

Obsah

Předmluva	9
Podstata a cíle LTV (V. Lánik)	12
LTV a pohybová léčba	12
Podstata a úkoly LTV	12
Funkce LTV	16
Stavba cvičební jednotky (M. Sojáková, V. Lánik)	18
Metodické zásady tělesné výchovy (M. Sojáková, V. Lánik)	20
Zásada přiměřenosti	20
Zásada dílčích úkolů	21
Zásada pochopení úkolu	21
Zásada posuzování a hodnocení výsledků	22
Zásada názornosti	23
Zásada postupnosti a všestrannosti	23
Zásada stupňování	24
Zásada individuálního přístupu	26
Zásada soustavnosti	26
Zásada trvalého osvojení	27
Zásada spojitosti rozvoje konkrétních zručností a všeobecných schopností	27
Zásada spojení teorie s praxí	27
Stavba rehabilitačního plánu a programu (M. Sojáková, V. Lánik)	29
Léčebná tělesná výchova v praxi (V. Lánik)	32
Postavení, zařazení a způsob provádění LTV	32
Prostory pro LTV	32
Pracovníci v LTV	34
Úloha rehabilitačního pracovníka v procesu LTV	35

Pomůcky v LTV (V. Lánik)	41
Rozdělení pomůcek	42
Vybavení pro cvičení na kladce a v závěsu	45
Lanka, jejich druhy a doplňky	49
Další potřebné pomůcky pro cvičení na kladce	52
Použití soupravy pro cvičení v závěsu	54
Kondiční cvičení (M. Sojáková)	60
Zaměření kondičního cvičení	60
Ranní rozcvička	61
Hlavní úkoly	61
Ranní rozcvička pacienta upoutaného na lůžku	61
Ranní rozcvička chodících pacientů	62
LTV jednotka zaměřená na zvýšení kondice	63
Organizační cvičení (M. Sojáková)	66
Individuální cvičení	66
Cvičení ve skupinkách	67
Cvičení ve skupinách	69
Dechová gymnastika (V. Lánik)	70
Regulace dýchacích pohybů	71
Svalová činnost při dýchání	72
Dynamika inspiračního pohybu	73
Dynamika expiračního pohybu	73
Účast páteře na dýchacích pohybech	74
Dýchání v jednotlivých polohách těla	75
Všeobecná charakteristika dýchacích pohybů	76
Regulace dýchání	77
Dechová cvičení a jejich rozdělení	78
Relaxace (E. Volleková, V. Lánik)	81
Pasívní pohyby a polohování (V. Lánik)	84
Prevence zkrácení a jeho uvolnění	85
Vývoj kontraktury	87
Pasívní předvádění pohybů a uvolňovací techniky	89
Vytahování zkrácených struktur a polohování	90
Zásady polohování	90
Zásady vytahování	91
Pasívní pohyby — praktická část	95
Protahování	95
Způsoby vytahování nejčastějších zkrácení	101
Polohování — praktická část	113

Polohování hlavy	113
Polohování trupu	114
Polohování horních končetin	114
Polohování dolních končetin	115
Aktivní pohyby (V. Lánik)	117
Aktivní pohyby podle způsobu provádění	118
Vedený pohyb	118
Pohyb s tahem	119
Švihový pohyb	119
Kyvadlový pohyb	120
Aktivní pohyby podle typu svalové akce	120
Aktivní pohyby proti odporu (V. Lánik, M. Sojáková)	123
Biomechanický aspekt zátěže	123
Typy odporů	124
Zásady pro volbu typů odporu a způsobu jeho aplikace	142
Volba místa odporu	142
Volba směru působení odporu	142
Volba vhodné polohy pro působení odporu	144
Velikost odporu vzhledem k maximální svalové síle	144
Určení odporu podle časového průběhu jeho působení	146
Praktická aplikace odporů při cvičení	147
Aktivní pohyby s odlehčením	152
Odhledčení rehabilitačním pracovníkem	152
Odhledčení na závěsu	153
Odhledčení na hladké podložce	153
Odhledčení ve vodním prostředí	153
Aktivní pohyby s dopomocí	157
Cvičení podle svalového testu (V. Lánik)	159
Metody reedukace podle Kennyové	160
Postup při testu 1	162
Přechod na test 2	162
Postup při přechodu na stupeň 3	165
Postup při přechodu na vyšší stupně	166
Základy reflexních metodik a postupů (J. Pfeiffer)	168
Základní reflexní pochody probíhající ve svalech	173
Facilitační a ostatní reflexní metody	184
Metoda dr. Kabata	185
Reflexní metodika vypracovaná na neurologické klinice FVL UK v Praze	189
Metoda Brunnströmové	190
Metoda manželů Bobathových a reflexní lokomoce	195
Metody sestry Kennyové	202

Využití elektrických stimulací při reflexní léčbě nervosvalových poruch	202
Nácvik a výcvik posturálních a lokomočních funkcí (V. Lánik, E. Volleková)	
Charakteristika lehu	205
Posazení z lehu na zádech	205
Charakteristiky sedu	206
Rozdělení typů sedu	207
Sed na zemi	207
Sed na stole (s visícími bércei)	208
Sed na stoličce	208
Sed při práci	209
Přehled vývoje chůze u dítěte	210
Nácvik chůze	210
Plán nácviku chůze	211
Typy chůze	231
Rejstřík	235