

Obsah

Předmluva	11
1 Pohybová aktivita v prevenci a rehabilitaci	13
1.1 Základní pojmy	14
1.2 Zdravotní benefity pravidelné pohybové aktivity	16
1.2.1 Pozitivní vliv pohybové aktivity na lidský organismus	16
Adaptace na zátěž jakožto další pozitivní vliv pohybové aktivity na lidský organismus	17
1.2.2 Negativní vliv nedostatku pohybové aktivity na lidský organismus	18
1.3 Pohybová aktivita v jednotlivých fázích prevence	20
1.4 Obecné principy preskripce pohybové aktivity	21
1.4.1 Přehled nejčastějších metod hodnocení pohybové aktivity	22
Dotazníky	22
Krokoměry, akcelerometry a monitory srdeční frekvence	22
Zátěžový test	23
Specifické testy pro hodnocení svalové síly	27
1.4.2 Metodika preskripce pohybové aktivity podle principů FITT	29
Metody stanovení intenzity aerobní zátěže	32
Progrese aerobního tréninku	34
Odporový trénink	35
Trénink flexibility – kloubní pohyblivosti	36
Trénink neuromotorické kontroly – koordinačních schopností	36

Metodika tréninkového programu	37
Tréninková jednotka	38
1.4.3 Doporučení pro praxi	39
2 Rehabilitace a preskripce pohybové aktivity u kardiovaskulárních onemocnění	43
2.1 Definice a cíle kardiovaskulární rehabilitace	45
2.2 Stručný pohled do historie kardiovaskulární rehabilitace	47
2.3 Vědecký základ kardiovaskulární rehabilitace	51
2.4 Hlavní pilíř kardiovaskulární rehabilitace – tréninková aktivita	55
2.5 Obecná metodologie kardiovaskulární rehabilitace	58
2.5.1 Strategické schéma kardiovaskulární rehabilitace	59
2.5.2 Hospitalizační fáze kardiovaskulární rehabilitace	61
Vyšetření pacienta s kardiologickým onemocněním fyzioterapeutem v rámci hospitalizační fáze kardiovaskulární rehabilitace	61
Kritéria terapie	63
Hemodynamické limity terapie	63
Strategie rehabilitace u nekomplikovaného a komplikovaného infarktu myokardu	64
2.5.3 Posthospitalizační fáze kardiovaskulární rehabilitace	67
Zhodnocení klinického stavu lékařem a zátěžové vyšetření	67
Preskripce pohybové aktivity v kardiovaskulární rehabilitaci	69
Metodika tréninkové jednotky v kardiovaskulární rehabilitaci	72
2.5.4 Využití telemedicínských technologií v kardiovaskulární rehabilitaci	78
2.6 Specifika kardiovaskulární rehabilitace a preskripce pohybové aktivity u vybraných diagnóz a komplikací	80
2.6.1 Kardiochirurgické operace	80
Cíle rehabilitace	80
Prehabilitace	81
Specifika pooperačního kineziologického vyšetření	81
Strategie rehabilitace – hospitalizační fáze rehabilitace	81
Strategie rehabilitace – posthospitalizační fáze rehabilitace	83
Specifika rehabilitace u náhrad srdečních chlopní	83
2.6.2 Arytmie	85
Fibrilace síní	87
2.6.3 Implantovaná zařízení – kardiostimulátor a defibrilátor	89
Kardiostimulátor	90

Implantabilní kardioverter-defibrilátor	92
Srdeční resynchronizační léčba	92
Specifická doporučení pro kardiovaskulární rehabilitaci a preskripci pohybové aktivity u arytmií a implantovaných zařízení	93
2.6.4 Chronické srdeční selhání	94
Kardiovaskulární rehabilitace a preskripce pohybové aktivity u chronického srdečního selhání	96
Metodologie preskripce pohybové aktivity	97
Speciální instrukce pro preskripci pohybové aktivity	100
2.6.5 Kardioembolizační cévní mozková příhoda	100
Klinický obraz	103
Studie a klasifikační škály	103
Strategie rehabilitace	104
Roboticky asistovaná terapie	106
2.7 Doporučení sportovní aktivity u kardiovaskulárních onemocnění	111
2.7.1 Vrozené srdeční vady v dospělosti	113
Zkratové vady	113
Fallotova tetralogie	113
Transpozice velkých tepen	113
Koarktace aorty	113
Marfanův syndrom	114
2.7.2 Chlopenní vady	114
2.7.3 Kardiomyopatie	115
2.7.4 Myokarditidy a perikarditidy	115
2.7.5 Hypertenze	115
2.7.6 Ischemická choroba srdeční	116
2.7.7 Arytmie	117
2.7.8 Rekreační sportovní aktivity u nemocných se srdečním selháním a po transplantaci srdce	118
2.7.9 Děti s kardiovaskulárním onemocněním	119
3 Preskripce pohybové aktivity u vybraných interních onemocnění	131
3.1 Arteriální hypertenze	131
Význam pohybové aktivity	133
Metodologie preskripce pohybové aktivity	134
3.2 Arteriální plicní hypertenze	135
Význam pohybové aktivity	136
Metodologie preskripce pohybové aktivity	136

3.3	Dyslipidémie	137
	Význam pohybové aktivity	138
	Metodologie preskripce pohybové aktivity	138
3.4	Diabetes mellitus	140
	Diabetes mellitus 1. typu (DM1)	140
	Diabetes mellitus 2. typu (DM2)	140
	Význam pohybové aktivity	141
	Metodologie preskripce pohybové aktivity	143
	Speciální instrukce pro preskripci pohybové aktivity u diabetiků	147
3.5	Ischemická choroba dolních končetin	151
	Význam pohybové aktivity	151
	Metodologie preskripce pohybové aktivity	152
3.6	Onkologická onemocnění	154
	Význam pohybové aktivity	155
	Metodologie preskripce pohybové aktivity	156
	Souhrnné informace pro preskripci pohybové aktivity v onkologii	168
	Závěr	175
	Souhrn	177
	Summary	179
	Seznam zkratek	181
	Rejstřík	186