



Jacobsonova progresivní metoda

Edmund Jacobson

- 1905 – studium Harvardské univerzity
- spolupráce s vědci W. Jamesem či H. Münsterbergem
- následně bádání na vlastní pěst.
- *„Studoval jsem reakce pacientů na nečekaný zvukový podnět a vypořoval jsem, že pacienti více zrelaxovaní mají mnohem nižší úlekovou reakci.“*
- 1926 – začal pracovat na fakultě fyziologie Chicagské univerzity
- Bell Telephone Laboratories – adekvátnější vybavení
- v této firmě měl k dispozici elektromyograf (EMG)

Co naše tělo podstupuje?

- stresová situace – vyvolávána stresorem
- působení na kosterní svalovinu
- tento jev ovlivňuje další systémy v našem těle
- vznik patologických jevů



Jacobsonův postup

- snaha porozumět změnám
- stahy jednotlivých svalových skupin
- při relaxaci se svaly prodlužují
- terapeut zaprvé učí pacienta, jak sval uvolnit a následně mu pomáhá získat kontrolu nad celým kosterním svalstvem.

Poznatky Jacobsona

- užívání pouze nutných svalů
- vysledoval plýtvání energií
- perfektním ovládnutím kosterního svalstva lze rozeznat nechtěné napětí ve svalech a aktivně je v reálném čase relaxovat

Aplikace metody

Progresivní – postupná

Několik fází pro každou skupinu svalů

- horní končetiny
- dolní končetiny
- trup
- ramena
- krk
- oči
- mysl
- mimické svalstvo

Dělení fází

- dorzální a palmární flexe končetin
 - u h.k. ohyb zápěstí
 - u d. k. ohyb kotníku
- ohyb v lokti či kolenu
- trup – tzv. poloha luku
- ramena – práce s ramenním kloubem, lopatkou až k páteři
- krční svalstvo – za pomoci vytáčení hlavy
- oční oblast – pohledy na různé strany
- mysl – za pomoci vizualizace
- mimické svalstvo
- představa řeči

Délka terapie

Pravá horní končetina	Nácvik minimálně jednu hodinu denně, po dobu 6 dní
Levá horní končetina	Nácvik minimálně jednu hodinu denně, po dobu 6 dní
Pravá dolní končetina	Nácvik minimálně jednu hodinu denně, po dobu 9 dní, nadále pokračujeme v tréninku horních končetin
Levá dolní končetina	Nácvik minimálně jednu hodinu denně, po dobu 9 dní
Trup	Dodatečně po dobu 3 dnů
Krk	Dodatečně po dobu 2 dnů
Čelo, obočí, oční víčka, tváře a rty	1 den
Oči, představivost a představování mluvené řeči	Denně po dobu 1 týdne
Čelisti a jazyk	2 dny
Řeč	3 dny

Výsledky studie 2017 (MUNI)

ZUNGOVA SEBEPOZUZOVACÍ ŠKÁLA ÚZKOSTI

Jméno: _____

Datum: 21.4.2017

Přečtěte si pečlivě každou větu.
Pro každou položku zakroužkujte políčko,
které nejlépe vyjadřuje, jak jste se cítil(a) v průběhu
posledního týdne.

	Nikdy nebo zřídka	Někdy	Dost často	Velmi často nebo stále
1. Cítím větší nervozitu a úzkost než obvykle	1	2	3	4
2. Cítím obavy, aniž bych k tomu měl(a) důvod	1	2	3	4
3. Lehce se rozčilím nebo se cítím vyděšený(á)	1	2	3	4
4. Cítím, že se zhroutím, můj život se rozpadá	1	2	3	4
5. Necítím žádné obavy	4	3	2	1
6. Cítím brnění a třes v končetinách	1	2	3	4
7. Trpím bolestmi hlavy, krku a zad	1	2	3	4
8. Cítím se slabý(á) a lehce se unavím	1	2	3	4
9. Cítím se klidný(á) a dokážu vklidu sedět	4	3	2	1
10. Srdce mi tluče rychleji než obvykle	1	2	3	4
11. Trpím častými závratěmi	1	2	3	4
12. Cítím se na omdlení, nevolnost	1	2	3	4
13. Dobře se mi dýchá	4	3	2	1
14. Cítím otupělost a brnění v prstech na ruce a noze	1	2	3	4
15. Trpím bolestmi břicha a potíženími se zažíváním	1	2	3	4
16. Chodím často močit	1	2	3	4
17. Moje ruce jsou teplé a suché	4	3	2	1
18. Můj obličej je horký a zrudlý	1	2	3	4
19. Lehce usnu a po probuzení se cítím odpočatý(á)	4	3	2	1
20. Trpím nočními můrami	1	2	3	4

