

# Spis treści

1. Kinezyterapia miejscowa .....	9
1.1. Systematyka kinezyterapii .....	9
1.2. Ćwiczenia bierne .....	10
1.3. Reedukacja nerwowo-mięśniowa .....	24
1.4. Ćwiczenia czynno-bierne .....	25
1.5. Ćwiczenia izometryczne .....	26
1.6. Ćwiczenia synergistyczne .....	27
1.7. Ćwiczenia wspomagane prowadzone .....	28
1.8. Ćwiczenia samowspomagane .....	28
1.9. Ćwiczenia czynne w odciążeniu .....	32
1.10. Ćwiczenia czynne w odciążeniu z dawkowanym oporem .....	35
1.11. Ćwiczenia czynne wolne .....	37
1.12. Ćwiczenia czynne z oporem .....	38
1.13. Ćwiczenia redresyjne .....	40
1.14. Wyciągi redresyjne .....	43
1.15. Poizometryczna relaksacja mięśni .....	45
2. Kinezyterapia ogólna .....	47
2.1. Ćwiczenia rozluźniające .....	47
2.2. Ćwiczenia relaksacyjne .....	48
2.3. Ćwiczenia oddechowe .....	50
2.3.1. Badanie podmiotowe i przedmiotowe układu oddechowego .....	50
2.3.2. Charakterystyka ćwiczeń oddechowych .....	51
2.4. Ćwiczenia koordynacyjne .....	52
2.5. Ćwiczenia równoważne .....	54
2.6. Ćwiczenia ogólnousprawniające .....	54
2.7. Gimnastyka poranna .....	56
2.8. Ćwiczenia czynności samoobsługi .....	56
Literatura .....	58