

## OBSAH:

Předmluva .....	7
<b>1. Pohyby v kloubech a jejich názvy (E. Haladová)</b> .....	8
<b>2. Kondiční cvičení, zásady a provádění (E. Haladová)</b> .....	11
<b>3. Dechová cvičení - gymnastika</b> (E. Haladová, A. Matějková).....	14
3. 1 Polohy těla a jejich stav na dýchání.....	15
3. 2 Rozdělení dechové gymnastiky .....	16
3. 2. 1 základní.....	16
3. 2. 2 speciální .....	18
<b>4. Relaxace (E. Haladová, A. Matějková)</b> .....	25
4. 1 Jacobsonova metoda .....	27
4. 2 Schultzův autogenní trénink.....	27
<b>5. Pasivní pohyb - účel, doba trvání, způsob provádění</b> (E. Haladová).....	29
5. 1 Pasivní pohyby horních končetin .....	31
5. 2 Pasivní pohyby dolních končetin.....	36
<b>6. Polohování - účel a rozdělení (E. Haladová)</b> .....	42
6. 1 Polohování vleže na zádech .....	45
6. 2 Polohování vleže na boku .....	47
6. 3 Polohování na břiše.....	48
6. 4 Pomůcky k polohování .....	49
<b>7. Aktivní pohyby (E. Haladová)</b> .....	52
7. 1 Aktivní polohy a jejich rozdělení.....	52
7. 1. 1 Podle svalové kontrakce .....	52
7. 1. 2 Podle energetické náročnosti .....	53
7. 1. 3 Druhy svalových pohybů .....	54
7. 1. 4 Postup cvičení u oslabených svalů dle sval. testu ...	56
7. 1. 5 Postizometrická relaxace .....	57
7. 1. 6 Štrečink .....	58
<b>8. Příprava a nácvik sedu a stoje (E. Haladová)</b> .....	60
8. 1 Posazování na lůžku s nataženými dolními končetinami...60	
8. 2 Posazení na lůžku se spuštěnými bércei .....	60

8. 3 Přesun nemocného z lůžka na židli.....	61
8. 4 Stoj u lůžka .....	62
<b>9. Příprava a nácvik chůze o berlích (E. Haladová) .....</b>	<b>63</b>
9. 1 Přehled pomůcek.....	63
<b>9. 3 Základní typy chůze .....</b>	<b>64</b>
9. 3. 1 Chůze s plným odlehčením a částečným zatížením .....	66
9. 3. 2 Chůze s částečným odlehčením obou DK.....	66
9. 3. 3 Chůze švihem.....	67
9. 3. 4 Chůze přísunem.....	67
9. 3. 5 Chůze po schodech.....	67
9. 4. Chyby při chůzi .....	67
9. 5. Metodické pokyny pro nácvik chůze .....	68
<b>10. Metoda sestry Kenny (M. Typltová).....</b>	<b>70</b>
10. 1 Stimulace.....	70
10. 2 Nácvik začátečního pohybu .....	71
10. 3 Postup při dalším cvičení .....	72
<b>11. Metoda podmiňování nepodmíněných reflexů (M. Typltová) .....</b>	<b>74</b>
11. 1 Vybavování reflexů na horních a dolních končetinách .....	75
11. 2 Využití tonických šijových reflexů .....	79
11. 3 Kožní stimulace.....	81
11. 4 Kartáčování .....	81
11. 5 Poklep a tření .....	82
11. 6 Ledování .....	83
<b>12. Proprioceptivní nervosvalová facilitace - Kabatova technika (J. Holubářová) .....</b>	<b>85</b>
12. 1 Facilitační mechanismy.....	86
12. 2 I. diagonála horní končetiny.....	88
12. 3 II. diagonála horní končetiny .....	90
12. 4 Svaly horní končetiny - jejich optimální vzorce .....	92
12. 5 I. diagonála dolní končetiny .....	94
12. 6 II. diagonála dolní končetiny.....	96
12. 7 Svaly dolní končetiny - jejich optimální vzorce .....	97
12. 8 Specifické techniky: POSILOVACÍ .....	100
RELAXAČNÍ.....	101

<b>13. Vojtova metoda - reflexní lokomoce (H. Nováková)</b> .....	103
13. 1 Lokomoce z hlediska motor. vývoje od narození do 1 roku.....	104
13. 2 Reflexní lokomoce - způsob aktivace.....	104
13. 3 Účinky reflexní lokomoce .....	105
13. 4 Historické údaje .....	106
13. 5 Reflexní otáčení I - II .....	107
13. 6 Reflexní plazení.....	110
13. 7 Závěr.....	113
<b>14. Metoda R. Brunkovové (M. Musílková)</b> .....	114
13. 1 Teoretické poznámky.....	114
14. 2 Základní postavení HK a DK, dýchání, kontraindikace.....	114
14. 3 Metodika rozdělená na cvičební týdny .....	115
14. 3. 1 - 1. týden - cvičení vleže na břicho.....	115
14. 3. 2 - 2. týden - cvičení vleže na zádech, natažené DK.....	117
14. 3. 3 - 3. týden - cvičení vleže na zádech, flektované DK.....	118
14. 3. 4 - 4. týden - vzpírání cviky v poloze na boku, podporu klečmo, klek.....	120
14. 3. 5 - 5. týden - cviky vsedě .....	121
14. 3. 6 - 6. týden - cvičení ve stoji .....	123
<b>15. Senzomotorická stimulace (SMS) (M. Vávrová)</b> .....	125
15. 1 Teoretické poznámky.....	125
15. 2 Technika SMS .....	126
15. 3 Vyšetření nemocného.....	128
15. 4 Technika nácviku.....	129
15. 5 Indikace a kontraindikace.....	131
15. 6 Výhody metody.....	132
<b>16. Literatura</b> .....	133