

Akrální koaktivační terapie (ACT)

Autorkou této metody je PhDr. Ingrid Palaščáková Špringrová, Ph.D.

Základním prvkem terapie je **vzpěr o akra** horních a dolních končetin. Vzepřením se o akra dochází ke vzpřímení trupu a k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, aktivují se svalové řetězce končetin a trupu.

Před cvičením terapeut provede **diagnostiku** nastavení klenby rukou a nohou a rozbor pohybových návyků pacienta.

Cvičební sestavy využívají poloh vývojové kineziologie.

Základem ACT je napravit špatné pohybové návyky pomocí **motorického učení**. Častým a pravidelným opakováním zadaného cvičení dochází k fixaci nových pohybových vzorů. Důraz je kladen na **vědomé** provádění cviků.

Cílem terapie je napřímení páteře a zařazení těchto nových vzorů do běžných všedních činností.

Při cvičení se může využít různých pomůcek, dá se zařadit i do silového tréninku.

Indikace:

- funkční poruchy pohybového aparátu, poúrazové stavy, artrózy
- poruchy držení těla, prevence vadného držení těla, skoliózy
- poruchy periferního nebo centrálního nervového systému
- dysfunkce v oblasti pánevního dna (inkontinence, funkční sterilita)
- sportovní trénink