

# Spis treści

<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>VI</b>
<b>I. Badanie podmiotowe i przedmiotowe na potrzeby fizjoterapii .....</b>	<b>1</b>
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. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń .....	82
1.4.2. Higiena pracy – miejsce i stanowisko pracy .....	83
1.4.3. Sprzęt gimnastyczny .....	83
<b>II. Działanie miejscowe kinezyterapii .....</b>	<b>85</b>
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
<b>III. Działanie ogólne kinezyterapii .....</b>	<b>109</b>
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
<b>IV. Zasady pionizacji i nauka chodu .....</b>	<b>123</b>
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
<b>Piśmiennictwo .....</b>	<b>133</b>
<b>Indeks .....</b>	<b>135</b>