OBSAH

Predhovor 7
Podstata a ciele liečebnej telesnej výchovy (V. Lánik) . . . 11
LTV a pohybová liečba 11
Podstata a úlohy LTV 12
Funkcie LTV 15
Stavba cvičebnej jednotky (M. Sojáková, V. Lánik) 18
Metodické zásady cvičebnej jednotky (M. Sojáková, V. Lánik) . . 21
Zásada primeranosti 21
Zásada čiastkových úloh 22
Zásada pochopenia úlohy 23
Zásada posudzovania a hodnotenia výsledkov 23
Zásada názornosti 24
Zásada postupnosti a všestrannosti 25
Zásada stupňovania 25
Zásada individuálneho prístupu 28
Zásada sústavnosti 29
Zásada trvanlivosti 29
Zásada spojitosti rozvíjania konkrétnych zručností a všeobecných schopností 29
Zásada spojenia teórie s praxou 30
Stavba rehabilitačného plánu a programu (M. Sojáková, V. Lánik) 31
Liečebná telesná výchova v praxi (V. Lánik) 34
Miesto a spôsob vykonávania 34
Priestory na liečebnú telesnú výchovu 34
Pracovníci v liečebnej telesnej výchove 36
Úloha rehabilitačného pracovníka v procese LTV 38
Vyhodnocovanie stavu pacienta 38
Príprava rehabilitačného programu 39
Vedenie pacienta pri cvičení 39
Sledovanie stavu pacienta 41
Ambulantné liečenie 42
Pomôcky na vykonávanie LTV (V. Lánik) 44
Rozdelenie pomôcok 45

Vybavenie na kladkové a závesové cvičenie 49
Technické vybavenie a jeho mechanické vlastnosti 50
Typy kladiek a ich upevnenie 50
Lanká, ich druhy a doplnky 53
Ďalšie potrebné pomôcky na kladkové cvičenie 56
Závesová súprava a jej použitie 58
Kondičné cvičenie (M. Sojáková) 65
Zameranie kondičného cvičenia 65
Ranná rozcvička 66
Hlavné úlohy 66
Ranná rozcvička pacienta pripútaného na posteľ 66
Ranná rozcvička chodiacich pacientov 68
Jednotka LTV zameraná na zvýšenie kondície 69
Organizácia cvičenia (M. Sojáková) 72
Individuálne cvičenie 72
Cvičenie v skupinkách 73
Cvičenie v skupinách 75
Dýchacia gymnastika (V. Lánik) 77
Regulácia dýchacích pohybov 79
Svalová činnosť pri dýchaní 79
Účasť pomocných dýchacích svalov na dýchacích pohyboch . . 81
Dynamika inspiračného pohybu 82
Dynamika exspiračného pohybu 82
Účasť chrbtice na dýchacích pohyboch 83
Dýchanie v jednotlivých polohách tela 85
Všeobecná charakteristika dýchacích pohybov 86
Regulácia dýchania 88
Dýchacie cvičenia a ich rozdelenie 88
Relaxácia (E. Volleková, V. Lánik) 92
Relaxácia — praktická časť 95
Pasívne pohyby a polohovanie (V. Lánik) 100
Vývoj kontraktúry 103
Pasívne predvádzanie pohybov a uvoľňovacie techniky . . . 105
Vyťahovanie skrátených štruktúr a polohovanie 106
Zásady polohovania 107
Zásady vyťahovania 108
Vyšetrenie kĺbového puzdra 110
Pasívne pohyby a preťahovanie 113
Spôsoby vyťahovania najčastejších skrátení 120
Polohovanie — praktická časť 135
Polohovanie hlavy 135
Polohovanie trupu 135
Polohovanie horných končatín 136
Polohovanie dolných končatín 137
Aktívne pohyby (V. Lánik) 138
Aktívne pohyby podľa spôsobu vykonávania 139
Vedený pohyb 139
Ťahový pohyb 140

