INPP pro seniory: když malé pohyby přinášejí velké změny

7.5.2026 - | Charita ČR

Naučte se, jak podpořit pohyb, koordinaci i vnímání vlastního těla u starších lidí přímo od autorky Intervenčního pohybového programu (INPP) pro seniory Petry Wurm. Ta vás s kolegyní Helenou Hradílkovou provede dvoudenním kurzem, během kterého vám ukážou strukturovaný neuromotorický trénink, který cíleně rozvíjí pohyblivost a práci s tělem a přitom zůstává bezpečný a dostupný téměř pro každého. Kurz najdete v červnu v nabídce Vzdělávání Diecézní charity Brno.

Kurz je především pro pracovníky v sociálních službách, pečovatele a terapeuty. INPP má největší přínos pro seniory se sníženou pohyblivostí, problémy s rovnováhou nebo potížemi s koncentrací. Výhodou je, že cviky nevyžadují žádné speciální pomůcky a lze je snadno přizpůsobit individuálním potřebám klientů.

Cvičení probíhají převážně vsedě, což z nich dělá ideální nástroj pro každodenní využití v sociálních službách. „Důraz klademe na pomalé, vědomé pohyby, které podporují spolupráci obou stran těla a senzomotorickou integraci," doplňuje lektorka Helena Hradílková. Právě jednoduchost a přehlednost jsou podle ní jedním z hlavních důvodů, proč si program rychle oblíbí jak pečující, tak senioři.

Metoda INPP vychází z přístupu Institute for Neuro-Physiological Psychology, který se od roku 1975 věnuje výzkumu vlivu neuromotoriky na fungování člověka. „Původně byla metoda využívaná u dětí, dnes je ale úspěšně adaptovaná i pro dospělé a seniory," vysvětluje lektorka. Konkrétní program pro seniory vytvořila rakouská kolegyně Petra Wurm, která kurz lektoruje společně s českou kolegyní.

Zkušenosti z praxe jsou podle lektorek velmi pozitivní. Účastníci kurzu oceňují, že cvičení nejsou fyzicky náročná, jsou srozumitelná a dají se dobře zařadit do běžného režimu dne při práci s klienty. Pozitivní jsou i zpětné vazby od samotných seniorů. Ti často vnímají zlepšení pohyblivosti, větší jistotu v každodenních činnostech, lepší soustředění i celkové zklidnění. „Objevuje se také snížení svalového napětí a větší pocit pohody," dodávají.

Program je velmi šetrný a vhodný pro široké spektrum klientů. Zásadní je pouze to, aby cvičení probíhala bez bolesti. V případě vážnějších zdravotních obtíží je vždy vhodná konzultace s lékařem.

Velkým benefitem kurzu je jeho okamžitá využitelnost v praxi. Účastníci si odnášejí konkrétní soubor cviků – například koordinované pohybové sekvence pro paže, nohy nebo propojení obou polovin těla. Díky tomu získávají větší jistotu při vedení klientů a zjednodušení při organizaci pohybových aktivit. Pro samotné seniory pak trénink znamená nejen lepší koordinaci a pohyblivost, ale i větší klid, stabilitu a pocit jistoty v každodenním životě.

https://dchb.charita.cz/clanky/aktualne-clanky/inpp-pro-seniory-kdyz-male-pohyby-prinaseji-velke-zmeny