

Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii

Podręcznik dla studentów fizjoterapii



Metodyka i technika ćwiczeń leczniczych w kinezyterapii

Podręcznik dla studentów fizjoterapii

Ilias Dumas

Spis treści

1. Kinezyterapia miejscowa	9
1.1. Systematyka kinezyterapii	9
1.2. Ćwiczenia bierne	10
1.3. Reedukacja nerwowo-mięśniowa	24
1.4. Ćwiczenia czynno-bierne	25
1.5. Ćwiczenia izometryczne	26
1.6. Ćwiczenia synergistyczne	27
1.7. Ćwiczenia wspomagane prowadzone	28
1.8. Ćwiczenia samowspomagane	28
1.9. Ćwiczenia czynne w odciążeniu	32
1.10. Ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem	35
1.11. Ćwiczenia czynne wolne	37
1.12. Ćwiczenia czynne z oporem	38
1.13. Ćwiczenia redresyjne	40
1.14. Wyciągi redresyjne	43
1.15. Poizometryczna relaksacja mięśni	45
2. Kinezyterapia ogólna	47
2.1. Ćwiczenia rozluźniające	47
2.2. Ćwiczenia relaksacyjne	48
2.3. Ćwiczenia oddechowe	50
2.3.1. Badanie podmiotowe i przedmiotowe układu oddechowego	50
2.3.2. Charakterystyka ćwiczeń oddechowych	51
2.4. Ćwiczenia koordynacyjne	52
2.5. Ćwiczenia równoważne	54
2.6. Ćwiczenia ogólnousprawniające	54
2.7. Gimnastyka poranna	56
2.8. Ćwiczenia czynności samoobsługi	56
Literatura	58