

## OBSAH

Úvod .....	9
<b>1 Historické udalosti a medzníky významné pre fyzioterapiu a rehabilitáciu</b> <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
<b>2 Rehabilitácia a jej zložky</b> <i>(M. Ištoňová)</i> .....	33
2.1 Ciele rehabilitácie .....	34
2.2 Rehabilitačný program .....	35
2.3 Základné zložky rehabilitácie .....	36
<b>3 Zdravie a choroba vo vzťahu k rehabilitácii a fyzioterapii</b> <i>(M. Ištoňová)</i> .....	38
<b>4 Fyzioterapia</b> <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
<b>5 Ergoterapia a jej zložky</b> <i>(K. Kociová)</i> .....	48
5.1 Návčik aktivít denného života .....	49
5.2 Hodnotenie sebestačnosti .....	49
<b>6 Organizácia kinezioterapie</b> <i>(E. Labunová)</i> .....	54
6.1 Cvičebná jednotka .....	54
6.2 Individuálne cvičenie .....	55
6.3 Skupinové cvičenie .....	57
<b>7 Pohyb, typy pohybov a ich mechanika</b> <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
<b>8 Cvičenia zamerané na formovanie motorických schopností</b> <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
<b>9 Kondičná kinezioterapia (M. Ištoňová) .....</b>	<b>85</b>
9.1 Úlohy a ciele kondičnej kinezioterapie .....	85
9.2 Ranná rozvčička .....	88
<b>10 Pomôcky využívané vo fyzioterapii (E. Labunová) .....</b>	<b>92</b>
<b>11 Rehabilitačné a kompenzačné pomôcky a ich úhrada (P. Homzová) .....</b>	<b>97</b>
<b>12 Polohovanie (K. Kociová, W. Mikuľáková) .....</b>	<b>105</b>
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
<b>13 Dýchacia gymnastika (W. Mikuľáková) .....</b>	<b>111</b>
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
<b>14 Cievna gymnastika a cievny tréning, prevencia tromboembolickej choroby (W. Mikuľáková, E. Labunová) .....</b>	<b>121</b>
14.1 Cievna gymnastika a jej zložky .....	122
14.2 Cievny tréning .....	124
14.3 Kontraindikácie cievnej gymnastiky .....	124
<b>15 Obväzové techniky používané vo fyzioterapii (P. Homzová) .....</b>	<b>126</b>
15.1 Obväzový materiál .....	126
15.2 Ovínadlová bandáž .....	129
15.3 Šatkové obvazy .....	130
<b>16 Posturálny a stabilizačný výcvik (P. Homzová, W. Mikuľáková) .....</b>	<b>132</b>
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
<b>17 Svalová dysbalancia (K. Kociová) .....</b>	<b>145</b>
17.1 Význam porúch pohybových stereotypov pri vzniku svalovej nerovnováhy .....	147
17.2 Vplyv psychiky na svalovú dysbalanciu .....	148
17.3 Terapia nerovnováhy .....	150
<b>18 Techniky zamerané na uvoľňovanie a vyťahovanie skráteného svalstva</b> <i>(E. Labunová) .....</i>	<b>153</b>
18.1 Postizometrická svalová relaxácia .....	154
18.2 Antigravitačná relaxácia .....	155
18.3 Strečing .....	156
<b>19 Trakcia a trakčné techniky (P. Homzová) .....</b>	<b>159</b>
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	
<b>20 Relaxácia, relaxačné techniky (E. Labunová) .....</b>	<b>165</b>
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
<b>21 Reedukačné postupy v rehabilitácii (K. Kociová) .....</b>	<b>171</b>
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
<b>22 Facilitácia, facilitačné metódy (K. Kociová) .....</b>	<b>177</b>
22.1 Základné facilitačné prvky vo fyzioterapii .....	178
22.2 Postupy doplnujúce facilitačné prvky a metódy .....	180
<b>23 Synergické cvičenia (W. Mikuláková) .....</b>	<b>182</b>
23.1 Patologické synergizmy .....	183
<b>24 Cvičenie v otvorených a uzavretých kinematických refazoch</b> <i>(K. Kociová, W. Mikuláková) .....</i>	<b>184</b>
<b>25 Základy klinického vyšetrenia pre potreby fyzioterapie (W. Mikuláková) .....</b>	<b>189</b>
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
<b>26</b>	<b>Špecifická kinezioterapie podľa veku (W. Mikuľáková) .....</b>	<b>207</b>
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
<b>27</b>	<b>Bariéry (P. Homzová) .....</b>	<b>215</b>
<b>28</b>	<b>Ergonómia (P. Homzová) .....</b>	<b>218</b>
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
<b>29</b>	<b>Osobnosť z pohľadu psychológov a osobnosť fyzioterapeuta (P. Homzová) .....</b>	<b>223</b>
29.1	Osobnosť zdravotníckeho pracovníka, fyzioterapeuta .....	225
<b>30</b>	<b>Syndróm vyhorenia u fyzioterapeutov ako riziko povolania (P. Homzová) .....</b>	<b>227</b>
<b>31</b>	<b>Etika a etické kódexy (P. Homzová) .....</b>	<b>230</b>
31.1	Etický kódex zdravotníckeho pracovníka .....	230
31.2	Charta práv pacientov v Slovenskej republike .....	232
<b>32</b>	<b>Sociálna ochrana a podpora osôb so zdravotným postihnutím (P. Homzová) .....</b>	<b>238</b>