Švihový pohyb 140
Kyvadlový pohyb 141
Aktívne pohyby podľa typu svalovej akcie 141
Aktívne pohyby proti odporu 145
Biomechanický aspekt záťaže 145
Typy odporov 146
Tiažový odpor 146
Následky účinku tiaže v jednotlivých polohách . . . 148
Tiažové pôsobenie bremena 152
Kladkové cvičenie 153
Vzťah tiažového odporu k utilizácii svalovej sily . . . 157
Elastický odpor 161
Použitie pružných telies pri cvičení 162
Prispôsobivý odpor (manuálne vyvíjaná protisila) 164
Odpor vody 164
Odpor vlastnými svalmi 165
Zásady pre voľbu typu odporu a spôsobu jeho aplikácie . . 165
Voľba miesta pôsobenia odporu 166
Voľba smeru pôsobenia odporu 166
Voľba vhodnej polohy na pôsobenie odporu 168
Veľkosť odporu voči maximálnej svalovej sile 169
Určenie odporu podľa časového priebehu jeho pôsobenia . . 171
Praktická aplikácia odporov pri cvičení 172
Aktívne pohyby s odľahčením 176
Odľahčenie na hladkej doske 178
Odľahčenie vo vodnom prostredí 178
Aktívne pohyby s pomocou 182
Cvičenie podľa svalového testu 184
Metóda reedukcie podľa sestry Kennyovej 185
Postup pri teste 1 187
Prechod na test 2 187
Postup pri prechode na stupeň 3 191
Postup pri prechode na vyššie stupne 192
Základy reflexných metodík a postupov (J. Pfeiffer) 194
Základné reflexné deje prebiehajúce vo svaloch 198
Funkcia svalu pri reflexných dejoch 198
Reflexný facilitačný efekt pretiahnutého svalu 201
Reflexná facilitácia maximálnym odporom 202
Reflexy vychádzajúce z kožných vnímavých teliesok 203
Vzpriamovacie reflexy 206
Reflexné ovplyvňovanie pohybov krčných stavcov 207
Reflexy vyvolané receptormi rovnovážneho ústroja 207
Tonické labyrintové reflexy 209
Dôsledky reflexného ovládania hybnosti 210
Vyvolanie podnetu elektrickým impulzom 211
Princíp spätnej väzby 212
Stručný súhrn 213
Facilitačné a ostatné reflexné metódy 213

Metóda podľa Kabata 214
Reflexná metóda neurologickej kliniky v Prahe 218
Metóda Brunnströmovej 220
Metóda Bobathovcov a reflexnej lokomócie 227
Metóda reflexnej lokomócie 228
Metóda Bobathovcov 232
Metóda sestry Kennyovej 235
Elektrická stimulácia pri nervovosvalových poruchách . . . 236
Nácvik a výcvik posturálnych a lokomočných funkcií (V. Lánik, E. Volleková) 238
Charakteristika sedu 238
Rozdelenie typov sedenia 238
Sed na zemi 238
Sed na stole (s visiacimi predkoleniami) 240
Sed na stolčeku 240
Sedenie pri práci 240
Predpoklady na nácvik chôdze 241
Plán nácviku chôdze 243
Príprava na posturálny nácvik 243
Nácvik a precvičovanie posturálnych reakcií a regulácií . . 245
Precvičovanie pozitívnej opornej reakcie 246
Postup pri precvičovaní posturálnych reakcií u ležiaceho pacienta 247
Nácvik a precvičovanie ďalších posturálnych reflexov . . . 249
Nácvik stability držania tela v sede 250
Výcvik stoja na šikmom stojane 252
Príprava na nácvik státia vo vertikále 255
Iné postupy pri nácviku stoja 258
Výcvik státia pri stene 262
Nácvik kročných pohybov 263
Typy chôdze 265
Slovníček odborných výrazov 268
Register 271