

## OBSAH

<b>Úvod</b> .....	9
<b>1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu (M. Istoňová)</b> .....	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
<b>2 Rehabilitácia a jej zložky (M. Istoňová)</b> .....	33
2.1 Ciele rehabilitácie .....	34
2.2 Rehabilitačný program .....	36
2.3 Základné zložky rehabilitácie .....	36
<b>3 Zdravie a choroba vo vzťahu k rehabilitácii a fyzioterapii (M. Istoňová)</b> .....	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
<b>4 Fyzioterapia (M. Istoňová)</b> .....	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 metód využívaných v kinezioterapii ....	50
4.5.1 Špecifika fyzioterapie .....	50
4.6 Kinezioterapia .....	51
4.7 Definície a pojmy vo vzťahu k rehabilitácii a jej jednotlivým zložkám .....	54
<b>5 Ergoterapia a jej zložky (K. Kociová)</b> .....	60
5.1 Návčik aktivít denného života .....	61
5.2 Hodnotenie sebestačnosti .....	62
5.3 Ergoterapia pri poruchách komunikácie .....	65
<b>6 Organizácia kinezioterapie (E. Lukáčová)</b> .....	69
6.1 Cvičebná jednotka .....	69
6.2 Individuálne cvičenie .....	71
6.3 Skupinové cvičenie .....	73
<b>7 Pohyb, typy pohybov a ich mechanika (K. Kociová)</b> .....	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
<b>8 Cvičenia zamerané na formovanie motorických schopností (W. Mikuláčková)</b> .....	88
8.1 Vyrvalostné cvičenia .....	88
8.1.1 Zásady vyrvalostného 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
<b>9 Kondičná kinezioterapia (M. Istoňová) .....</b>	<b>105</b>
9.1 Úlohy a ciele kondičnej kinezioterapie .....	105
9.2 Ranná rozcvička .....	108
<b>10 Pomôcky a prístroje využívané vo fyzioterapii (E. Lukáčová) .....</b>	<b>112</b>
<b>11 Rehabilitačné a kompenzačné pomôcky a ich úhrada (P. Homzová) .....</b>	<b>124</b>
<b>12 Polohovanie (K. Kociová, W. Mikuláková) .....</b>	<b>133</b>
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
<b>13 Dýchacia gymnastika (W. Mikuláková) .....</b>	<b>139</b>
13.1 Indikácie a ciele dýchacej gymnastiky .....	140
13.2 Všeobecné zásady dýchacích cvičení .....	141
13.3 Návčik 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
<b>14 Cievná gymnastika a cievný tréning, prevencia tromboembolickej choroby (W. Mikuláková, E. Lukáčová) .....</b>	<b>149</b>
14.1 Cievná gymnastika a jej zložky .....	150
14.2 Cievný tréning .....	152
14.3 Kontraindikácie cievnnej gymnastiky .....	153
<b>15 Obväzové techniky používané vo fyzioterapii (P. Homzová) .....</b>	<b>155</b>
15.1 Obväzový materiál .....	155
15.2 Ovinadlová bandáž .....	158
15.3 Šatkové obväzy .....	159
15.4 Mobilizačná bandáž .....	160
<b>16 Posturálny a stabilizačný výcvik (P. Homzová, W. Mikuláková) .....</b>	<b>162</b>
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 návčik stoja .....	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 návčik chôdze .....	168
16.6.1 Hodnotenie stability stoja a chôdze .....	169
16.6.2 Návčik chôdze .....	169
<b>17 Svalová dysbalancia (K. Kociová) .....</b>	<b>174</b>

17.1 Význam porúch pohybových stereotypov pri vzniku svalovej nerovnováhy .....	176
17.2 Vplyv psychiky na svalovú dysbalanciu .....	177
17.3 Terapia nerovnováhy .....	179
<b>18 Techniky zamerané na uvoľňovanie a vyťahovanie skráteného svalstva (E. Lukáčová) .....</b>	<b>182</b>
18.1 Postizometrická svalová relaxácia .....	183
18.2 Antigravitačná relaxácia .....	185
18.3 Strečing .....	186
<b>19 Trakcia a trakčné techniky (P. Homzová) .....</b>	<b>190</b>
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
<b>20 Relaxácia, relaxačné techniky (E. Lukáčová) .....</b>	<b>196</b>
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
<b>21 Reedukačné postupy v rehabilitácii (K. Kociová) .....</b>	<b>204</b>
21.1 Analyticko-syntetické reedukačné postupy .....	205
21.1.1 Cvičenie podľa sestry Kenyovej .....	205
21.1.2 Cvičenie podľa svalového testu .....	206
21.2 Globálne reedukačné postupy .....	207
<b>22 Facilitácia, facilitačné metódy (K. Kociová) .....</b>	<b>210</b>
22.1 Základné facilitačné prvky vo fyzioterapii .....	211
22.2 Postupy doplnujúce facilitačné prvky a metódy .....	214
<b>23 Synergické cvičenia (W. Mikuľáková) .....</b>	<b>215</b>
23.1 Patologické synergizmy .....	216
<b>24 Cvičenie v otvorených a uzavretých kinematických reťazoch (K. Kociová, W. Mikuľáková) ..</b>	<b>217</b>
<b>25 Základy klinického vyšetrenia pre potreby fyzioterapie (W. Mikuľáková) .....</b>	<b>222</b>
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 sebačinnosti .....	237
25.6 Vyšetrenie ťichopovej funkcie .....	238
25.7 Hodnotenie pomocou štandardizovaných škál a nástrojov .....	238
25.8 Doplnujúce vyšetrenia .....	240
<b>26 Špecifická kinezoterapie podľa veku (W. Mikuľáková) .....</b>	<b>242</b>
26.1 Novorodenecké a dojčenské obdobie .....	243
26.2 Osobitosti pohybovej liečby v batolievom 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

---

<b>27 Bariéry</b> (P. Homzová) .....	251
<b>28 Ergonómia</b> (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 legislativa .....	258
<b>29 Osobnosť z pohľadu psychológov a osobnosť fyzioterapeuta</b> (P. Homzová) .....	259
29.1 Osobnosť zdravotníckeho pracovníka, fyzioterapeuta .....	261
<b>30 Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania</b> (P. Homzová, E. Lukáčová) .....	263
<b>31 Etika a etické kódexy</b> (P. Homzová) .....	268
31.1 Etický kódex zdravotníckeho pracovníka .....	268
31.2 Charta práv pacientov v Slovenskej republike .....	270
<b>32 Sociálna ochrana a podpora osôb so zdravotným postihnutím</b> (P. Homzová) .....	276