Celkové skóre:

50

(Zung, 1971)

ZUNGOVA SEBEPOZUZOVACÍ ŠKÁLA ÚZKOSTI

Jméno: _____

Datum: 22.5.2017

Přečtěte si pečlivě každou větu.
Pro každou položku zakroužkujte políčko,
které nejlépe vyjadřuje, jak jste se cítil(a) v průběhu
posledního týdne.

	Nikdy nebo zřídka	Někdy	Dost často	Velmi často nebo stále
1. Cítím větší nervozitu a úzkost než obvykle	1	2	3	4
2. Cítím obavy, aniž bych k tomu měl(a) důvod	1	2	3	4
3. Lehce se rozčilím nebo se cítím vyděšený(á)	1	2	3	4
4. Cítím, že se zhroutím, můj život se rozpadá	1	2	3	4
5. Necítím žádné obavy	4	3	2	1
6. Cítím brnění a třes v končetinách	1	2	3	4
7. Trpím bolestmi hlavy, krku a zad	1	2	3	4
8. Cítím se slabý(á) a lehce se unavím	1	2	3	4
9. Cítím se klidný(á) a dokážu vklidu sedět	4	3	2	1
10. Srdce mi tluče rychleji než obvykle	1	2	3	4
11. Trpím častými závratěmi	1	2	3	4
12. Cítím se na omdlení, nevolnost	1	2	3	4
13. Dobře se mi dýchá	4	3	2	1
14. Cítím otupělost a brnění v prstech na ruce a noze	1	2	3	4
15. Trpím bolestmi břicha a potíženími se zažíváním	1	2	3	4
16. Chodím často močit	1	2	3	4
17. Moje ruce jsou teplé a suché	4	3	2	1
18. Můj obličej je horký a zrudlý	1	2	3	4
19. Lehce usnu a po probuzení se cítím odpočatý(á)	4	3	2	1
20. Trpím nočními můrami	1	2	3	4

Celkové skóre:

65

(Zung, 1971)

Závěr

- tato metoda vyvolala zajisté v době svého vzniku velký zájem odborné i neoborné veřejnosti. Stejně je koncipován i tento text, ve kterém se počín Jacobsona snažím přiblížit široké veřejnosti.
- cílem bylo se podrobněji seznámit s jeho prací, což se povedlo. Nicméně nevím, zdali bych (především z časových důvodů) chtěl tuto terapii podstoupit. V průběhu studia této problematiky jsem měl možnost se alespoň okrajově seznámit s technikami modernějšími a pro dnešního člověka daleko praktičtějšími. Tuto metodu rozhodně nezavrhuji, jelikož se opírá o reálné vědecké závěry – jen to pro mě asi není to pravé.

Použitá literatura

- *Flexe*. In: Lékařský slovník [online]. [cit. 2022-05-09]. Dostupné z: <https://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/flexe-1>
- MUDR. KOVÁŘOVÁ, Martina. *Elektromyografie (EMG)*. In: Zdravotníregistr [online]. [cit. 2022-05-09]. Dostupné z: <https://www.zdravotniregistr.cz/clanek/elektromyografie-emg>
- LEHRER, P. M., WOOLFOLK, R. L., & W. E. (2007). *Principles and practice of stress management (3rd ed.)*. New York: Guilford Press.
- MCGUIGAN, F. J. Edmund Jacobson (1888-1983). *American Psychologist*. 1986, 41(3), 315-316. ISSN 1935-990X. Dostupné z: doi:10.1037/h0092111
- MCGUIGAN, F. J. *Interview with Edmund Jacobson: Biofeedback and Self-Regulation*. Louisville, 1978, 14 s. Interview with Edmund Jacobson. University of Louisville.
- Příčně pruhovaná (kosterní) svalovina. In: *Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy* [online]. 24. leden 2018 [cit. 2022-05-09]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1429.html>
- ŠTEFÁNEK, Jakub. *Psychologické metody používané v rehabilitaci se zaměřením na Jacobsonovu progresivní relaxaci a Schultzův autogenní trénink*. Olomouc, 2018. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra fyzioterapie. Vedoucí práce PhDr. Petr Uhlíř, Ph.D.