

Obsah

Úvod 11

Chôdza s barlami 13

Chôdza s nemeckými barlami 13

Chôdza s francúzskymi barlami 17

Starostlivosť o kožu 19

Zlepšenie cirkulácie dolnej končatiny 20

Osobná hygiena 21

Možné komplikácie po úraze 22

Pohybový a stravovací režim 24

Pohybový režim 24

Režim stravovania 25

PRAKTICKÁ ČASŤ 27

Úvod 21

Rady a zásady pri rehabilitačnom cvičení 28

Rehabilitačné pomôcky 29

A Cvičenia vhodné v období hojenia - počas nehybnosti končatiny 33

Cviky vhodné na 1. týždeň po prepustení z nemocnice 33

Cvičenie v období hojenia po 1. týždni 39

B Cvičenia vhodné v období 6 až 8 týždňov po úraze 45

Cviky vhodné v 6. týždni 45

Cviky vhodné po 6. týždni do obdobia zotavovania (rekonvalescencie) 50

Cvičenie s pomôckami 56

Cvičenie na plochú nohu 66

Cvičenie s veľkou loptou 70

Rovnovážne cviky v stojí 76

Odporúčané športové aktivity, nevhodné športové aktivity 80

Cvičenia po totálnej endoprotéze bedrového klbu - TEP	81
Pohybový režim	81
Odporúčané pomôcky na sebaobsluhu	85
Cviky vhodné v 1. až 3. mesiaci po prepustení z nemocnice	86
Cviky vhodné v 4. až 6. mesiaci po prepustení z nemocnice	90
Cviky vhodné po 6. mesiaci po prepustení z nemocnice	95
Odporúčané športové aktivity, nevhodné športové aktivity	101
Na záver	102
Použitá literatúra	104