejtěžší. V každodenním spěchu a spoustě aktivit někdy ani nestačím přesně sledovat, který den vlastně je. Proto níže napsané písně představují vlastně takový „kalendář“. Rozhodla jsem se každý den ráno si na příslušnou píseň dne vzpomenout a znovu si tak vždy připomenout, kde se právě v tomto „kolečku“ nacházím.

V dalším textu jsou uvedeny písně pro:

- pondělí
- úterý
- středu
- čtvrtek
- pátek
- sobotu
- neděli

PONDĚLÍ

zpěv

tý deň nám za čí ná. Co nám a si při ne se?

klavír

bubínek

Prv ní den je pon dě lí, vstá vej rych le do prá ce

1. Týden už nám začíná.
Co nám asi přinese?
První den je pondělí,
vstávej rychle do práce.
2. Snad si pro nás připraví.
práci i dost legrace
A tak neváhej, vstávej,
nadechni se hluboce.

Ú T E R Ý

zpěv

klavír

ozv. dřívka

Ú te rý je v tý dnu dru hé roz ví jí se květ

tý den se už roz bě hl a nej cde jít už zpět

Úterý je v týdnu druhé,
 Rozvíjí se květ
 Týden už se rozběhl
 A nejde jít už zpět

STŘEDA

zpěv

klavír

tamburínka

The musical score is for a piece titled 'STŘEDA'. It is written for three parts: voice (zpěv), piano (klavír), and tamburínka. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The lyrics are: 'Středa tý den rozděl je nadvěpo lo vi ny sa ma je jak vrchol kop ce, výhled na ro vi ny'. The piano part provides harmonic support with chords, and the tamburínka part adds a rhythmic texture with eighth and sixteenth notes.

1. Středa týden rozděljuje
na dvě poloviny
Sama je jak vrchol kopce,
výhled do roviny
2. Vyšplhat se nahoru nám
někdy trochu trvá
Dobrý pocit z výhledu v nás
ale dlouho trvá

ČTVRTEK

zpěv

klavír

ozv. dřívka

The musical score is written for three parts: voice (zpěv), piano (klavír), and woodblock (ozv. dřívka). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The score consists of two systems of staves. The first system contains the vocal melody and the piano accompaniment for the first line of lyrics. The second system contains the vocal melody and the piano accompaniment for the second line of lyrics. The woodblock part consists of a single melodic line. The lyrics are in Czech and describe the fourth day of the week, Thursday.

Čtvr tý den týd ne má jmé no čtvr tek

vše už se táh ne už a by u tek

Čtvrtý den týdne,
 má jméno čtvrtek.
 Vše už se táhne,
 už aby utek!

P Á T E K

zpěv

klavír

bubínek

The musical score is written for three parts: voice (zpěv), piano (klavír), and drums (bubínek). The key signature is one flat (B-flat major or D minor) and the time signature is 4/4. The score is divided into three systems. The first system contains the first line of the song, the second system contains the second line, and the third system contains the third line. The lyrics are written below the vocal line. The piano part consists of chords, and the drum part consists of a simple beat pattern.

V pá tek vše se chys tá k vkendu v práci všeho dokon čí me

do ma tro chu u klí dí me a pak už se mů že me tě šit

na so bot ní vý le ty

V pátek, vše se chystá
k víkendu
V práci všechno dokončíme,
doma trochu uklidíme
A pak už se můžeme těšit
na sobotní výlety

SOBOTA

zpěv

klavír

triangl

1. Sobotu mám nejradši,
protože je volná.
Nemusíme do práce,
můžu dlouho spát

2. Pak nás čeká pohoda,
výlety a svoboda
Poznávání nových míst,
anebo lidí

1. Sobotu mám nejradši,
protože je volná.
Nemusíme do práce,
můžu dlouho spát
2. Pak nás čeká pohoda,
výlety a svoboda
Poznávání nových míst,
anebo lidí

NEDĚLE

zpěv

klavír

triangl

The musical score is written for three parts: voice (zpěv), piano (klavír), and triangle (triangl). The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 3/4. The score is divided into two systems. The first system contains the first two lines of the song, and the second system contains the next two lines. The lyrics are written below the vocal line. The piano part consists of chords, and the triangle part consists of rhythmic patterns.

