Obsah

Slovo úvodem 6

Kapitola 1

Únava 8

Porozumění únavě 8

S únavou se dá bojovat! 8

Únava a vhodný pohybový program 9

Jak přistupovat k únavě při pohybovém programu? 9

Jak najít vhodnou míru zatěžování? 9

Aerobní trénink 10

Jaká intenzita zátěže je nemocným doporučována? 10

Jak poznáme vhodnou intenzitu zátěže? 10

Jakým způsobem lze kontrolovat intenzitu zátěže při tréninku? 11

Máme se řídit pouze srdeční frekvencí? 11

Jakou pohybovou aktivitu zvolit? 11

Jak často a jak dlouho je potřeba pohybové aktivity provádět? 12

Jak začít a ukončit trénink? 12

Co dělat při zhoršení zdravotního stavu? 13

Jak mám postupovat, pokud mám zájem o určení vhodné intenzity zatěžování? 13

Kam se mohu obrátit, pokud mám zájem o řízený aerobní trénink pod vedením odborníka? 13

Kapitola 2

Neurorehabilitace 14

Jak mám rozumět pojmu neurorehabilitace? 14

Jak je naše hybnost řízena? 14

Jak se projeví poruchy řízení hybnosti klinicky? 15

K čemu mi je dobré vědět, jak funguji? Myslím, že by to měl vědět hlavně odborník, který mne rehabilituje... 16

NÁRODNÍ KNIHOVNA ČESKÉ REPUBLIKY NKF

NÁRODNÍ KNIHOVNA

1001773923

Jaké podněty spouštějí program pro požadovaný pohyb? 16
Co si má pod takovými podněty představit laik? 16
Jak je možné, že se v terapii podaří poškozenou funkci vyvolat? 18
Jak je možné, že i když se snažím, nepodaří se mi pohyb kvalitně provést? 18
Co si mám představit pod pojmem dlouhodobá práce? 19
Znamená to, že budu muset neustále docházet na rehabilitaci? 19
Znamená to, že mám přestat cvičit běžné cviky a provádět pouze vámi doporučené cvičení? 20
Takže spolupráce s odborníkem je nutná? 20
Připadá mi to celé velmi obtížné. Dalo by se to nějak zjednodušit? 20
Proč se využívá modelových situací, zdají se mi nepřirozené? 22
Je tato terapie vhodná pro všechny typy a tíže postižení? 22
Jak to funguje v praxi? Na koho se mám obrátit, mám-li zájem podstoupit fyzioterapeutický program? 22
Neurorehabilitace – praktická část 24
Sed 24
Zvedání se ze sedu do stoje 26
Stoj 28
Ovlivnění zalomeného kolena 30
Sedání si ze stoje do sedu 30
Nákrok a chůze 31
Závěr 33
Poděkování 34