

Kinezyterapia

pod redakcją
Andrzeja Zembatego

tom II



pod redakcją *Andrzeja Zembatego*
współredaktor tomu drugiego *Mirostaw Kokosz*

Zespół Autorów

dr n. kult. fiz.	<i>Mirostaw Kokosz</i>
prof. dr hab. n. med.	<i>Krzysztof Klukowski</i>
dr n. kult. fiz.	<i>Ryszard Plinta</i>
prof. dr hab. n. kult. fiz.	<i>Andrzej Zembaty</i>

KINEZYTERAPIA

Tom II

Ćwiczenia kinezyterapii
i metody kinezyterapeutyczne

Wydawnictwo „Kasper” Sp. z o.o.

Spis treści

Wprowadzenie do tomu drugiego	7
1. Ćwiczenia kinezyterapii miejscowej (lokalnej)	13
1.1. Miejsca, stanowiska i ich oprządkowanie (przykłady) (<i>A. Zembaty</i>)	13
1.2. Ćwiczenia bierne (<i>A. Zembaty</i>)	23
1.3. Ćwiczenia czynno-bierne (<i>A. Zembaty</i>)	27
1.4. Ćwiczenia samowspomagane (<i>A. Zembaty</i>)	29
1.5. Ćwiczenia czynne w odciążeniu (<i>A. Zembaty</i>)	34
1.6. Ćwiczenia czynne wolne (<i>A. Zembaty</i>)	41
1.7. Ćwiczenia czynne oporowe (<i>A. Zembaty</i>)	42
1.8. Ćwiczenia prowadzone (<i>A. Zembaty</i>)	53
1.9. Inne formy ćwiczeń i oddziaływań	54
1.9.1. Ćwiczenia redresyjne (<i>A. Zembaty</i>)	54
1.9.2. Wyciągi redresyjne (<i>A. Zembaty</i>)	56
1.9.3. Ćwiczenia synergistyczne (<i>A. Zembaty</i>)	59
1.9.4. Ćwiczenia oddechowe (<i>A. Zembaty</i>)	62
1.9.5. Ćwiczenia relaksacyjne (<i>A. Zembaty</i>)	69
1.9.6. Ćwiczenia w czynnościach samoobsługi (<i>A. Zembaty</i>)	71
1.9.7. Ćwiczenia w pionizacji i nauce chodzenia (<i>A. Zembaty</i>)	74
1.9.8. Inne rodzaje ćwiczeń – ćwiczenia oparte na biologicznym mechanizmie sprzężeń zwrotnych (<i>A. Zembaty</i>)	92
2. Ćwiczenia kinezyterapii ogólnousprawniającej	99
2.1. Informacje ogólne (<i>A. Zembaty</i>)	99
2.1.1. Kompensacja i adaptacja (<i>A. Zembaty</i>)	102
2.2. Wprowadzenie w problematykę wydolności fizycznej (<i>K. Klukowski</i>)	106
2.2.1. Informacje ogólne (<i>K. Klukowski</i>)	107
2.2.2. Zmiany czynnościowe ustroju w stanach beczynności ruchowej (<i>K. Klukowski</i>)	111

2.2.3. Testy czynnościowe i ich odrębności w przypadku osób niepełnosprawnych (<i>K. Klukowski</i>)	113
2.2.4. Uwagi końcowe (<i>K. Klukowski</i>)	115
2.3. Ćwiczenia ogólnokondycyjne (informacje ogólne) (<i>A. Zembaty</i>) ...	115
2.3.1. Zdolność wysiłkowa dzieci i młodzieży (<i>K. Klukowski</i>)	123
2.3.2. Metodyka prowadzenia ćwiczeń w grupie wiekowej dzieci i młodzieży (wiek 4 – 17 lat) (<i>A. Zembaty</i>)	126
2.3.3. Zdolność wysiłkowa osób dorosłych (<i>K. Klukowski</i>)	138
2.3.4. Metodyka prowadzenia ćwiczeń ogólnokondycyjnych w grupie osób dorosłych (wiek 18 – 60 lat) (<i>A. Zembaty</i>)	140
2.3.5. Zdolność wysiłkowa osób w starszym wieku (<i>K. Klukowski</i>)	152
2.3.6. Metodyka prowadzenia ćwiczeń ogólnokondycyjnych w grupie osób w starszym wieku (wiek 61 lat i powyżej) (<i>A. Zembaty</i>)	154
2.4. Ćwiczenia w wodzie	158
2.4.1. Informacje ogólne (<i>A. Zembaty</i>)	158
2.4.2. Metodyka prowadzenia ćwiczeń w wodzie (<i>A. Zembaty</i>)	163
2.5. Ćwiczenia gimnastyki porannej (<i>A. Zembaty</i>)	165
2.6. Sport osób niepełnosprawnych (informacje ogólne) (<i>R. Plinta</i>)	167
2.6.1. Historia sportu inwalidów na świecie i w Polsce (<i>R. Plinta</i>)	170
2.6.2. Ruch paraolimpijski – igrzyska letnie i zimowe (<i>R. Plinta</i>)	174
2.6.3. Aktualna struktura organizacyjna sportu niepełnosprawnych w Polsce (<i>R. Plinta</i>)	176
2.6.4. Klasyfikacja w sporcie niepełnosprawnych (<i>R. Plinta</i>)	180
2.6.5. Trening w sporcie niepełnosprawnych na przykładzie piłki koszykowej na wózkach (<i>R. Plinta</i>)	186
2.6.6. Wybrane dyscypliny sportowe uprawiane przez osoby niepełnosprawne (<i>R. Plinta</i>)	189
3. Metody kinezyterapeutyczne (<i>M. Kokosz</i>)	207
3.1. Rys historyczny rozwoju metod leczenia ruchem (<i>M. Kokosz</i>)	207
3.2. Systematyka metod kinezyterapeutycznych (<i>M. Kokosz</i>)	213
3.2.1. Definicja metody leczenia ruchem (<i>M. Kokosz</i>)	213
3.2.2. Istniejące podziały metod leczenia ruchem (<i>M. Kokosz</i>)	216
3.2.3. Własna klasyfikacja metod leczenia ruchem (<i>M. Kokosz</i>)	219
3.3. Metody mechaniczne (<i>M. Kokosz</i>)	222
3.3.1. Metoda Butlera (<i>M. Kokosz</i>)	222
3.3.2. Metoda Cyriaxa (<i>M. Kokosz</i>)	229
3.3.3. Metoda Dobosiewicz (<i>M. Kokosz</i>)	237
3.3.4. Metoda Gocht-Geßner (<i>M. Kokosz</i>)	239
3.3.5. Metoda Hartmana (<i>M. Kokosz</i>)	240
3.3.6. Metoda Hoppe (<i>M. Kokosz</i>)	243
3.3.7. Metoda Jacobsen (<i>M. Kokosz</i>)	246

