

Obsah

Předmluva	5
1. Základní terminologie v rehabilitaci	6
1.1 Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví.....	6
1.2 Vymezení léčebné rehabilitace.....	7
1.3 Principy a metody léčebné rehabilitace.....	7
1.4 Formy léčebné rehabilitace.....	8
2. Vymezení kinezioterapie	10
2.1 Formy kinezioterapie.....	10
3. Metodické zásady kinezioterapie	11
3.1 Smysl a cíle kinezioterapie.....	11
3.2 Soulad kinezioterapie s teoretickými poznatky.....	11
3.3 Přiměřenost, kinezioterapie u jednotlivých věkových skupin.....	11
3.4 Posloupnost a systematičnost kinezioterapie.....	12
3.5 Stupňování a soustavnost kinezioterapie.....	12
3.6 Všestrannost, názornost a motivace v kinezioterapii.....	13
4. Stavba cvičební jednotky	14
4.1 Orientační rozvržení fází cvičební jednotky.....	14
4.2 Oděv při cvičení a cvičební prostory.....	15
5. Dechová cvičení	16
5.1 Ovlivnění respiračních funkcí.....	16
5.2 Ovlivnění pohybů hrudníku, vztah k celému pohybovému systému.....	17
5.3 Vztah respirace a svalového napětí.....	18
5.4 Ovlivňování dalších vegetativních funkcí respirací.....	19
5.5 Dýchání a psychické funkce.....	19
6. Reedukace pohybu	20
6.1 Pohyby dle jejich významu a účelu.....	20
6.2 Pohyby dle charakteru jejich řízení.....	22
6.3 Pohyby dle síly, která je vyvolává.....	22
6.4 Pohyby dle typu svalového stahu.....	24
6.5 Pohyby dle časového průběhu aktivity svalových vláken.....	25
6.6 Pohyby dle jejich převládající charakteristiky.....	26
6.7 Pohyby dle způsobu získávání energie pracujícím svalem.....	26
6.8 Pohyby dle lokalizace poruchy pohybových funkcí.....	27

7. Relaxace	28
7.1 Spontánní relaxace	28
7.2 Autogenní trénink	28
7.3 Progresivní relaxace	29
7.4 Jóga v relaxaci	29
8. Možnosti ovlivnění rozsahu pohybu	30
8.1 Příčiny omezení pohyblivosti	30
8.2 Diagnostika a jednotlivé formy terapie hypomobility	31
8.3 Příčiny zvýšení pohyblivosti v kloubu	33
8.4 Diagnostika a terapie hypermobility	34
9. Cvičení svalové síly	35
9.1 Příčiny oslabení svalové síly	35
9.2 Diagnostika a možnosti terapeutického ovlivnění svalového oslabení	36
10. Kondiční kinezioterapie	38
10.1 Ranní rozcvička	38
10.2 Chůze	39
10.3 Běh	39
10.4 Plavání	40
10.5 Cyklistika	40
10.6 Jízda na koni	41
10.7 Lyžování	41
10.8 Tenis, squash, stolní tenis	42
10.9 Sportovní hry	42
11. Závěr	43
Použitá a doporučená literatura	44