

OBSAH

Úvod	9
1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu (M. Ištoňová)	11
1.1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu na Slovensku	22
1.2 Súčasný vývin rehabilitačnej medicíny vo vzťahu k zvyšujúcemu sa počtu chronických ochorení	28
2 Rehabilitácia a jej zložky (M. Ištoňová)	33
2.1 Ciele rehabilitácie	34
2.2 Rehabilitačný program	36
2.3 Základné zložky rehabilitácie	36
3 Zdravie a choroba vo vzťahu k rehabilitácii a fyzioterapii (M. Ištoňová)	39
3.1 Behaviorálna medicína ako súčasť rehabilitačnej starostlivosti v liečbe chronických ochorení	40
3.1.1 Behaviorálna medicína v zdravotníckej praxi	42
3.1.2 Behaviorálne mechanizmy v liečbe chronických ochorení	42
3.1.3 Metódy behaviorálnej terapie využívané v rehabilitácii	44
3.2 Medzinárodná klasifikácia funkčnej schopnosti, dizability a zdravia v rehabilitácii chronických ochorení	44
3.2.1 Hlavné využitie Medzinárodnej klasifikáciu funkčnej schopnosti, dizability a zdravia	46
4 Fyzioterapia (M. Ištoňová)	47
4.1 Úlohy fyzioterapeuta v procese rehabilitácie	48
4.2 Vyhodnocovanie zdravotného stavu pacienta z hľadiska fyzioterapie	49
4.3 Príprava fyzioterapeutického programu	49
4.4 Vedenie pacienta pri fyzioterapii	49
4.5. Prehľad najčastejších fyzioterapeutických konceptov a metodík využívaných v kinezioterapii	50
4.5.1 Špecifiká fyzioterapie	50
4.6 Kinezioterapia	51
4.7 Definície a pojmy vo vzťahu k rehabilitácii a jej jednotlivým zložkám	54
5 Ergoterapia a jej zložky (K. Kociová)	60
5.1 Návrik aktivít denného života	61
5.2 Hodnotenie sebestačnosti	62
5.3 Ergoterapia pri poruchách komunikácie	65
6 Organizácia kinezioterapie (E. Lukáčová)	69
6.1 Cvičebná jednotka	69
6.2 Individuálne cvičenie	71
6.3 Skupinové cvičenie	73
7 Pohyb, typy pohybov a ich mechanika (K. Kociová)	77
7.1 Typy pohybov	77
7.1.1 Aktívny pohyb	78
7.1.1.1 Účinky aktívneho pohybu	80
7.1.2 Pasívny pohyb	82
7.1.2.1 Účinky pasívneho pohybu	84
7.1.3 Reflexný pohyb	86
8 Cvičenia zamerané na formovanie motorických schopností (W. Mikuláková)	88
8.1 Vytrvalostné cvičenia	88
8.1.1 Zásady vytrvalostného tréningu	91

8.2 Silové cvičenia	94
8.2.1 Metódy silového tréningu	95
8.2.2 Zásady silových cvičení	96
8.3 Rovnovážne schopnosti	97
8.4 Koordinačné schopnosti	99
8.5 Pohyblivosť	101
9 Kondičná kinezioterapia (M. Ištoňová)	105
9.1 Úlohy a ciele kondičnej kinezioterapie	105
9.2 Ranná rozcvička	108
10 Pomôcky a prístroje využívané vo fyzioterapii (E. Lukáčová)	112
11 Rehabilitačné a kompenzačné pomôcky a ich úhrada (P. Homzová)	124
12 Polohovanie (K. Kociová, W. Mikuľáková)	133
12.1 Ciele polohovania	133
12.2 Všeobecné zásady polohovania	134
12.3 Druhy polohovania	134
12.3.1 Antalgické polohovanie	134
12.3.2 Preventívne polohovanie	135
12.3.3 Korekčné polohovanie	136
12.3.4 Funkčné polohovanie	137
12.4 Pomôcky na polohovanie	137
13 Dýchacia gymnastika (W. Mikuľáková)	139
13.1 Indikácie a ciele dýchacej gymnastiky	140
13.2 Všeobecné zásady dýchacích cvičení	141
13.3 Nácvič správneho dýchania	141
13.4 Rozdelenie dýchacej gymnastiky	142
13.5 Polohy pre dýchaciu gymnastiku	144
13.6 Relaxačné a úľavové polohy pri respiračnej nedostatočnosti	144
13.7 Techniky hygieny dýchacích ciest	145
14 Cievna gymnastika a cievny tréning, prevencia tromboembolickej choroby (W. Mikuľáková, E. Lukáčová)	149
14.1 Cievna gymnastika a jej zložky	150
14.2 Cievny tréning	152
14.3 Kontraindikácie cievnej gymnastiky	153
15 Obväzové techniky používané vo fyzioterapii (P. Homzová)	155
15.1 Obväzový materiál	155
15.2 Ovínadlová bandáž	158
15.3 Šatkové obvazy	159
15.4 Mobilizačná bandáž	160
16 Posturálny a stabilizačný výcvik (P. Homzová, W. Mikuľáková)	162
16.1 Stabilizačný výcvik	163
16.2 Postúra v ľahu	163
16.3 Postúra v sede	163
16.3.1 Vzpriamovanie z ľahu do sedu	164
16.3.2 Posadzovanie na posteli s vystretými dolnými končatinami	164
16.3.3 Sedenie na posteli so spustenými predkoleniami	164
16.3.4 Premiestnenie pacienta z postele na stoličku alebo do kresla s asistenciou jednej osoby	164
16.4 Postúra v stoji	165
16.4.1 Postavovanie a nácvič stoji	165
16.4.2 Vertikalizácia pomocou vertikalizačného stola	166
16.5 Sed na vozíku	166
16.5.1 Sakrálne sedenie	167
16.6 Chôdza a nácvič chôdze	168
16.6.1 Hodnotenie stability stoji a chôdze	169
16.6.2 Nácvič chôdze	169
17 Svalová dysbalancia (K. Kociová)	174

