

OBSAH

Úvod	9
1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu <i>(M. Ištoňová)</i>	11
1.1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu na Slovensku	21
1.2 Súčasný vývin rehabilitačnej medicíny vo vzťahu k zvyšujúcemu sa počtu chronických ochorení	28
2 Rehabilitácia a jej zložky <i>(M. Ištoňová)</i>	33
2.1 Ciele rehabilitácie	34
2.2 Rehabilitačný program	35
2.3 Základné zložky rehabilitácie	36
3 Zdravie a choroba vo vzťahu k rehabilitácii a fyzioterapii <i>(M. Ištoňová)</i>	38
4 Fyzioterapia <i>(M. Ištoňová)</i>	39
4.1 Úlohy fyzioterapeuta v procese rehabilitácie	39
4.2 Vyhodnocovanie zdravotného stavu pacienta z hľadiska fyzioterapie	40
4.3 Príprava fyzioterapeutického programu	40
4.4 Vedenie pacienta pri fyzioterapii	40
4.5 Kinezioterapia	41
4.6 Definície a pojmy vo vzťahu k rehabilitácii a jej jednotlivým zložkám	43
5 Ergoterapia a jej zložky <i>(K. Kociová)</i>	48
5.1 Nácvik aktivít denného života	49
5.2 Hodnotenie sebestačnosti	49
6 Organizácia kinezioterapie <i>(E. Labunová)</i>	54
6.1 Cvičebná jednotka	54
6.2 Individuálne cvičenie	55
6.3 Skupinové cvičenie	57
7 Pohyb, typy pohybov a ich mechanika <i>(K. Kociová)</i>	60
7.1 Typy pohybov	60
7.1.1 Aktívny pohyb	61
7.1.1.1 Účinky aktívneho pohybu	63
7.1.2 Pasívny pohyb	65
7.1.2.1 Účinky pasívneho pohybu	67
7.1.3 Reflexný pohyb	69
8 Cvičenia zamerané na formovanie motorických schopností <i>(W. Mikuláková)</i>	71
8.1 Vytrvalostné cvičenia	71
8.1.1 Zásady vytrvalostného tréningu	74
8.2 Silové cvičenia	75
8.2.1 Metódy silového tréningu	76

8.2.2 Zásady silových cvičení	78
8.3 Rovnovážne schopnosti	78
8.4 Koordinačné schopnosti	80
8.5 Pohyblivosť	82
9 Kondičná kinezioterapia (M. Ištoňová)	85
9.1 Úlohy a ciele kondičnej kinezioterapie	85
9.2 Ranná rozcvička	88
10 Pomôcky využívané vo fyzioterapii (E. Labunová)	92
11 Rehabilitačné a kompenzačné pomôcky a ich úhrada (P. Homzová)	97
12 Polohovanie (K. Kociová, W. Mikuľáková)	105
12.1 Ciele polohovania	105
12.2 Všeobecné zásady polohovania	106
12.3 Druhy polohovania	106
12.3.1 Antalgické polohovanie	106
12.3.2 Preventívne polohovanie	107
12.3.3 Korekčné polohovanie	108
12.3.4 Funkčné polohovanie	109
12.4 Pomôcky na polohovanie	109
13 Dýchacia gymnastika (W. Mikuľáková)	111
13.1 Indikácie a ciele dýchacej gymnastiky	112
13.2 Všeobecné zásady dýchacích cvičení	113
13.3 Návik správneho dýchania	113
13.4 Rozdelenie dýchacej gymnastiky	114
13.5 Polohy pre dýchaciu gymnastiku	116
13.6 Relaxačné a úľavové polohy pri respiračnej nedostatočnosti	116
13.7 Techniky hygieny dýchacích ciest	117
14 Cievna gymnastika a cievny tréning, prevencia tromboembolickej choroby (W. Mikuľáková, E. Labunová)	121
14.1 Cievna gymnastika a jej zložky	122
14.2 Cievny tréning	124
14.3 Kontraindikácie cievnej gymnastiky	124
15 Obväzové techniky používané vo fyzioterapii (P. Homzová)	126
15.1 Obväzový materiál	126
15.2 Ovínadlová bandáž	129
15.3 Šatkové obvazy	130
16 Posturálny a stabilizačný výcvik (P. Homzová, W. Mikuľáková)	132
16.1 Stabilizačný výcvik	133
16.2 Postúra v ľahu	133
16.3 Postúra v sede	133
16.3.1 Vzpriamovanie z ľahu do sedu	134
16.3.2 Posadzovanie na posteli s vystretými dolnými končatinami	134
16.3.3 Sedenie na posteli so spustenými predkoleniami	134
16.3.4 Premiestnenie pacienta z postele na stoličku alebo do kresla s asistenciou jednej osoby	134
16.4 Postúra v stoji	135
16.4.1 Postavovanie a návik staja	135
16.4.2 Vertikalizácia pomocou vertikalizačného stola	135
16.5 Sed na vozíku	136

