

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod | 9 |
| 1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu (<i>M. Ištoňová</i>) | 11 |
| 1.1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu na Slovensku | 21 |
| 1.2 Súčasný vývin rehabilitačnej medicíny vo vzťahu k zvyšujúcemu sa počtu chronických ochorení | 28 |
| 2 Rehabilitácia a jej zložky (<i>M. Ištoňová</i>) | 33 |
| 2.1 Ciele rehabilitácie | 34 |
| 2.2 Rehabilitačný program | 35 |
| 2.3 Základné zložky rehabilitácie | 36 |
| 3 Zdravie a choroba vo vzťahu k rehabilitácii a fyzioterapii (<i>M. Ištoňová</i>) | 38 |
| 4 Fyzioterapia (<i>M. Ištoňová</i>) | 39 |
| 4.1 Úlohy fyzioterapeuta v procese rehabilitácie | 39 |
| 4.2 Vyhodnocovanie zdravotného stavu pacienta z hľadiska fyzioterapie | 40 |
| 4.3 Príprava fyzioterapeutického programu | 40 |
| 4.4 Vedenie pacienta pri fyzioterapii | 40 |
| 4.5 Kinezioterapia | 41 |
| 4.6 Definície a pojmy vo vzťahu k rehabilitácii a jej jednotlivým zložkám | 43 |
| 5 Ergoterapia a jej zložky (<i>K. Kociová</i>) | 48 |
| 5.1 Návčik aktivít denného života | 49 |
| 5.2 Hodnotenie sebestačnosti | 49 |
| 6 Organizácia kinezioterapie (<i>E. Labunová</i>) | 54 |
| 6.1 Cvičebná jednotka | 54 |
| 6.2 Individuálne cvičenie | 55 |
| 6.3 Skupinové cvičenie | 57 |
| 7 Pohyb, typy pohybov a ich mechanika (<i>K. Kociová</i>) | 60 |
| 7.1 Typy pohybov | 60 |
| 7.1.1 Aktívny pohyb | 61 |
| 7.1.1.1 Účinky aktívneho pohybu | 63 |
| 7.1.2 Pasívny pohyb | 65 |
| 7.1.2.1 Účinky pasívneho pohybu | 67 |
| 7.1.3 Reflexný pohyb | 69 |
| 8 Cvičenia zamerané na formovanie motorických schopností (<i>W. Mikuľáková</i>) | 71 |
| 8.1 Vyrvalostné cvičenia | 71 |
| 8.1.1 Zásady vyrvalostného tréningu | 74 |
| 8.2 Silové cvičenia | 75 |
| 8.2.1 Metódy silového tréningu | 76 |

| | |
|---|------------|
| 8.2.2 Zásady silových cvičení | 78 |
| 8.3 Rovnovážne schopnosti | 78 |
| 8.4 Koordinačné schopnosti | 80 |
| 8.5 Pohyblivosť | 82 |
| 9 Kondičná kinezioterapia (M. Ištoňová) | 85 |
| 9.1 Úlohy a ciele kondičnej kinezioterapie | 85 |
| 9.2 Ranná rozvčička | 88 |
| 10 Pomôcky využívané vo fyzioterapii (E. Labunová) | 92 |
| 11 Rehabilitačné a kompenzačné pomôcky a ich úhrada (P. Homzová) | 97 |
| 12 Polohovanie (K. Kociová, W. Mikuľáková) | 105 |
| 12.1 Ciele polohovania | 105 |
| 12.2 Všeobecné zásady polohovania | 106 |
| 12.3 Druhy polohovania | 106 |
| 12.3.1 Antalgické polohovanie | 106 |
| 12.3.2 Preventívne polohovanie | 107 |
| 12.3.3 Korekčné polohovanie | 108 |
| 12.3.4 Funkčné polohovanie | 109 |
| 12.4 Pomôcky na polohovanie | 109 |
| 13 Dýchacia gymnastika (W. Mikuľáková) | 111 |
| 13.1 Indikácie a ciele dýchacej gymnastiky | 112 |
| 13.2 Všeobecné zásady dýchacích cvičení | 113 |
| 13.3 Návčik správneho dýchania | 113 |
| 13.4 Rozdelenie dýchacej gymnastiky | 114 |
| 13.5 Polohy pre dýchaciu gymnastiku | 116 |
| 13.6 Relaxačné a úľavové polohy pri respiračnej nedostatočnosti | 116 |
| 13.7 Techniky hygieny dýchacích ciest | 117 |
| 14 Cievna gymnastika a cievny tréning, prevencia tromboembolickej choroby (W. Mikuľáková, E. Labunová) | 121 |
| 14.1 Cievna gymnastika a jej zložky | 122 |
| 14.2 Cievny tréning | 124 |
| 14.3 Kontraindikácie cievnej gymnastiky | 124 |
| 15 Obväzové techniky používané vo fyzioterapii (P. Homzová) | 126 |
| 15.1 Obväzový materiál | 126 |
| 15.2 Ovínadlová bandáž | 129 |
| 15.3 Šatkové obvazy | 130 |
| 16 Posturálny a stabilizačný výcvik (P. Homzová, W. Mikuľáková) | 132 |
| 16.1 Stabilizačný výcvik | 133 |
| 16.2 Postúra v ľahu | 133 |
| 16.3 Postúra v sede | 133 |
| 16.3.1 Vzpriamovanie z ľahu do sedu | 134 |
| 16.3.2 Posadzovanie na posteli s vystretými dolnými končatinami | 134 |
| 16.3.3 Sedenie na posteli so spustenými predkoleniami | 134 |
| 16.3.4 Premiestnenie pacienta z postele na stoličku alebo do kresla s asistenciou jednej osoby | 134 |
| 16.4 Postúra v stojí | 135 |
| 16.4.1 Postavovanie a návčik stoja | 135 |
| 16.4.2 Vertikalizácia pomocou vertikalizačného stola | 135 |
| 16.5 Sed na vozíku | 136 |