3.3.8. Metoda Kaltenborna-Evjenththa (<i>M. Kokosz</i>)	247
3.3.9. Metoda Karskiego (<i>M. Kokosz</i>)	257
3.3.10. Metoda Klappa (<i>M. Kokosz</i>)	260
3.3.11. Metoda Kostewicza (<i>M. Kokosz</i>)	265
3.3.12. Metoda Maigne`a (<i>M. Kokosz</i>)	268
3.3.13. Metoda Maitlanda (<i>M. Kokosz</i>)	272
3.3.14. Metoda Majocha (<i>M. Kokosz</i>)	278
3.3.15. Metoda Marnitza (<i>M. Kokosz</i>)	286
3.3.16. Metoda Mc Kenzie (<i>M. Kokosz</i>)	288
3.3.17. Metoda Mennella (<i>M. Kokosz</i>)	296
3.3.18. Metoda Mulligana (<i>M. Kokosz</i>)	300
3.3.19. Metoda Niederhöffera (<i>M. Kokosz</i>)	303
3.3.20. Metoda „Pressio” (<i>M. Kokosz</i>)	305
3.3.21. i 22. Metoda Röchera i Metoda Smith (<i>M. Kokosz</i>)	308
3.3.23. Metoda Scharll (<i>M. Kokosz</i>)	312
3.3.24. Metoda Schroth (<i>M. Kokosz</i>)	313
3.3.25. Metoda Siwka-Tylmana (<i>M. Kokosz</i>)	320
3.3.26. Metoda Travell-Simmons (<i>M. Kokosz</i>)	324
3.3.27. Metoda Upledgera (<i>M. Kokosz</i>)	327
3.3.28. Metoda Zandera (<i>M. Kokosz</i>)	330
3.3.29. Zbiorcza tabela metod mechanicznych (<i>M. Kokosz</i>)	334
3.4. Metody neurofizjologiczne (<i>M. Kokosz</i>)	339
3.4.1. Metoda Brunkow (<i>M. Kokosz</i>)	339
3.4.2. Metoda Brunström (<i>M. Kokosz</i>)	343
3.4.3. Metoda Brüggera (<i>M. Kokosz</i>)	347
3.4.4. Metoda Fay`a (<i>M. Kokosz</i>)	350
3.4.5. Metoda Hanke (<i>M. Kokosz</i>)	352
3.4.6. Metoda Johnstone (<i>M. Kokosz</i>)	358
3.4.7. Metoda Kenny (<i>M. Kokosz</i>)	363
3.4.8. Metoda Klinkmann-Eggers (<i>M. Kokosz</i>)	367
3.4.9. Metoda NDT Bobath (<i>M. Kokosz</i>)	369
3.4.10. Metoda PNF (<i>M. Kokosz</i>)	375
3.4.11. Metoda Rood (<i>M. Kokosz</i>)	385
3.4.12. Metoda Vojty (<i>M. Kokosz</i>)	387
3.4.13. Zbiorcza tabela metod neurofizjologicznych (<i>M. Kokosz</i>)	394
3.5. Metody edukacyjne (<i>M. Kokosz</i>)	397
3.5.1. Metoda Ayres (<i>M. Kokosz</i>)	397
3.5.2. Metoda Carr i Shepherd (<i>M. Kokosz</i>)	402
3.5.3. Metoda Deavera (<i>M. Kokosz</i>)	404
3.5.4. Metoda Domana (<i>M. Kokosz</i>)	406
3.5.5. Metoda Klein-Vogelbach (<i>M. Kokosz</i>)	412
3.5.6. Metoda Petö (<i>M. Kokosz</i>)	415

3.5.7. Metoda Phelps'a (<i>M. Kokosz</i>)	419
3.5.8. Metoda Pilatesa (<i>M. Kokosz</i>)	423
3.5.9. Metoda S-E-T (<i>M. Kokosz</i>)	428
3.5.10. Metoda Sherborne (<i>M. Kokosz</i>)	435
3.5.11. Zbiorcza tabela metod edukacyjnych (<i>M. Kokosz</i>)	439
3.6. Podsumowanie	442