

Obsah

1. Vymezení základních termínů	5
2. Problematika rehabilitace jako celku, místo kinezioterapie v rehabilitaci	7
3. Léčebná tělesná výchova	10
4. Metodické zásady vedení léčebné tělesné výchovy	13
5. Reedukace pohybu	18
5.1 Cvičení síly	31
<i>Cvičení dle svalového testu, izometrická cvičení dle Hettingera, progresivní odporová cvičení dle De Lorma, cvičení s použitím biofeedbacku, cvičení na posilovacích zařízeních</i>	
5.2 Ovlivnění rozsahu pohybu	35
<i>Stretching, protažení svalu s využitím postfacilitační inhibice, postizometrické relaxace, antigravitační relaxace, spray and stretch</i>	
Problematika hypermobility	
5.3 Relaxace	42
<i>Spontánní relaxace, Schultzův autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, biofeedback v relaxaci, jóga v relaxaci</i>	
6. Dechová gymnastika	46
7. Kondiční léčebná tělesná výchova	51
8. Léčebná tělesná výchova při imobilizaci	52
<i>Polohování, prevence dekubitů, dechová gymnastika, prevence kontraktur</i>	
9. Návčik statických a lokomočních funkcí	56
9.1 Sed	59
9.2 Stoj	60
9.3 Chůze	63
10. Další techniky léčby pohybem	66
<i>Prostředky manuální medicíny – mobilizace, měkké techniky, trakce, masáž</i>	
11. Kinezioterapie zaměřená na aktivaci pohybu a zlepšení koordinace – facilitační metody	70
<i>Proprioceptivní myotatické reflexy, maximální odpor kladený pohybu, exteroceptivní facilitace, synkinézy, využití pohybových vzorů, využití vývojových pohybových mechanismů</i>	