V ne dě li rá no cí tínkrás nou le nost,

ve čer pak mír nou roz la dě nost

1. V neděli ráno
cítím krásnou lenost
večer pak mírnou
rozladěnost
2. Víkend už končí
sotva že se začal
bylo to příjemné
odpočívat
3. Zítra se znovu
začne nový týden
jsem už moc zvědavá
co mě v něm čeká

ZÁVĚR

Práce s klientem KO trvala od srpna 2011 do ledna 2012. Na počátku práce byla o spolupráci požádána fyzioterapeutka, která provedla vstupní hodnocení hybnosti poraněné ruky.

S klientem jsme pracovali v jedno. Až dvoutýdenních intervalech. Nejprve jsme prozkoumali rytmické a melodické cítění, které obojí má velmi dobré.

Vyzkoušeli jsme různé muzikoterapeutické nástroje, v nich byl klientovi nejbližší klavír, na který sám hrát velmi chtěl. Kantela mu je sympatická, používal ji, nejmenší souznění nacházel se sansulou. Ta tedy v pozdější práci nebyla používána.

S klientem jsme procvičovali díky různým cvičením všechny možné pohyby v zápěstí, extenzi, flexi, supinaci, pronaci, abdukci, addukci.

V lednu 2012 byla uzavřena etapa práce s klientem pro účely této absolventské práce, o výsledné zhodnocení rozsahu pohyblivosti byla opět požádána fyzioterapeutka. Zlepšení rozsahu pohyblivosti z hlediska fyzioterapeutického hodnocení nenastal, změna by musely být nejméně o 5 stupňů. Takto výrazné zlepšení bohužel nenastalo, protože došlo k nesprávnému srůstu kostí.

Z pocitového hlediska klienta byla setkání užitečná, docházelo k prokrvení a prohřátí zápěstí, klient dosáhl také mnohem většího propojení levé a pravé strany těla. Také občasné otoky zápěstí se zmenšily. Díky zvládnutí hry pravé a levé ruky současně došlo také ke zvýšení sebevědomí klienta.

CIZOJAZYČNÉ SHRNUÍ

During August 2011 to January 2012 I had worked with client KO. On the beginning of our cooperation physiterapist done input mobility extent of injured hand evaluation.

Interval between meetings with client was every one or two weeks. Firstly we tested client's rhythmical and melodic feeling.

We tested too several musictherapeutical instruments. Client preferred piano, which he wonted to learn to play. He used cantela too, sansula he liked less. Sansula was not used in the latest work.

With client we practiced thanks to several exercises all possible wrist movements: extension, flexion, supination, pronation, abduction and adduction

On the January 2012 we finished work with client for writing this absolvent work. Physiterapist was again asked to do output mobility extent of injured hand evaluation. As mobility change have to be at least 5 °, improvement from the point of view of physiotherapy was not recognized. Unfortunately so noticeable improvement did not come, for not right bone growing together.

From client's point of view were meetings beneficial. Better blood supply and warming of wrist come as too better connection between right and left side of client's body. Casnal swellings were reduced. Too client's self-confidence elevated.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázky:

Obr. 1 : Kantela	...	3
Obr. 2: Sansula	...	4
Obr. 3: Průběh poslechové klavírní terapie	...	5
Obr. 4: Kostra ruky	...	9
Obr. 5: Svaly ruky	...	10
Obr. 6: Pohyby komplexu zápěstních kloubů	...	11
Obr. 7: Grafický zápis hraní stupnice oběma rukama přes 2 oktávy	...	30

Tabulky:

