

KINEZYTERAPIA w praktyce fizjoterapeuty

Żanna Fiodorenko-Dumas

Irena Baściuk

Bożena Bogut

Ilias Dumas



WGÓRNICKI
M WYDAWNICTWO
MEDYCZNE

Wydanie poprawione

KINEZYTERAPIA W PRAKTYCE FIZJOTERAPEUTY

Żanna Fiodorenko-Dumas

Irena Baściuk

Bożena Bogut

Ilias Dumas

Górnicki Wydawnictwo Medyczne
Wrocław 2010

Wprowadzenie	VI
I. Badanie podmiotowe i przedmiotowe na potrzeby fizjoterapii	1
1.1. Badania podmiotowe (wywiad)	2
1.2. Badanie przedmiotowe (fizykalne) na potrzeby kinezyterapii	2
1.2.1. Statyczne badania odcinkowe	3
1.2.2. Dynamiczne badania odcinkowe	12
1.2.3. Ocena siły mięśniowej wg Lovetta	26
1.2.4. Statyczne badania ogólne	78
1.2.5. Dynamiczne badania ogólne	78
1.3. Testy funkcjonalne	79
1.4. Organizacja miejsca pracy	82
1.4.1. Pozytcje wyjściowe do ćwiczeń	82
1.4.2. Higiena pracy – miejsce i stanowisko pracy	83
1.4.3. Sprzęt gimnastyczny	83
II. Działanie miejscowe kinezyterapii	85
2.1. Systematyka kinezyterapii	86
2.2. Kinezyterapia o działaniu miejscowym	86
2.2.1. Ćwiczenia bierne	86
2.2.2. Reedukacja mięśni	94
2.2.3. Ćwiczenia czynne	94
2.2.4. Ćwiczenia samowspomagane	99
2.2.5. Ćwiczenia prowadzone	101
2.2.6. Ćwiczenia synergistyczne	101
2.2.7. Ćwiczenia izometryczne	102
2.2.8. Redresja	104
2.2.9. Poizometryczna relaksacja mięśni	105
2.2.10. Wyciągi redresyjne	106
2.2.11. Ćwiczenia rozluźniające	107
III. Działanie ogólne kinezyterapii	109
3.1. Ćwiczenia relaksacyjne	110
3.2. Ćwiczenia oddechowe	111
3.3. Ćwiczenia w wodzie	116
3.4. Gimnastyka poranna	118
3.5. Ćwiczenia ogólnokondycyjne (ogólnousprawniające)	119
3.6. Gimnastyka rytmiczna	122
IV. Zasady pionizacji i nauka chodu	123
4.1. Ćwiczenia koordynacyjne	124
4.2. Równowaga	124
4.3. Ćwiczenia manualne	125
4.4. Ćwiczenia w czynnościach samoobsługi	125
4.5. Pionizacja i ćwiczenia do niej przygotowujące	126
4.5.1. Zasady pionizacji	126
4.5.2. Specjalne pozycje ciała	127
4.5.3. Chód	128
Piśmiennictwo	133
Indeks	135