

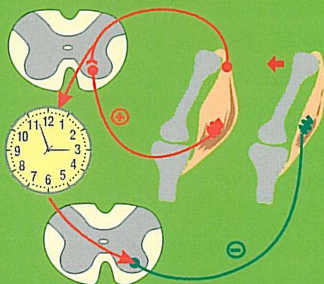
Janusz Nowotny

PODSTAWY FIZJOTERAPII

PODSTAWY METODYCZNE
i
TECHNIKA WYKONYWANIA
NIEKTÓRYCH ZABIEGÓW

Część

2



PODSTAWY FIZJOTERAPII

Część II

PODSTAWY METODYCZNE I TECHNIKA WYKONYWANIA NIEKTÓRYCH ZABIEGÓW

PODRĘCZNIK DLA STUDENTÓW
FIZJOTERAPII I FIZJOTERAPEUTÓW
pod redakcją Janusza Nowotnego

Autorzy:

prof. dr hab. Janusz Nowotny
dr hab. Edward Saulicz
dr Krzysztof Czupryna
dr Małgorzata Domagalska
dr Krzysztof Gieremek
dr Olga Nowotny-Czupryna

Wydawnictwo KASPER
Kraków 2004

SPIS TREŚCI

VI. SYSTEMATYKA FIZJOTERAPII	9
Uwagi ogólne	9
Zasadnicze kryteria podziałowe i podział ćwiczeń leczniczych	13
Zasadnicze kryteria podziałowe i podział zabiegów fizykalnych	20
VII. METODYCZNE PODSTAWY FIZJOTERAPII	
Uwagi ogólne	25
Cele i zadania fizjoterapii	26
Ogniwa rehabilitacji	27
Cele rehabilitacji	29
Ogólne zasady fizjoterapii	33
Formy fizjoterapii	40
Środki fizjoterapii	50
Materialno-techniczna baza fizjoterapii	50
Zabiegi fizjoterapeutyczne jako środki fizjoterapii	54
Metodyczne środki kinezyterapii	55
Metody fizjoterapii	57
Zespół rehabilitacyjny	64
Programowanie rehabilitacji	69
VIII. ZABIEGI FIZYKALNE	
UWAGI METODYCZNO-PRAKTYCZNE	91
Uwagi ogólne	91
Promieniowanie ultrafioletowe	95
Leczenie światłem	97
Laseroterapia	97
Leczenie przy użyciu światła spolaryzowanego i tzw. „koloroterapia”	103
Promieniowanie podczerwone i ciepłolecznictwo	104
Leczenie zimnem	108
Krioterapia lokalna	111
Krioterapia ogólna	116
Prąd galwaniczny	116
Galwanizacje	119
Kąpiele elektryczno-wodne	120
Jonoforezy	121
Prądy impulsowe	123
Uwagi ogólne	123
Elektrodiagnostyka	128
Elektrostymulacje mięśni	132

Elektroterapia przeciwbólowa	145
Elektroterapia wysokotonowa	152
Prądy średniej częstotliwości	153
Pola elektromagnetyczne wielkiej częstotliwości	155
Diatermia krótkofalowa	156
Diatermia mikrofalowa	159
Impulsowe pola elektromagnetyczne małej częstotliwości	160
Ultradźwięki	164
Terapia skojarzona	167
Fonoforezy	167
Masaż	169
Wodolecznictwo	174
Kąpiele	175
Natryski	180
Okłady	182
Wziewania	185
IX. ĆWICZENIA LECZNICZE	
UWAGI METODYCZNO-PRAKTYCZNE	189
Uwagi ogólne	189
Leczenie ułożeniowe, ćwiczenia bierne, wyciągi	
i tzw. ćwiczenia odruchowe	190
Leczenie ułożeniowe	190
Ćwiczenia bierne	198
Inne ćwiczenia zwiększające ruchomość stawową	204
Mobilizacje, manipulacje i trakcje	204
Elementy niektórych metod ukierunkowane na poprawę zakresu	
ruchomości stawowej	211
Stretching	223
Wyciągi	228
Tzw. ćwiczenia odruchowe	236
Ćwiczenia czynne	237
Uwagi ogólne	237
Podstawowe zagadnienia metodyczne	238
Ćwiczenia kształtujące poszczególne cechy sprawności	242
Ćwiczenia kształtujące postawę ciała	261
Ćwiczenia rozluźniające	278
Ćwiczenia w wodzie	281
Nauka chodzenia	286
Nauka lokomocji na wózkach inwalidzkich	292
Ćwiczenia czynności życia codziennego	294
Ćwiczenia oddechowe	298

Ćwiczenia bierno-czynne i czynno-bierne	302
Ćwiczenia bierno-czynne	302
Ćwiczenia czynno-bierne	304
Uwagi końcowe	304
Ćwiczenia ogólnie usprawniające	305
Ćwiczenia kondycyjne	307
Ćwiczenia poranne	309
X. WYBRANE ZAGADNIENIA REEDUKACJI	
NERWOWO-MIĘŚNIOWEJ	311
Uwagi ogólne	311
Ogólne problemy reedukacji nerwowo-mięśniowej	314
Tzw. plastrowanie (KINSIO TAPING)	315
Ćwiczenia odruchowe	320
Ćwiczenia odruchowe według Miřatskyego	321
Ćwiczenia odruchowe według Vlacha	322
Ćwiczenia odruchowe według Wojty	323
Metoda P. Hankego (E-Technik)	325
Ćwiczenia odruchowe według Stejskała	328
Ćwiczenia synergistyczne	329
Metoda Brunnström	334
Metoda R. Brunkow	337
Proprioceptywne torowanie nerwowo-mięśniowe	
(PNF = proprioceptive neuromuscular facilitation)	342
Wzorce kompleksowych ruchów według fizjologicznej sekwencji	
rozwojowej	345
Metoda hamowania i ułatwiania – metoda Bobath	347
Sensoryczno integracyjna terapia wg A. J. Ayres	356
Stymulacja sensomotoryczna	361
Inne metody reedukacji nerwowo-mięśniowej	362
Metoda T. Fay	363
Metoda M. S. Rood	364
Metoda E. Kenny	367
Ćwiczenia według H. S. Frenkla	368
Metoda S. Klein-Vogelbach	370
Reedukacja mięśni twarzy według K. Obrdy i wsp.	372
Ustno-twarzowa terapia regulacyjna wg R. C. Moralesa	373
Biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback) w reedukacji	
nerwowo-mięśniowej	375