Tab. 1: Vstupní test – dálkové a objemové rozměry končetiny klienta KO	...	18
Tab. 2: Vstupní test – rozsah pohyblivosti horní končetiny klienta KO	...	18
Tab. 3: Pořadí prstů při cvičení	...	28
Tab. 4: Výstupní test – dálkové a objemové rozměry končetiny klienta KO	...	32
Tab. 5: Výstupní test – rozsah pohyblivosti horní končetiny klienta KO	...	32

LITERATURA

1. Kantor, J., Lipský, M., Weber, J. a kol.: Základy muzikoterapie. Grada Publishing, a.s., Praha, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9
2. Zeleiová, J.: Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe, Portál, Praha, 2007, ISBN 978-80-7367-237-9
3. Beníčková M.: Muzikoterapie a specifické poruchy učení, Grada Publishing, a.s., Praha, 2011
4. Hudební nástroje – kantela, dostupné na Internetu: <http://www.karhan.cz/kategorie/hudebni-nastroje/kantela.html>
5. Wikipedie, Kantele. Dostupné na Internetu: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Kantele>
6. Marek, V.: Hudba jinak. Hudební nástroje a styly, které mohou zlepšit vaše zdraví a změnit váš život. Eminent, Praha, 2003
7. Muzikoterapie, Atelier Armeria. Odkaz z Internetu: <http://www.atelier-armeria.cz/index.php/hudebni-cinnosti/muzikoterapie.html>
8. Krček, J: MUSICA HUMANA, Úvod do muzikoterapie, která vychází z anthroposofie Rudolfa Steinera, dostupné na Internetu: http://www.antroposof.sk/diela_pc/krcek_anthroposoficka_muzikoterapie.pdf
9. Kantor, J.: Muzikoterapie – popis některých muzikoterapeutických technik, vytvořeno pro stránky www.muzikoterapie.cz, dostupné na Internetu: <http://charitamb.wgz.cz/muzikoterapie>
10. Rozbroj, D.: Výukové materiály z kursu akreditovaného MŠMT ČR: Masér pro sportovní a rekondiční masáže (mimo oblast zdravotnictví), 2003, nepublikováno
11. Atlas Anatomie, Poznej a chraň své tělo, Svojtka a Vašut, Praha, 1996
12. Patobiomechanika, patokinesiologie – kompendium, Klouby ruky, odkaz z Internetu: http://biomech.ftvs.cuni.cz/pbpbk/kompendium/anatomie/hk_ruka_klouby.php
13. Nečasová V., fyzioterapeutka, ústní sdělení
14. Cviky pro zdraví. Aby práce nebolela. Zápěstí a ruce. Odkaz z Internetu: <http://www.cvikyprozdravi.cz/web/clanek/18/zapesti-a-ruce;jsessionid=AA8EB062D8CAB3C7B2F516DA21C2E3C7?0>
15. Holubová, L.: Metodiky cvičení u roztroušené sklerózy mozkomíšni – odlišení postupů k ovlivnění spasticity a poruch koordinace. Stručný metodický návod vybraných

- postupů. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta tělesné kultury, Olomouc, 2003
16. Hanus, M., Trč, T. Handl, M: Využití funkční léčby v terapii zlomenin distálního radia, Acta chirurgie orthopedaica et traumatologie Čechoslovana 75, 2009, 116 - 120, Dostupné na Internetu: <http://www.achot.cz/detail.php?stat=257>
17. Wikiskripta. Odkaz z Internetu: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Collesova_zlomenina
18. Ortopedie – traumatologie. Rehabilitace zápěstí. Odkaz z Internetu: <http://ortopedie-traumatologie.cz/rehabilitace-zapesti>
19. Poláková J.: Fyzioterapie po úrazech předloktí a ruky, bakalářská práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, zdravotně sociální fakulta, České Budějovice, 2009, dostupné na Internetu: http://theses.cz/id/3qocnw/downloadPraceContent_adipIdno_13429