

# OBSAH

PŘEDMLUVA (prof. MUDr. Miloš Máček, DrSc.)

ÚVOD

## OBEČNÁ ČÁST

REHABILITACE . . . . .	11
Co je rehabilitace . . . . .	11
Základní úseky rehabilitace . . . . .	12
Léčebná rehabilitace . . . . .	15
Léčebně rehabilitační plán . . . . .	18
Sít zařízení léčebné rehabilitace . . . . .	19
Sportovec jako pacient . . . . .	20
Vztah tělovýchovného procesu a rehabilitace . . . . .	22
Vztah tělovýchovného lékařství a rehabilitace . . . . .	25

## METODY A PROSTŘEDKY LÉČEBNÉ REHABILITACE SPORTOVČŮ

I. METODY LÉČEBNÉ REHABILITACE SPORTOVČŮ . . . . .	26
Informace a rady odborníka . . . . .	26
Teamová práce . . . . .	27
Zátěžové vyšetření . . . . .	28
Lékařské rehabilitační metody . . . . .	32
Proces učení . . . . .	33
Multimediální rehabilitační metody . . . . .	33
Léčba prací . . . . .	35
Psychoterapie . . . . .	36
Sociální léčba . . . . .	37
II. PROSTŘEDKY LÉČEBNÉ REHABILITACE SPORTOVČŮ . . . . .	38
III. LÁZEŇSKÁ PÉČE POSKYTOVANÁ SPORTOVČŮM . . . . .	40
REGENERACE SIL SPORTOVCE . . . . .	44
Únava . . . . .	44
Úloha regenerace sil . . . . .	46
Regenerace sil v jednotlivých obdobích tělovýchovného procesu . . . . .	47
Metody a prostředky regenerace sil . . . . .	48
POJEM ZDRAVÍ A NEMOCI V REHABILITACI . . . . .	50

## SPECIÁLNÍ ČÁST

VYŠETŘENÍ A HODNOCENÍ HYBNÉHO ÚSTROJÍ SPORTOVČŮ . . . . .	55
Funkce hybného ústrojí a vztah k rehabilitačním metodám . . . . .	56

Poruchy pohybových stereotypů a jejich reedukce . . . . .	60
Vegetativní reakce a jejich změny v průběhu rehabilitace . . . . .	62
Bolest v léčebné rehabilitaci . . . . .	63
Orientační objektivní vyšetření sportovců . . . . .	64
Posouzení celkového postoje . . . . .	64
Posouzení pasivní pohyblivosti . . . . .	68
Posouzení aktivní pohyblivosti . . . . .	68
Posouzení místního nálezu na hybném ústrojí . . . . .	70
Posouzení svalového tonusu . . . . .	70
Posouzení zkrácených svalů . . . . .	71
Vyšetření oslabených svalů . . . . .	80
Posouzení hypermobility hybného ústrojí . . . . .	80
Vyšetření některých syndromů svalové nerovnováhy . . . . .	85
<b>NĚKTERÉ METODY V LÉČEBNÉ REHABILITACI SPORTOVců</b> . . . . .	<b>87</b>
Tréninkové metody . . . . .	87
Facilitační metody . . . . .	90
Relaxační metody . . . . .	95
Kineziterapie . . . . .	100
Protahování některých zkrácených posturálních svalů (M. Gajerová, L. Jirásková) . . . . .	102
Některá uvolňovací cvičení . . . . .	120
Reflexní léčba . . . . .	134
Reflexní diagnostika . . . . .	137
Druhy reflexní léčby . . . . .	138
Fyzikální léčba . . . . .	164
Termoterapie . . . . .	167
Vodoléčba . . . . .	168
Elektroléčba . . . . .	176
Ultrazvuk . . . . .	182
Světlolečba . . . . .	183
Inhalační léčba . . . . .	185
Klimatoterapie . . . . .	186
Malý receptář fyzikální léčby v rámci léčebné rehabilitace sportovců . . . . .	188
Masáž . . . . .	202
Klasická masáž . . . . .	205
Reflexní masáž . . . . .	205
Přírodní léčivé prostředky . . . . .	216
Léčivé vody . . . . .	217
Peloidy . . . . .	219
<b>REHABILITAČNÍ POSTUPY U NĚKTERÝCH PORUCH HYBNÉHO ÚSTROJÍ SPORTOVců</b> . . . . .	<b>222</b>
Svalová poranění a rehabilitační postupy . . . . .	222
Entezopatie a rehabilitační postupy . . . . .	226
Bolesti v zádech a rehabilitační postupy . . . . .	232
Bolesti v rameni a rehabilitační postupy . . . . .	237
Bolesti v lokti a rehabilitační postupy . . . . .	239
Bolesti v kyčli a rehabilitační postupy . . . . .	239
<b>NĚKTERÉ REGENERAČNÍ POSTUPY U SPORTOVců</b> . . . . .	<b>241</b>
Prohřátí v přípravě na sportovní výkon . . . . .	241
Pohybová činnost v regeneračních postupech . . . . .	243

Cvičení s rotačními prvky . . . . .	244
Regenerační cvičení ve vodě . . . . .	262
Voda jako prostředek regenerace sil . . . . .	265
Masáž jako regenerační prostředek . . . . .	271
Sauna jako regenerační prostředek . . . . .	272
Světlo jako prostředek regenerace sil . . . . .	275
Teplo jako prostředek regenerace sil . . . . .	275
Další regenerační prostředky . . . . .	276
SOCIÁLNÍ A PRACOVNÍ REHABILITACE SPORTOVců . . . . .	277
LITERATURA . . . . .	280