

Vojtova metoda (též nazývána jako **metoda reflexní lokomoce**) je soubor cvičebních technik používaných k léčbě hybných poruch, objevená českým dětským neurologem Václavem Vojtou. Jejím základním principem je fakt, že v centrálním nervovém systému člověka jsou geneticky zakódované vrozené pohybové vzory.

Na základě studií léčby dětí s dětskou mozkovou obrnou z 50. let byly identifikovány specifické body, díky nimž je možné stimulovat tělo k určitým vrozeným pohybům, a to hlavně tlakem na příslušná citlivá místa (především na okostici kostí a fascie). Kromě samovolné pohybové aktivity dochází současně k fyziologické aktivaci bránice a svalů břišní stěny, k pravidelnému hlubokému dýchání, k upravení tepové frekvence, pozitivní stimulaci nervových center a celkovému zlepšení mentální aktivity.

Teoretický podklad Vojtovy metody

Metoda je založena na znalosti vývoje pohybových vzorců během života dítěte. Vývoj pohyblivosti (motoriky) člověka je určen geneticky, probíhá zcela automaticky a je pokračováním vývoje v děloze.

Vývojová kineziologie se zabývá motorickým vývojem dítěte a dává terapeutovi pravidla k rozpoznání ideální hybnosti dítěte. Znalost vývojové kineziologie je přínosem nejen pro rehabilitaci pohybových poruch v pediatrii, ale má své nezastupitelné místo i v rehabilitaci dospělých.

Terapeutický systém Václava Vojty zahrnuje tři modely (polohy k vyvolání reakce stimulací příslušných bodů):

- model, který se aktivuje v poloze na břiše se nazývá reflexní plazení
- model aktivovaný z polohy na zádech se nazývá reflexní otáčení
- model aktivovaný z polohy na obou kolenou se nazývá 1. pozice

Prostřednictvím terapeutických modelů reflexního plazení, reflexního otáčení a první pozice a odpovídajících bodů (aktivačních zón) vyvolává terapeut u pacienta svalové souhry. Tyto svalové souhry jsou identické se svalovými souhrami, které pozorujeme u dětí během jejich motorického vývoje ve věku do jednoho roku.

Cílem není pouhé naučení pacienta otáčení či plazení, ale vyvolání, případně obnovení vrozených svalových vzorců, které jedinci umožňují kvalitní motoriku, sebeobsluhu a lokomoci (stoj a chůzi).