| | |
|---|------------|
| 16.5.1 Sakrálné sedenie | 137 |
| 16.6 Chôdza a nácvik chôdze | 138 |
| 16.6.1 Hodnotenie stability stoja a chôdze | 139 |
| 16.6.2 Nácvik chôdze | 139 |
| 17 Svalová dysbalancia (K. Kociová) | 145 |
| 17.1 Význam porúch pohybových stereotypov pri vzniku svalovej nerovnováhy | 147 |
| 17.2 Vplyv psychiky na svalovú dysbalanciu | 148 |
| 17.3 Terapia nerovnováhy | 150 |
| 18 Techniky zamerané na uvoľňovanie a vyfahovanie skráteného svalstva <i>(E. Labunová)</i> | 153 |
| 18.1 Postizometrická svalová relaxácia | 154 |
| 18.2 Antigravitačná relaxácia | 155 |
| 18.3 Strečing | 156 |
| 19 Trakcia a trakčné techniky (P. Homzová) | 159 |
| 19.1 Trakcie chrbtice | 159 |
| 19.1.1 Prístrojová trakcia chrbtice | 160 |
| 19.1.2 Manuálna trakcia chrbtice | 160 |
| 19.1.3 Rozdelenie trakcie podľa miesta aplikácie | 161 |
| 19.2 Trakcie periférnych kĺbov | 163 |
| 19.3 Indikácie trakcie | 163 |
| 19.4 Kontraindikácie trakcie | 163 |
| 163 | |
| 20 Relaxácia, relaxačné techniky (E. Labunová) | 165 |
| 20.1 Druhy relaxácie | 166 |
| 20.2 Relaxačné metodiky | 166 |
| 20.3 Relaxačné cvičenia | 166 |
| 20.3.1 Joga | 167 |
| 20.3.2 Schultzov autogénny tréning | 168 |
| 20.3.3 Jacobsonova metóda | 169 |
| 21 Reedukačné postupy v rehabilitácii (K. Kociová) | 171 |
| 21.1 Analyticko-syntetické reedukačné postupy | 172 |
| 21.1.1 Cvičenie podľa sestry Kennyovej | 172 |
| 21.1.2 Cvičenie podľa svalového testu | 173 |
| 21.2 Globálne reedukačné postupy | 174 |
| 22 Facilitácia, facilitačné metódy (K. Kociová) | 177 |
| 22.1 Základné facilitačné prvky vo fyzioterapii | 178 |
| 22.2 Postupy doplnujúce facilitačné prvky a metódy | 180 |
| 23 Synergické cvičenia (W. Mikuláková) | 182 |
| 23.1 Patologické synergizmy | 183 |
| 24 Cvičenie v otvorených a uzavretých kinematických refazoch <i>(K. Kociová, W. Mikuláková)</i> | 184 |
| 25 Základy klinického vyšetrenia pre potreby fyzioterapie (W. Mikuláková) | 189 |
| 25.1 Anamnéza | 189 |
| 25.2 Bolesť, vyšetrenie bolesti | 190 |
| 25.3 Fyzikálne vyšetrenie pacienta | 192 |
| 25.3.1 Celkové statické vyšetrenie | 193 |
| 25.3.2 Celkové dynamické vyšetrenie | 196 |
| 25.3.3 Lokálne vyšetrenie | 197 |
| 25.4 Neurologické vyšetrenie | 200 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 25.4.1 | Vyšetrenie citlivosti | 201 |
| 25.4.2 | Vyšetrenie patologických reflexov | 201 |
| 25.5 | Vyšetrenie sebestačnosti | 201 |
| 25.6 | Vyšetrenie úchopovej funkcie | 202 |
| 25.7 | Hodnotenie pomocou štandardizovaných škál a nástrojov | 202 |
| 25.8 | Doplňujúce vyšetrenia | 204 |
| 26 | Špecifická kinezioterapie podľa veku (W. Mikuľáková) | 207 |
| 26.1 | Novorodenecké a dojčenské obdobie | 208 |
| 26.2 | Osobitosti pohybovej liečby v batolivom období a predškolskom veku | 208 |
| 26.3 | Osobitosti pohybovej liečby v školskom veku | 210 |
| 26.4 | Osobitosti pohybovej liečby v období dospievania | 210 |
| 26.5 | Osobitosti pohybovej liečby u dospelých osôb | 211 |
| 26.6 | Osobitosti pohybovej liečby v starobe | 211 |
| 27 | Bariéry (P. Homzová) | 215 |
| 28 | Ergonómia (P. Homzová) | 218 |
| 28.1 | Rizikové faktory práce v pracovnom procese | 219 |
| 28.1.1 | Úprava pracovného prostredia pri práci s počítačom | 221 |
| 28.2 | Ergonómia a legislatíva | 222 |
| 29 | Osobnosť z pohľadu psychológov a osobnosť fyzioterapeuta (P. Homzová) | 223 |
| 29.1 | Osobnosť zdravotníckeho pracovníka, fyzioterapeuta | 225 |
| 30 | Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania (P. Homzová) | 227 |
| 31 | Etika a etické kódexy (P. Homzová) | 230 |
| 31.1 | Etický kódex zdravotníckeho pracovníka | 230 |
| 31.2 | Charta práv pacientov v Slovenskej republike | 232 |
| 32 | Sociálna ochrana a podpora osôb so zdravotným postihnutím (P. Homzová) | 238 |