

Obsah

Předmluva	11
Léčebná tělesná výchova v traumatologii a chirurgii (Věra Vaňátková)	13
Obecné zásady léčebné tělesné výchovy	13
Léčebná tělesná výchova během imobilizace	13
Léčebná tělesná výchova po skončené imobilizaci	14
Metodický postup cvičení v oblasti ramenního pletence	16
Poloha horizontální na zádech	16
Poloha na boku	18
Poloha na bříše	18
Poloha v sedu	19
Oblast ramenního pletence - příklad cvičební jednotky ve stoji	20
Úrazy ramenního pletence	21
Zlomeniny lopatky	21
Zlomeniny klíční kosti	21
Luxace akromioklavikulární	22
Zlomeniny pažní kosti	22
Luxace ramene	22
Metodický postup cvičení v oblasti loketního kloubu	23
Poloha horizontální na zádech	23
Poloha na bříše	25
Poloha v sedu	25
Oblast loketního kloubu - příklad cvičební jednotky v sedu a stoji	26
Úrazy v oblasti loketního kloubu	27
Zlomeniny distálního konce pažní kosti	27
Zlomeniny horního konce předloktí	28
Luxace loketního kloubu	29
Metodický postup cvičení v oblasti zápěstí a ruky	30
Oblast kloubů ruky - příklad cvičební jednotky v sedu na lavičce nebo židli	36
Úrazy v oblasti ruky	37
Zlomeniny distálního konce předloktí	37
Zlomeniny os naviculare, záprstní oblasti prstů, Benetova zlomenina	37

Poranění flexorů a extenzorů ruky	38
Dupuytrenova kontraktura	40
Metodický postup cvičení v oblasti pánevního pletence	40
Příklad cvičební jednotky	41
Metodický postup cvičení v oblasti kyčelního kloubu	43
Poloha horizontální na zádech	43
Poloha na boku	44
Poloha na břiše	44
Poloha v sedu	45
Poloha ve stoji	45
Reedukace chůze	46
Oblast kyčelního kloubu - příklad cvičební jednotky. . .	46
Úrazy v oblasti kyčelního kloubu	47
Zlomeniny krčku femuru	47
Zlomeniny těla femuru	50
Traumatická luxace kyčelního kloubu	54
Metodický postup cvičení v oblasti kolenního kloubu	55
Poloha horizontální na zádech	55
Poloha na boku	55
Poloha na břiše	55
Poloha v sedu	56
Poloha ve stoji	56
Oblast kolenního kloubu - příklad cvičební jednotky . .	56
Úrazy v oblasti kolenního kloubu	57
Zlomeniny distálního konce femuru	57
Zlomeniny proximálního konce bérce	58
Luxace kolenního kloubu	59
Luxace pately	59
Zlomeniny pately	60
Zlomeniny těla obou kostí	60
Úrazy měkkých částí kolenního kloubu	61
Metodický postup cvičení v oblasti hlezenního kloubu	63
Poloha horizontální na zádech	63
Poloha na boku	64
Poloha na břiše	64
Poloha v sedu	64
Poloha ve stoji	65
Příklad cvičební jednotky v oblasti kloubů nohy	65

Krční páteř	341
Kineziologický rozbor	342
Léčebná tělesná výchova v subakutním a chronickém stadiu	344
Léčebná tělesná výchova po operaci výhřezu meziobratlové ploténky v oblasti bederní páteře	347
Metodický postup při pooperační LTV	348
Léčebná tělesná výchova u dětské mozkové obrny (PaedDr. Irena Zounková)	351
Vojtova metoda	352
Reflexní plazení	352
Reflexní otáčení	354
Léčebná tělesná výchova u myopatie	358
Metodika léčebné tělesné výchovy	359
Léčebná tělesná výchova v psychiatrii (Jarmila Malá)	361
Začleňování pacientů do skupin	361
O skupině obecně	362
Cvičební jednotka u neurotiků	364
Pamětní vložka	366
Malé hry	367
Tance	370
Cvičební jednotka u psychotiků	373
Ukázka cvičební jednotky	373
Stretching jako součást cvičební jednotky	375
Léčebná tělesná výchova po léčbě inzulinem	376
Léčebná tělesná výchova na gerontopsychiatrickém oddělení	378
LTV jako součást léčby neuróz v Denním sanatoriu	379
Denní socioterapeutické sanatorium	384
Jógová cvičení u psychiatrických pacientů	389

