

# Obsah

|  |     |
|--|-----|
| <b>Předmluva</b> . . . . .                                   | 5   |
| <b>Úvod</b> . . . . .  | 7   |
| <b>Jak působí fyzioterapeutické metody?</b> . . . . .        | 9   |
| Zvýšení místního prokrvení . . . . .                         | 9   |
| Zlepšování regulační schopnosti krevního oběhu . . . . .     | 11  |
| Zlepšení tepelné regulace . . . . .                          | 13  |
| Obnovení narušených biorytmů . . . . .                       | 14  |
| Zdravá výživa a účinky diety . . . . .                       | 16  |
| <b>Fyzioterapeutické metody k udržování zdraví</b> . . . . . | 24  |
| <b>Fyzioterapie funkčních poruch</b> . . . . .               | 29  |
| Poruchy tepelného hospodářství . . . . .                     | 30  |
| Poruchy krevního oběhu . . . . .                             | 35  |
| Poruchy dechu . . . . .                                      | 42  |
| Chybné pohybové návyky . . . . .                             | 46  |
| Poruchy spánku . . . . .                                     | 53  |
| Poruchy funkce sliznic . . . . .                             | 58  |
| Poruchy trávení . . . . .                                    | 61  |
| Nervové přetížení . . . . .                                  | 65  |
| Snížená obranyschopnost . . . . .                            | 67  |
| <b>Fyzioterapeutická léčba choroby</b> . . . . .             | 71  |
| <b>Fyzioterapie v souladu s lékařskou péčí</b> . . . . .     | 76  |
| <b>Domácí léčebná kúra</b> . . . . .                         | 79  |
| <b>Poznámky k dietetice</b> . . . . .                        | 87  |
| Formy dlouhodobé úpravy stravy . . . . .                     | 87  |
| Dieta při nadměrné hmotnosti . . . . .                       | 88  |
| Strava při cukrovce . . . . .                                | 91  |
| Šetřící dieta při poruchách trávicího ústrojí . . . . .      | 92  |
| Dietetika při akutním stavu . . . . .                        | 94  |
| <b>Metodika fyzioterapeutických procedur</b> . . . . .       | 97  |
| Všeobecná pravidla fyzioterapeutických procedur . . . . .    | 97  |
| Známky prospěšnosti a nesnášenlivosti . . . . .              | 102 |
| <b>Vodoléčba</b> . . . . .                                   | 104 |
| Všeobecná pravidla . . . . .                                 | 104 |



|   |     |
|---|-----|
| Omývání, tření . . . . .  | 107 |
| Šlehání . . . . .   | 112 |
| Kartáčování . . . . .   | 114 |
| Vzestupné částečné koupele . . . . .                            | 119 |
| Teplé koupele s mechanickým drážděním . . . . .                 | 126 |
| Koupele s přísadami . . . . .                                   | 129 |
| Střídavé koupele . . . . .                                      | 134 |
| Studené částečné koupele . . . . .                              | 136 |
| Polevy . . . . .  | 140 |
| Stříky . . . . .  | 145 |
| Zábaly . . . . .  | 146 |
| Vlhké obklady . . . . .   | 161 |
| Aplikace vlhkého tepla . . . . .                                | 162 |
| <b>Kryoterapie . . . . .</b>                                    | 167 |
| <b>Sauna . . . . .</b>  | 171 |
| <b>Péče o sliznice dýchacích cest . . . . .</b>                 | 176 |
| <b>Pravidla vzdušné a sluneční lázně. Plavání . . . . .</b>     | 185 |
| <b>Léčba pohybem . . . . .</b>                                  | 189 |
| Vytrvalostní trénink . . . . .                                  | 189 |
| Intervalový trénink při poruchách prokrvování . . . . .         | 197 |
| Trénink svalové síly . . . . .                                  | 199 |
| Cvičení obratnosti . . . . .                                    | 206 |
| <b>Relaxace . . . . .</b>                                       | 215 |
| <b>Metody masáže a reflexního tlášení bolesti . . . . .</b>     | 218 |
| <b>Aplikace fyzioterapie na vybraných příkladech . . . . .</b>  | 231 |
| Léčba narušeného tepelného hospodářství . . . . .               | 231 |
| Fyzioterapie při horečce . . . . .                              | 234 |
| Podněcení střevní funkce . . . . .                              | 236 |
| Fyzioterapie při chorobách srdce a cév . . . . .                | 241 |
| Choroby žilního a lymfatického systému . . . . .                | 245 |
| Fyzioterapeutické procedury při chronické bronchitidě . . . . . | 251 |
| Fyzioterapie ve stáří . . . . .                                 | 253 |