

10. Obsah

Na cestu	5
1. História a základné pojmy	7
2. Podmienky hydrokinezioterapie	11
2.1. Teplota vody	11
2.2. Bazén	13
3. Pomôcky používané pri hydrokinezioterapii	17
3.1. Pomôcky na vznášanie	18
3.2. Závažia	19
4. Zásady pri hydrokinezioterapii	21
4.1. Indikácie hydrokinezioterapie	22
4.2. Kontraindikácie hydrokinezioterapie	22
4.3. Závažnosť organizmu pri hydrokinezioterapii	23
5. Techniky cvičenia vo vode	24
5.1. Techniky využívajúce vztlak	24
5.2. Techniky Bad Ragaz	24
5.2.1. Stabilizácia trupu v neutrálnej polohe - izometrická	26
5.2.2. Rotácia trupu - izometrická	27
5.2.3. Laterálna rotácia trupu s flexiou - izotonická	27
5.2.4. Laterálna flexia trupu - izokinetická	28
5.2.5. Abdukcia a vonkajšia rotácia pliec a dorzálna flexia zápästí	28
5.2.6. Izokinetická abdukcia a vonkajšia rotácia pleca, supinácia predlaktia a dorzálna flexia zápästia a extenzia prstov	29
5.2.7. Abdukcia koxy - izokinetická	30
5.2.8. Plantárna flexia, extenzia kolena a koxy - izotonická	30
5.3. Postizometrické relaxačné techniky	31
5.4. Repetitívne kontrakcie	31
5.5. Dýchacie cvičenia	31
5.6. Spinálne mobilizácie	31
5.7. Hydrodynamické cvičenia	32
5.8. Watsu	32
6. Plávanie	37
6.1. Spôsoby plávania	47

6.1.1. Základný plavecký spôsob na chrbte - bazálny	47
6.1.2. Plávanie na chrbte	48
6.1.3. Plávanie so snorkelom a maskou	49
6.1.4. Znak	49
6.1.5. Plávanie na boku	50
6.1.6. Prsia	51
6.1.7. Kraul	53
6.2. Výber plaveckých spôsobov	55
6.2.1. Plávanie s jednou HK	55
6.2.2. Plávanie s jednou DK	56
6.2.3. Hemiparéza	56
6.2.4. Paraplégia	57
6.2.5. Quadruplégia	57
7. Špeciálna hydrokinezioterapia	61
7.1. Hydrokinezioterapia zameraná na postihnutie akrálného muloskuloskeletálneho systému	61
7.1.1. Hydrokinezioterapia zameraná na postihnutie končatín	62
7.1.1.1. Cvičenie na zvýšenie pohyblivosti	62
7.1.1.2. Cvičenie na posilňovanie	62
7.1.1.3. Stabilizačné cvičenie dolných končatín	63
7.1.1.4. Stabilizačné cvičenie horných končatín	64
7.1.2. Hydrokinezioterapia zmrznutého pleca	65
7.2. Hydrokinezioterapia zameraná na postihnutie muskuloskeletálneho systému a chrbtice	69
7.3. Hydrokinezioterapia reumatických chorôb	77
7.3.1. Reumatoidná artritída	78
7.3.2. Ankylozujúca spondylitída	87
7.3.3. Funkčné a degeneratívne choroby kĺbov, končatín a chrbtice	92
7.3.4. Hydrokinezioterapia pacientov s osteoporózou	107
7.4. Hydrokinezioterapia hemiparetických pacientov	107
7.5. Hydrokinezioterapia úrazov miechy	111
7.6. Hydrokinezioterapia detí	117
7.6.1. Plávanie detí	123
8. Záverečné zhrnutie	125
9. Literatúra	129
10. Index	138
11. Obsah	144