Úrazy v oblasti hlezenního kloubu	66
Zlomeniny kotníků	66
Zlomeniny patní kosti	67
Zlomeniny hlezenní kosti	67
Zlomeniny nártních kostí	67
Zlomeniny článků prstů	68
Distorze talokrurální	68
Metodický postup cvičení při úrazech páteře	68
Oblast torakolumbální	69
LTV během imobilizace sádrovým korzetem	69
LTV po imobilizaci	70
Oblast krční páteře	71
Metodický postup cvičení při hrudních operacích	73
LTV v předoperační přípravě	73
LTV v pooperační péči	74
LTV při operacích srdce	75
LTV po amputaci prsu	76
Metodický postup cvičení při břišních operacích	76
Obecný metodický postup cvičební jednotky u lehčích operací	77
Metodický postup cvičení při popáleninách	78
Program LTV podle stupně poškození	78
Metodický postup cvičení při amputacích na dolních končetinách	80
LTV na lůžku81	81
Příprava na prot82ézu	81
Nácvik chůze bez protézy (švihem)	82
Nácvik ovládnání a používání protézy	83
Nácvik chůze s protézou	83
Nácvik pádů	84
Metodický postup cvičení při amputacích na horních končetinách	84
Přípravná fáze	84
Nácvik úchopu podle funkce protézy	85
Typy protéz	86
Princip bioprotéz	86
Metodický postup cvičení při operacích mozku	87

Léčebná rehabilitace na anesteziologickoresuscitačním oddělení (ARO)	90
Péče o dýchací cesty	90
Indikace k řízené ventilaci plic	91
Závěrečné poznámky	94
Léčebná tělesná výchova v ortopedii (Věra Kohoutová)	
Metodické postupy a zásady LTV při vadném držení těla	96
Příklady cviků	97
Metodické postupy a zásady LTV u vad páteře a hrudníku	
Vady páteře v rovině sagitální	99
Vady páteře v rovině frontální	100
Příklady cviků	102
Metodické postupy a zásady cvičení u vad hrudníku	105
Metodické postupy a zásady LTV u vad na horních a dolních končetinách	
Vady na horních končetinách	106
Dupuytrenova kontraktura	107
Vady na dolních končetinách	108
Metodické postupy a zásady LTV u operací se zachováním pohybu v kyčelním kloubu	
LTV u operací se zachováním pohybu v kyčelním kloubu u dospělých	110
LTV u operací kyčelních kloubů u dětí	113
LTV u operací se zrušením pohybu v kyčelním kloubu	116
LTV u operací a korekcí deformit	117
LTV po operaci totální náhrady kolenního kloubu	119
Léčebná tělesná výchova v gynekologii, porodnictví a urologii (Svatava Novotná)	122
Léčebná tělesná výchova při konzervativní léčbě	122
Neudržení moči (inkontinence)	122
Metodický postup	123
Příklad cvičební jednotky	123
Záněty děložních přívěsků (adnexitis)	124
Metodický postup	124
Příklad cvičební jednotky	124
Bolestivá menstruace (dysmenorrhoe)	125