17.1 Význam porúch pohybových stereotypov pri vzniku svalovej nerovnováhy	176
17.2 Vplyv psychiky na svalovú dysbalanciu	177
17.3 Terapia nerovnováhy	179
18 Techniky zamerané na uvoľňovanie a vyťahovanie skráteného svalstva (E. Lukáčová)	182
18.1 Postizometrická svalová relaxácia	183
18.2 Antigravitačná relaxácia	185
18.3 Strečing	186
19 Trakcia a trakčné techniky (P. Homzová)	190
19.1 Trakcie chrbtice	190
19.1.1 Prístrojová trakcia chrbtice	191
19.1.2 Manuálna trakcia chrbtice	191
19.1.3 Rozdelenie trakcie podľa miesta aplikácie	192
19.2 Trakcie periférnych kĺbov	194
19.3 Indikácie trakcie	194
19.4 Kontraindikácie trakcie	194
20 Relaxácia, relaxačné techniky (E. Lukáčová)	196
20.1 Druhy relaxácie	197
20.2 Relaxačné metodiky	198
20.3 Relaxačné cvičenia	198
20.3.1 Joga	198
20.3.2 Schultzov autogénny tréning	201
20.3.3 Jacobsonova metóda	202
21 Reedukačné postupy v rehabilitácii (K. Kociová)	204
21.1 Analyticko-syntetické reedukačné postupy	205
21.1.1 Cvičenie podľa sestry Kennyovej	205
21.1.2 Cvičenie podľa svalového testu	206
21.2 Globálne reedukačné postupy	207
22 Facilitácia, facilitačné metódy (K. Kociová)	210
22.1 Základné facilitačné prvky vo fyzioterapii	211
22.2 Postupy doplnujúce facilitačné prvky a metódy	214
23 Synergické cvičenia (W. Mikuľáková)	215
23.1 Patologické synergizmy	216
24 Cvičenie v otvorených a uzavretých kinematických reťazcoch (K. Kociová, W. Mikuľáková) ..	217
25 Základy klinického vyšetrenia pre potreby fyzioterapie (W. Mikuľáková)	222
25.1 Anamnéza	222
25.2 Bolesť, vyšetrenie bolesti	223
25.3 Fyzikálne vyšetrenie pacienta	225
25.3.1 Celkové statické vyšetrenie	226
25.3.2 Celkové dynamické vyšetrenie	229
25.3.3 Lokálne vyšetrenie	230
25.4 Neurologické vyšetrenie	233
25.4.1 Vyšetrenie citlivosti	234
25.4.2 Vyšetrenie patologických reflexov	235
25.5 Vyšetrenie sebestačnosti	237
25.6 Vyšetrenie úchopovej funkcie	238
25.7 Hodnotenie pomocou štandardizovaných škál a nástrojov	238
25.8 Doplnujúce vyšetrenia	240
26 Špecifiká kinezioterapie podľa veku (W. Mikuľáková)	242
26.1 Novorodenecké a dojčenské obdobie	243
26.2 Osobitosti pohybovej liečby v batolivom období a predškolskom veku	243
26.3 Osobitosti pohybovej liečby v školskom veku	245
26.4 Osobitosti pohybovej liečby v období dospievania	246
26.5 Osobitosti pohybovej liečby u dospelých osôb	246
26.6 Osobitosti pohybovej liečby v starobe	247

27 Bariéry (P. Homzová)	251
28 Ergonómia (P. Homzová)	254
28.1 Rizikové faktory práce v pracovnom procese	255
28.1.1 Úprava pracovného prostredia pri práci s počítačom	257
28.2 Ergonómia a legislatíva	258
29 Osobnosť z pohľadu psychológov a osobnosť fyzioterapeuta (P. Homzová)	259
29.1 Osobnosť zdravotníckeho pracovníka, fyzioterapeuta	261
30 Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania (P. Homzová, E. Lukáčová)	263
31 Etika a etické kódexy (P. Homzová)	268
31.1 Etický kódex zdravotníckeho pracovníka	268
31.2 Charta práv pacientov v Slovenskej republike	270
32 Sociálna ochrana a podpora osôb so zdravotným postihnutím (P. Homzová)	276