

Obsah

Předmluva	5
Úvod	7
Jak působí fyzioterapeutické metody?	9
Zvýšení místního prokrvení	9
Zlepšování regulační schopnosti krevního oběhu	11
Zlepšení tepelné regulace	13
Obnovení narušených biorytmů	14
Zdravá výživa a účinky diety	16
Fyzioterapeutické metody k udržování zdraví	24
Fyzioterapie funkčních poruch	29
Poruchy tepelného hospodářství	30
Poruchy krevního oběhu	35
Poruchy dechu	42
Chybné pohybové návyky	46
Poruchy spánku	53
Poruchy funkce sliznic	58
Poruchy trávení	61
Nervové přetížení	65
Snížená obranyschopnost	67
Fyzioterapeutická léčba choroby	71
Fyzioterapie v souladu s lékařskou péčí	76
Domácí léčebná kúra	79
Poznámky k dietetice	87
Formy dlouhodobé úpravy stravy	87
Dieta při nadměrné hmotnosti	88
Strava při cukrovce	91
Šetřící dieta při poruchách trávicího ústrojí	92
Dietetika při akutním stavu	94
Metodika fyzioterapeutických procedur	97
Všeobecná pravidla fyzioterapeutických procedur	97
Známky prospěšnosti a nesnášenlivosti	102
Vodoléčba	104
Všeobecná pravidla	104

Omývání, tření	107
Šlehání	112
Kartáčování	114
Vzestupné částečné koupele	119
Teplé koupele s mechanickým drážděním	126
Koupele s přísadami	129
Střídavé koupele	134
Studené částečné koupele	136
Polevy	140
Stříky	145
Zábaly	146
Vlhké obklady	161
Aplikace vlhkého tepla	162
Kryoterapie	167
Sauna	171
Péče o sliznice dýchacích cest	176
Pravidla vzdušné a sluneční lázně. Plavání	185
Léčba pohybem	189
Vytrvalostní trénink	189
Intervalový trénink při poruchách prokrvování	197
Trénink svalové síly	199
Cvičení obratnosti	203
Relaxace	215
Metody masáže a reflexního tišení bolesti	218
Aplikace fyzioterapie na vybraných příkladech	231
Léčba narušeného tepelného hospodářství	231
Fyzioterapie při horečce	234
Podnícení střevní funkce	236
Fyzioterapie při chorobách srdce a cév	241
Choroby žilního a lymfatického systému	245
Fyzioterapeutické procedury při chronické bronchitidě	251
Fyzioterapie ve stáří	253