

OBSAH

GOVŮ

ÚVOD	4
1 METABOLICKÉ PORUCHY	5
1.1 Obezita.....	5
1.2 Diabetes Mellitus – Cukrovka	9
2 OSLABENÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU	15
2.1 Držení těla a jeho poruchy.....	15
2.2 Skolióza a skoliotické držení těla	17
2.3 Bolesti zad – vertebrogenní poruchy	19
2.4 Svalové dysbalance	19
2.5 Vady a choroby kyčelního kloubu	22
2.6 Deformity a choroby v oblasti kolena	24
2.7 Vady a choroby nohou	25
2.8 Nemoci z přetížení v oblasti ruky, zápěstí, lokte a ramene	26
3 ZDRAVOTNÍ TV PŘI OSLABENÍ RESPIRAČNÍHO SYSTÉMU	28
3.1 Oslabení dýchacího systému obstrukčními poruchami	29
3.2 Oslabení dýchacího systému restričními vadami	35
4 SRDEČNĚ CÉVNÍ SYSTÉM A JEHO OSLABENÍ	38
4.1 Základní rozdělení srdečně-cévních chorob	39
4.2 Sledování intenzity zatížení	43
4.3 Význam pohybové aktivity	44
5 OSLABENÍ NERVOVÁ A NEUROPSYCHICKÁ	46
5.1 Pojmy a nervová onemocnění	47
5.2 Neuropsychická oslabení	51
5.3 Psychické choroby	54
6 OSLABENÍ ZAŽÍVACÍHO ÚSTROJÍ	56
7 GYNEKOLOGICKÁ OSLABENÍ, TĚHOTENSTVÍ A ŠESTINEDĚLÍ	61
7.1 Stručná charakteristika gynekologických oslabení a možnosti jejich ovlivnění	62
7.2 Těhotenství a šestinedělí.....	65
8 OSLABENÍ SMYSLŮ	69
8.1 Poruchy zraku	69
8.2 Poruchy sluchu.....	71
8.3 Poruchy rovnováhy.....	73
8.4 Poruchy řeči	73
8.5 Čich a chuť.....	74
8.6 Hmat	75
9 ZDRAVOTNÍ TV SENIORŮ	76
9.1 Význam pohybu v seniorském věku	78
10 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA:	82