Nedostatečný vývin vnitřních rodidel (hypoplazie)	126
Metodický postup	126
Příklad cvičební jednotky	126
Léčebná tělesná výchova po gynekologických operacích	127
Metodický postup LTV po operaci	128
Příklad cvičební jednotky 1. den po operaci	128
Příklad cvičební jednotky 3. den po břišní operaci	129
LTV po operacích prováděných pro inkontinenci	130
Léčebná tělesná výchova v těhotenství	131
Metodický postup v I. trimestru (1. - 4. měsíc)	131
Příklad cvičební jednotky v I. trimestru	131
Metodický postup ve II. trimestru (5. - 7. měsíc)	132
Metodický postup ve III. trimestru (8. - 9. měsíc)	133
Rozestup spony stydké (symfýzolyza)	133
Léčebná tělesná výchova po spontánním porodu	133
Metodický postup	134
Příklad cvičební jednotky	134
Operační porod (císařský řez)	135
Rozestup břišních svalů v linea alba (diastáza břišních svalů)	135
Léčebná tělesná výchova u onemocnění močového ústrojí	136
Metodický postup	
Praktický příklad postupu cvičení na dialyzačním oddělení	137
Praktický příklad cvičební jednotky u chronických ledvinových onemocnění	137
Praktický příklad cvičení po operaci ledvin	138

Léčebná tělesná výchova v revmatologii (Věnceslava Matějčková)

Léčebná tělesná výchova u zánětlivých kloubních chorob	
Rheumatoidní artritida	140
Vyšetření kloubní pohyblivosti	140
Uvolňování snížené kloubní pohyblivosti	141
Kloubní deformity	142
LTV u deformit kloubů horních končetin	
Ruka	143
Zápěstí	145

Loketní kloub	145
Ramenní kloub	147
LTV u deformit kloubů dolních končetin	149
Noha	149
Hlezenní kloub	149
Kolenní kloub	150
Kyčelní kloub	152
LTV u jednotlivých stadií RA	153
Skupinové cvičení	155
Juvenilní revmatická artritida	157
Revmatická horečka (febris rheumatica)	157
Ergoterapie	158
Ankylozující spondylitida (choroba Bechtěrovova)	158
Vyšetření pohyblivosti páteře	159
LTV u jednotlivých stadií AS	159
LTV u I. a II. stadia choroby	159
LTV u III. stadia choroby	160
LTV u IV. stadia choroby	161
LTV u V. stadia choroby	163
Skupinové cvičení	164
Ergoterapie	166
Léčebná tělesná výchova u degenerativních kloubních chorob	
Koxartróza	167
Základní vyšetření nemocného	167
Gonartróza	169
Ergoterapie	170
Osteoartróza páteře	170
Cvičení ve vodě	170

Obsah

Léčebná tělesná výchova ve vnitřním lékařství (Jana Hromádková)	180
Zásady léčebné tělesné výchovy u kardiovaskulárních onemocnění	180
Ischemická choroba srdeční	180
Vyšetření kardiaka rehabilitačním pracovníkem	185
Rozdělení do funkčních skupin	186
III. funkční skupina kardiaků	186
Metodický postup	187
Praktický postup	187
Praktický příklad cvičební jednotky pro III. funkční skupinu kardiaků	187
II. funkční skupina	189
Metodický postup	189
Praktický postup	189
Příklad praktické cvičební jednotky pro II. funkční skupinu	190
I. funkční skupina	193
Metodický postup	193
Praktický postup	193
Praktický příklad cvičební jednotky pro I. funkční skupinu kardiaků	194
Infarkt myokardu	199
Časná rehabilitace po infarktu myokardu (IM)	201
Metodický postup u prvního nekomplikovaného netransmurálního IM	202
Metodický postup u prvního nekomplikovaného transmurálního IM	202
Metodický postup u nekomplikovaného recidivujícího IM	203
Metodický postup u prvního nebo recidivujícího, ale vždy komplikovaného IM	203
Praktický postup	204
Rehabilitace v rekonvalescenci po IM	205
Příklad cvičební jednotky trávající 30 minut	207
Rehabilitace v postrekonvalescenci	209

