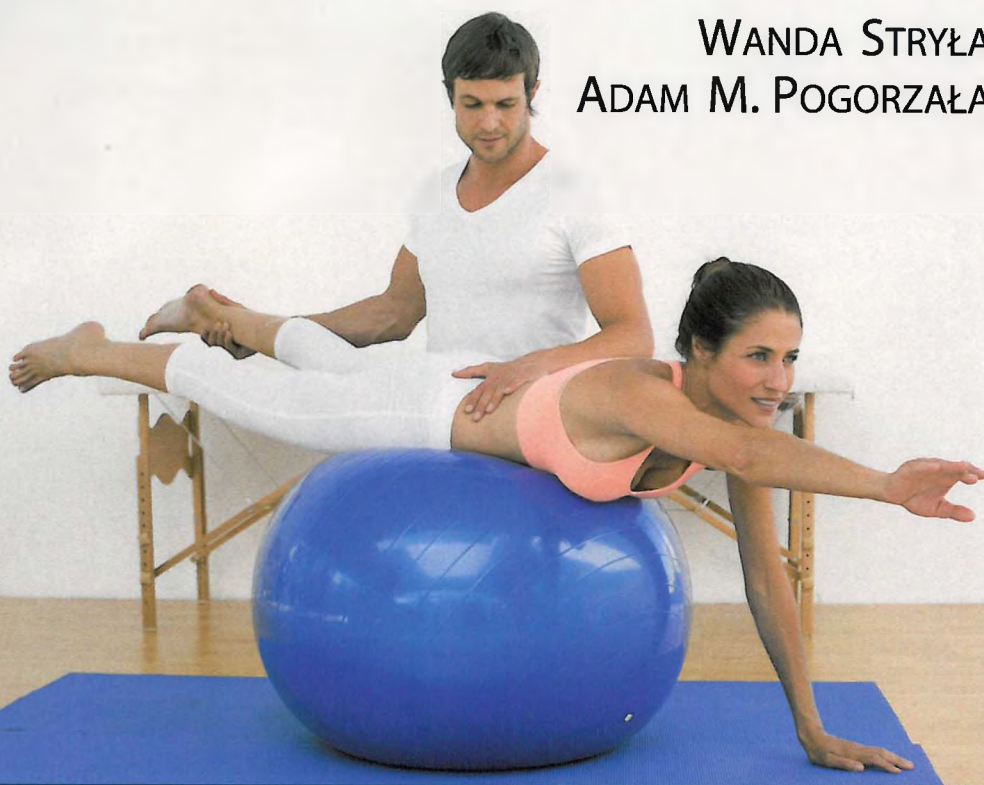


PATRONAT MERYTORYCZNY

*Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej PAN*

# ĆWICZENIA PROPRIOCEPCJI W REHABILITACJI

WANDA STRYŁA  
ADAM M. POGORZAŁA



PZWL

# ĆWICZENIA PROPRIOCEPCJI W REHABILITACJI

prof. dr hab. med. WANDA STRYŁA  
dr n. med. ADAM M. POGORZAŁA

*PATRONAT MERYTORYCZNY*

---

*Komitet Rehabilitacji, Kultury Fizycznej  
i Integracji Społecznej PAN*



# Spis treści

<b>Słowo wstępne</b> . . . . .	7
<b>1. Zagadnienia wstępne</b> . . . . .	9
1.1. Diagnostowanie zaburzeń równowagi ciała . . . . .	21
1.2. Anatomia . . . . .	46
1.3. Drogi nerwowe przewodzące bodźce czucia głębokiego . . . . .	50
1.3.1. Dośrodkowe włókna somatosensoryczne do rdzenia kręgowego . . . . .	50
1.4. Mechanizmy zaburzeń propriocepcji . . . . .	56
1.4.1. Uszkodzenia czucia głębokiego . . . . .	56
1.4.2. Uszkodzenia więzadeł . . . . .	57
1.5. Metody neurofizjologiczne w leczeniu zaburzeń propriocepcji. . . . .	58
1.6. Zaburzenia propriocepcji . . . . .	58
1.6.1. Przetwarzanie sygnałów noncyceptywnych; drogi rdzeniowo-wzgórzowa i rdzeniowo-siatkowa w rdzeniu kręgowym . . . . .	58
1.7. Testy funkcjonalne według koncepcji Bobath . . . . .	61
<b>2. Rola ćwiczeń usprawniających w schorzeniach z zaburzeniami czucia głębokiego</b> . . . . .	81
<b>3. Metodyka wykonywania ćwiczeń propriocepcji</b> . . . . .	83
<b>4. Ćwiczenia propriocepcji dla kończyn górnych</b> . . . . .	85
<b>5. Ćwiczenia propriocepcji dla kończyn dolnych</b> . . . . .	109
5.1. Ćwiczenia z wykorzystaniem dysku . . . . .	109
5.2. Ćwiczenia z wykorzystaniem piłki szwedzkiej . . . . .	118
5.3. Ćwiczenia wolne . . . . .	130
<b>6. Ćwiczenia poprawiające sprawność ręki</b> . . . . .	139
<b>7. Ćwiczenia korygujące postawę ciała</b> . . . . .	153
<b>8. Ćwiczenia na trampolinie</b> . . . . .	169
8.1. Ćwiczenia równoważne . . . . .	169
8.2. Ćwiczenia skocznościowe . . . . .	174
<b>9. Wskazania i przeciwwskazania terapeutyczne do stosowania ćwiczeń propriocepcji</b> . . . . .	187
9.1. Wskazania . . . . .	187
9.2. Przeciwwskazania . . . . .	188
<b>10. Sprzęty do ćwiczeń propriocepcji</b> . . . . .	189

<b>11. Biologiczne sprzężenie zwrotne (biofeedback)</b> . . . . .	193
<b>Piśmiennictwo</b> . . . . .	195
<b>Skorowidz</b> . . . . .	199