

OBSAH:

Předmluva	7
1. Pohyby v kloubech a jejich názvy (E. Haladová).....	8
2. Kondiční cvičení, zásady a provádění (E. Haladová)	11
3. Dechová cvičení - gymnastika (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
4. Relaxace (E. Haladová, A. Matějková).....	25
4. 1 Jacobsonova metoda	27
4. 2 Schultzův autogenní trénink.....	27
5. Pasivní pohyb - účel, doba trvání, způsob provádění (E. Haladová).....	29
5. 1 Pasivní pohyby horních končetin	31
5. 2 Pasivní pohyby dolních končetin.....	36
6. Polohování - účel a rozdělení (E. Haladová).....	42
6. 1 Polohování vleže na zádech	45
6. 2 Polohování vleže na boku	47
6. 3 Polohování na břicho.....	48
6. 4 Pomůcky k polohování	49
7. Aktivní pohyby (E. Haladová).....	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 Strečink.....	58
8. Příprava a nácvik sedu a stoje (E. Haladová)	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
9.	Příprava a nácvik chůze o berlich (E. Haladová)	63
9. 1	Přehled pomůcek.....	63
9. 3	Základní typy chůze.....	64
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
10.	Metoda sestry Kenny (M. Typltová).....	70
10. 1	Stimulace.....	70
10. 2	Nácvik začátečního pohybu	71
10. 3	Postup při dalším cvičení	72
11.	Metoda podmiňování nepodmíněných reflexů (M. Typltová)	74
11. 1	Vybavování reflexů na horních a dolních končetinách	75
11. 2	Využití tonických šíjových reflexů	79
11. 3	Kožní stimulace.....	81
11. 4	Kartáčování	81
11. 5	Poklep a tření.....	82
11. 6	Ledování	83
12.	Proprioceptivní nervosvalová facilitace - Kabatova technika (J. Holubářová)	85
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

13. Vojtova metoda - reflexní lokomoce (H. Nováková).....	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
14. Metoda R. Brunkovové (M. Musílková).....	114
14.1 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 bříše.....	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
15. Senzomotorická stimulace (SMS) (M. Vávrová)	125
15.1 Teoretické poznámky.....	125
15.2 Technika SMS	126
15.3 Vyšetření nemocného.....	128
15.4 Technika náviku.....	129
15.5 Indikace a kontraindikace.....	131
15.6 Výhody metody.....	132
16. Literatura	133