

Obsah

Predhovor	9
A. REUMATOIDNÁ ARTRITÍDA (RA)	13
Čo sú reumatické ochorenia?	13
I. Čo je reumatoidná artritída (RA)?	17
1. Definícia, výskyt, príčiny a charakter zápalu, priebeh a príznaky ochorenia, diagnostika RA	17
2. Liečba reumatoidnej artritídy (nefarmakologická terapia, farmakologická terapia, MD injekcie, doplnková liečba, kúpeľná liečba, reumatochirurgická terapia)	21
II. Ochrana kĺbov a prevencia deformít	27
1. Oblečenie, obuv, bývanie, otužovanie, zmena životného štýlu	28
2. Polohovanie kĺbov	32
III. Pohybová liečba.	37
1. Metódy pohybovej liečby	39
2. Denný pohybový režim	39
3. Cviky posilňujúce svalstvo	40
4. Cviky zväčšujúce rozsah kĺbovej pohyblivosti	42
IV. Rady pre pacientov s RA na záver	46
B. OSTEOARTRÓZA (OA)	49
I. Čo je osteoartróza (OA)?	51
1. Definícia, výskyt, príčiny, priebeh a známky ochorenia, diagnostika, formy OA	51
2. Rizikové faktory OA	52
3. Liečba osteoartrózy (nefarmakologická, farmakologická, experimentálna liečba, MD injekcie, doplnková a kúpeľná liečba, chirurgická terapia)	54
II. Koxartróza - artróza bedrových kĺbov	62
1. Pohybová liečba pri koxartróze	63
2. Cvičenie po TEP bedrového kĺbu	66
3. Rady pre pacientov po TEP bedrového kĺbu	68

III. Gonartróza – artróza kolenných kĺbov	69
1. Pohybová liečba pri gonartróze	70
2. Cvičenie po TEP kolena	72
3. Rady pre pacientov po TEP kolenného kĺbu	74
IV. OA členka a drobných kĺbov nôh	76
V. OA plecového kĺbu – omartróza	77
1. Pohybová liečba	77
2. Cvičenie pri omartróze a po operáciách plecového kĺbu	78
VI. OA lakťa	80
VII. OA drobných kĺbov rúk	80
Cvičenie pri ochorení drobných kĺbov rúk	82
VIII. OA chrbtice	84
C. STERILITA	89
Anatomické a fyziologické aspekty rozmnožovania	91
Poruchy plodnosti ženy	96
Vyšetrovacie postupy pri sterilite	98
Liečba sterility	101
Pohybová liečba funkčnej ženskej neplodnosti	105
Zostava cvičenia podľa Mojžišovej (modifikácia)	112
Skrátený popis cvičenia	126
D. INKONTINENCIA	129
I. Otázky a odpovede o inkontinencii	131
1. Čo je inkontinencia moču?	131
2. Aké typy inkontinencie poznáme?	132
3. Aké sú rizikové faktory inkontinencie moču?	134
4. Čo tvorí dolné močové cesty (anatomické poznámky)?	136
5. Aká je funkcia dolných močových ciest?	140
6. Čo je stresová inkontinencia?	142
7. Čo je urgentná inkontinencia?	145
8. Ako zisťujeme močovú inkontinenciu?	148
9. Aká je liečba močovej inkontinencie?	154
a) liečba stresovej inkontinencie	155
b) liečba urgentnej inkontinencie	156

II.	Svaly panvového dna	159
	1. Funkcie svalstva panvového dna	162
	2. Svaly kostrovej sústavy a panvového dna	165
	3. Bolesť v oblasti chrbtice a panvové dno	166
III.	Prevencia močovej inkontinencie	170
IV.	Cvičenie panvového dna	172
	1. Cvičebná zostava „Lúčky“	175
	2. Skrátený popis cvičebnej zostavy	186
E.	OSTEOPORÓZA	195
I.	Otázky a odpovede o osteoporóze	199
	1. Čo je osteoporóza?	199
	2. Ako často sa osteoporóza vyskytuje – môže ohroziť aj mňa?	200
	3. Čo rozhoduje o rozvoji osteoporózy?	201
	4. Čo riadi kostnú látkovú výmenu?	203
	5. Aké typy osteoporózy poznáme?	203
	6. Ako zisťujeme osteoporózu?	204
	7. Aká je liečba osteoporózy?	211
	8. Ako zaistíme dostatok vápnika?	213
	9. Ako prijímať vápnik?	225
	10. Ako zaistíme dostatok vitamínu D?	228
	11. Čo má rešpektovať správne zostavená diéta u pacienta s osteoporózou?	229
II.	Vitamíny, minerály a mikroelementy dôležité pre kosť	232
III.	Rizikové faktory osteoporózy a funkčné poruchy	236
IV.	Bolesť pri osteoporóze	242
V.	Kinezioterapia – liečba pohybom	251
	1. Dychové cvičenia	259
	2. AGR – antigravitačná relaxácia (samonapravovacie cviky)	261
	3. Špeciálna zostava cvičení pri bolestiach chrbtice podľa Ďurišovej	266
	4. Skrátený popis cvičebnej zostavy	292
VI.	Predchádzajme pádom a naučme sa „Školu chrbta“	294
	Liečebné pomôcky	308
	Bolia vás nohy?	309
VII.	Osteoporóza a kvalita života	313

VIII. Miesto kinezioterapie v liečbe osteoporózy (pôvodná práca)	316
IX. Ekonomická stránka osteoporózy	318
X. Sumár neblahej štatistiky	321
XI. Rady na záver	325
Test pre pacientov – dotazník rizika osteoporózy (IOF)	327
Výkladový slovník	329

F. REUMATOLOGICKO-REHABILITAČNÉ CENTRUM HLOHOVEC	335
HILTerapia – špeciálna laserová liečba	338
Liečba rázovými vlnami	341
Liečba TENS	343
Colonhydroterapia – „črevná sprcha“	345