16.5.1 Sakrálne sedenie	137
16.6 Chôdza a nácvik chôdze	138
16.6.1 Hodnotenie stability stoja a chôdze	139
16.6.2 Nácvik chôdze	139
17 Svalová dysbalancia (K. Kociová)	145
17.1 Význam porúch pohybových stereotypov pri vzniku svalovej nerovnováhy	147
17.2 Vplyv psychiky na svalovú dysbalanciu	148
17.3 Terapia nerovnováhy	150
18 Techniky zamerané na uvoľňovanie a vyťahovanie skráteneho svalstva (E. Labunová)	153
18.1 Postizometrická svalová relaxácia	154
18.2 Antigrafitičná relaxácia	155
18.3 Strečing	156
19 Trakcia a trakčné techniky (P. Homzová)	159
19.1 Trakcie chrbtice	159
19.1.1 Pristrojová trakcia chrbtice	160
19.1.2 Manuálna trakcia chrbtice	160
19.1.3 Rozdelenie trakcie podľa miesta aplikácie	161
19.2 Trakcie periférnych kĺbov	163
19.3 Indikácie trakcie	163
19.4 Kontraindikácie trakcie	163
163	
20 Relaxácia, relaxačné techniky (E. Labunová)	165
20.1 Druhy relaxácie	166
20.2 Relaxačné metodiky	166
20.3 Relaxačné cvičenia	166
20.3.1 Joga	167
20.3.2 Schultzov autogénny tréning	168
20.3.3 Jacobsonova metóda	169
21 Reedukačné postupy v rehabilitácii (K. Kociová)	171
21.1 Analyticko-syntetické reedukačné postupy	172
21.1.1 Cvičenie podľa sestry Kennyovej	172
21.1.2 Cvičenie podľa svalového testu	173
21.2 Globálne reedukačné postupy	174
22 Facilitácia, facilitačné metódy (K. Kociová)	177
22.1 Základné facilitačné prvky vo fyzioterapii	178
22.2 Postupy doplnujúce facilitačné prvky a metódy	180
23 Synergické cvičenia (W. Mikuľáková)	182
23.1 Patologické synergizmy	183
24 Cvičenie v otvorených a uzavretých kinematických reťazcoch (K. Kociová, W. Mikuľáková)	184
25 Základy klinického vyšetrenia pre potreby fyzioterapie (W. Mikuľáková)	189
25.1 Anamnéza	189
25.2 Bolesť, vyšetrenie bolesti	190
25.3 Fyzikálne vyšetrenie pacienta	192
25.3.1 Celkové statické vyšetrenie	193
25.3.2 Celkové dynamické vyšetrenie	196
25.3.3 Lokálne vyšetrenie	197
25.4 Neurologické vyšetrenie	200

25.4.1	Vyšetrenie citlivosti	201
25.4.2	Vyšetrenie patologických reflexov	201
25.5	Vyšetrenie sebestačnosti	201
25.6	Vyšetrenie úchopovej funkcie	202
25.7	Hodnotenie pomocou štandardizovaných škál a nástrojov	202
25.8	Doplňujúce vyšetrenia	204
26	Špecifická kinezioterapie podľa veku (W. Mikuláková)	207
26.1	Novorodenecké a dojčenské obdobie	208
26.2	Osobitosti pohybovej liečby v batolivom období a predškolskom veku	208
26.3	Osobitosti pohybovej liečby v školskom veku	210
26.4	Osobitosti pohybovej liečby v období dospievania	210
26.5	Osobitosti pohybovej liečby u dospelých osôb	211
26.6	Osobitosti pohybovej liečby v starobe	211
27	Bariéry (P. Homzová)	215
28	Ergonómia (P. Homzová)	218
28.1	Rizikové faktory práce v pracovnom procese	219
28.1.1	Úprava pracovného prostredia pri práci s počítačom	221
28.2	Ergonómia a legislatíva	222
29	Osobnosť z pohľadu psychológov a osobnosť fyzioterapeuta (P. Homzová)	223
29.1	Osobnosť zdravotníckeho pracovníka, fyzioterapeuta	225
30	Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania (P. Homzová)	227
31	Etika a etické kódexy (P. Homzová)	230
31.1	Etický kódex zdravotníckeho pracovníka	230
31.2	Charta práv pacientov v Slovenskej republike	232
32	Sociálna ochrana a podpora osôb so zdravotným postihnutím (P. Homzová)	238