Praktický příklad cvičební jednotky	
trvající 45 minut	210
Rehabilitace po akutním infarktu myokardu	212
Získané srdeční vady	213
Metodický postup	214
Praktický příklad cvičební jednotky	
v předoperační přípravě	214
Pooperační péče	216
Praktický příklad cvičební jednotky	
po operaci srdce trvající 10 - 15 minut	218
Praktický příklad cvičební jednotky s hudbou	
pro zátěž 75 W	221
Hypertenze	224
Metodický postup	225
Praktický příklad cvičební jednotky	
při nekomplikovaném onemocnění	225
Praktický příklad cvičební jednotky	
při komplikovaném onemocnění	226
Poruchy arteriálního oběhu	228
Metodický postup	230
Praktický příklad cvičební jednotky	
pro toto tepenné onemocnění	230
Poruchy periferního oběhu	232
Metodický postup	233
Praktický příklad cvičení u varixů	
a postflebitického syndromu	235
Metodický postup po zánětech žil	237
Praktický postup a příklad cvičební jednotky	
po zánětech žil	238
Raynaudova choroba	240
Metodický postup	240
Léčebná tělesná výchova u onemocnění	
respiračního ústrojí	241
Léčebná tělesná výchova u onemocnění trávicího ústrojí	243
Vředové onemocnění	243
Metodický postup	243
Praktický příklad cvičební jednotky ve třetím	
týdnu v nemocnici	244

Zácpa (obstipace)	246
Metodický postup u spastické zácpy	246
Metodický postup u atonické zácpy	248
Léčebná tělesná výchova u onemocnění endokrinních	249
Obezita (otyllost)	249
Metodický postup	251
Praktický příklad skupinové cvičební jednotky pro I. a II. stupeň	253
Praktický příklad skupinové cvičební jednotky pro III. a IV. stupeň	254
Diabetes mellitus	255
Metodický postup	256
Praktický příklad cvičební jednotky	257
Metodický postup u II. typu	258
Metodický postup u III. typu	260
Léčebná tělesná výchova v neurologii (Marcela Sekyrová)	262
Léčebná tělesná výchova u periferních paréz	262
Metodický postup při LTV	262
LTV u obrn jednotlivých nervů na horní končetině	266
Plexus brachialis	266
Metodický postup při LTV	266
N. axillaris	266
Metodický postup při LTV	266
N. thoracicus longus	267
Metodický postup při LTV	267
N. medianus	268
N. ulnaris	268
N. radialis	268
Metodický postup při LTV parézy n. medianus, n. ulnaris a n. radialis	268
LTV u obrn jednotlivých nervů na dolní končetině	269
N. femoralis	269
Metodický postup při LTV	269
N. ischiadicus	270
Metodický postup při LTV	270
N. peroneus	270

Metodický postup při LTV	271
N. tibialis	271
Metodický postup při LTV	271
Léčebná tělesná výchova u periferní parézy n. VII	272
Metodický postup při LTV	272
Léčebná tělesná výchova u poliomyelitis	
anterior acuta	289
Metodický postup při LTV podle sestry Kenny	289
Léčebná tělesná výchova u centrálních paréz.	293
Hemiparéza (hemiplegie)	293
Metodický postup při LTV	293
Léčebná tělesná výchova u paraplegie	306
Metodický postup při LTV	307
Léčebná tělesná výchova u roztroušené	
mozkomíšní sklerózy	310
Metodický postup při LTV	311
Léčebná tělesná výchova u extrapyramidových syndromů	313
Léčebná tělesná výchova u parkinsonského syndromu	313
Metodický postup při LTV	313
Cvičební jednotka pro středně postižené pacienty	
s převládající svalovou ztuhlostí	314
Léčebná tělesná výchova u extrapyramidového	
syndromu hyperkineticko-hypotonického	318
Chorea minor	318
Metodický postup při LTV	318
Atetotický syndrom	319
Metodický postup při LTV dospělých	320
Léčebná tělesná výchova u ataxií	321
Léčebná tělesná výchova u mozečkového syndromu	321
Metodický postup při LTV	321
Léčebná tělesná výchova u syndromu zadních	
provazců míšních.	324
Metodický postup při LTV	324
Léčebná tělesná výchova u vertebrogenních onemocnění.	327
Bederní páteř.	327
Kineziologický rozbor	330
Léčebná tělesná výchova v subakutním	
a chronickém stadiu	332