

Spis treści

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