

PATRONAT MERYTORYCZNY

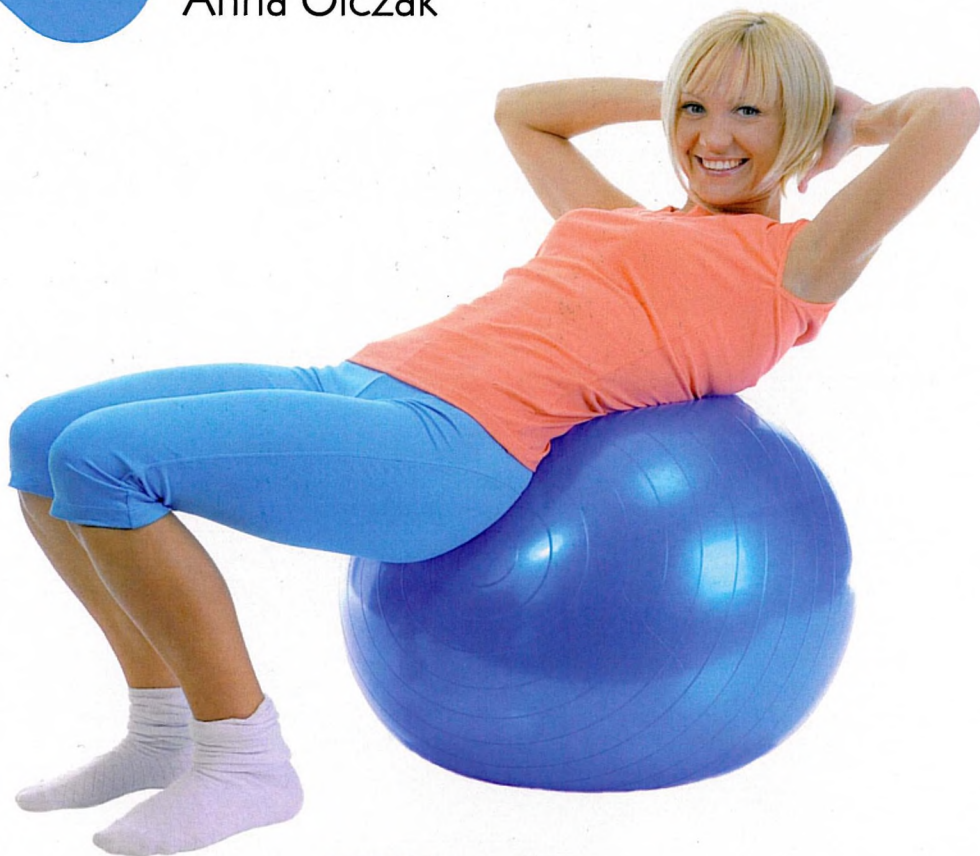
KOMITET REHABILITACJI, KULTURY FIZYCZNEJ
I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ PAN

Równowaga ciała człowieka

Ćwiczenia

48 filmów

Anna Olczak



© Copyright by Anna Olczak, 2016

© Copyright by Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2016

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.



Autorka i Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby wybór i metodyka zabiegów fizjoterapeutycznych w tym opracowaniu były zgodne z aktualnymi wskazaniami i praktyką kliniczną. Mimo to, ze względu na stan wiedzy, zmiany regulacji prawnych i nieprzerwany napływ nowych wyników badań dotyczących podstawowych i niepożądanych działań fizjoterapii, Czytelnik musi brać pod uwagę informacje producenta sprzętu lub autorów metod, aby nie przeoczyć ewentualnych zmian we wskazaniach i dawkowaniu. Dotyczy to także specjalnych ostrzeżeń i środków ostrożności. Należy o tym pamiętać, zwłaszcza w przypadku nowych lub rzadko stosowanych metod fizjoterapii.

Recenzent: prof. dr hab. *Jacek Lewandowski*

Wydawca: *Jolanta Jedlińska*

Redaktor merytoryczny: *Zespól*

Producent: *Magdalena Preder*

Projekt okładki i stron tytułowych: *Lidia Michalak-Mirońska*

Ilustracja na okładce: *Valeriy Lebedev/Fotolia*

Wydanie I

Warszawa 2016

ISBN 978-83-200-5067-7

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

02-460 Warszawa, ul. Gottlieba Daimlera 2

tel. 22 695-43-21

www.pzwl.pl

Księgarnia wysyłkowa:

tel. 42 680-44-88; infolinia: 801 33 33 88

e-mail: wysylkowa@pzwl.pl

Skład i łamanie: *Joanna Piotrowska*

Druk i oprawa: *OSDW Azymut Sp. z o.o., ul. Senatorska 31, 93-192 Łódź*

Informacje w sprawie współpracy reklamowej: reklama@pwn.pl

Spis treści

1. Wprowadzenie	9
1.1. Równowaga ciała człowieka	9
1.1.1. Aspekt fizyczny i biomechaniczny – siły oddziałujące na ciało człowieka	9
1.1.2. Funkcjonalne przyczyny zaburzeń równowagi	12
2. Równowaga ciała dziecka we wczesnym okresie ontogenezy	19
2.1. Zależność napięcia mięśni i odruchów wyrażona w aktywności dziecka	22
2.2. Rola czynników zmniejszających stabilność podłoża w terapii dzieci z zaburzeniami ruchowymi	23
3. Zaburzenia równowagi w wybranych chorobach neurologicznych – charakterystyka funkcjonalna pacjentów	35
3.1. Pacjent po udarze mózgu	36
3.2. Pacjent chory na chorobę Parkinsona	37
3.3. Pacjent chory na stwardnienie rozsiane	40
3.4. Ćwiczenia poprawiające równowagę w chorobach neurologicznych	41
3.4.1. Poprawa struktury i funkcji tkanek pacjenta	42
3.4.2. Stabilizacja oraz zmiana pozycji ciała	48
3.4.3. Aktywności ciała w zmieniających się warunkach zewnętrznych	68
4. Zaburzenia równowagi w wybranych jednostkach ortopedycznych	69
4.1. Pacjent po endoprotezoplastyce stawu biodrowego – charakterystyka funkcjonalna	71
4.2. Pacjent po endoprotezoplastyce stawu kolanowego – charakterystyka funkcjonalna	73
4.3. Ćwiczenia równoważne w ortopedii	75
5. Zaburzenia równowagi w wieku geriatrycznym	81
5.1. Charakterystyka funkcjonalna pacjenta geriatrycznego	81
5.2. Ćwiczenia mobilności przygotowujące do ćwiczeń równoważnych u osób starszych	83
5.3. Ćwiczenia równoważne w pozycji siedzącej	86

5.4. Ćwiczenia zmiany pozycji ciała	98
5.5. Ćwiczenia w pozycji stojącej oraz w marszu	102
5.6. Ćwiczenia habituacyjne	107
6. Wykorzystanie przyborów i przyrządów do ćwiczeń równoważnych – podstawy metodyki ćwiczeń równoważnych z wykorzystaniem faz nauczania motorycznego	119
6.1. Ćwiczenia stosowane w fazie kognitywnej	123
6.2. Ćwiczenia stosowane w fazie asocjacyjnej	126
6.3. Ćwiczenia stosowane w fazie autonomicznej	128
Piśmiennictwo	131
Skorowidz	133