

Naziv predmeta: GIBALNA TERAPIJA

Vrsta predmeta: izbirni

Število KT: 6

Vsebina:

Uvod v gibalno terapijo:

- Zgodovinski razvoj gibalne terapije
- Preventiva in kurativa lokomotornih poškodb skozi gibanje
- Funkcionalno anatomski pristop k izbiri vaj
- Terminologija v gibalni terapiji
- Funkcionalna progresivnost gibalnih vsebin
- Ocenjevalne in merilne metode v gibalni terapiji
- Načela postopnosti, nadpražnosti, rednosti in kumulativnosti
- Artrokinematika in osteokinematika (vidiki pravilnega gibanja kot izhodišče za razumevanje obremenitev sklepov med gibanjem in patološkimi gibalnimi vzorci)

Gibljivost:

- Kratka ponovitev osnovnih znanj
- Omejitveni dejavniki gibljivosti
- Obseg giba (pasivni, aktivni)
- Prepoznavanje gibljivostnih deficitov v gibanju in pri testiranju
- Pomen gibljivostnega sorazmerja
- Analitični anatomski pristop k izboru vsebin za razvoj gibljivosti
- Podroben pregled vaj za razvoj gibljivosti
- Podroben pregled metod raztezanja s poudarkom na terapevtsko relevantnih
- Vpliv staranja in patologije na gibljivost
- Vpliv vadbe gibljivosti na posamezne omejitvene dejavnike in gibalne vzorce

Moč:

- Kratka ponovitev osnovnih znanj (biomehanika/anatomija, fiziologija in živčni sistem)
- Pomen močnostnega sorazmerja mišičnih skupin (agonistično – antagonistično, sinergistično; proksimalno distalno)
- Osnove biomehanike posameznih sklepov in mišičnih sistemov (vidik obremenjevanja posameznih struktur)
- Med-segmentni prenos energije/obremenitev (vpliv neprimerne razvoja in patologij)
- Odprta in zaprta kinetična veriga, 3 ključni določanja; obremenjevanja predela telesa; prost ali negiben distalen del telesa, vključenost števila sklepov in delovanja vektorja sile obremenitve (v sklep ali pravokotno na ročico sklepa)
- Načelo nadpražnega dražljaja pri vadbi za moč v kinezioterapiji
- Proprioceptivna nevro-muskularna facilitacija pri vadbi moči
- Pomen tempa in tipa mišičnega krčenja pri vadbi moči
- Izkoriščanje različnih vrst odpora pri vadbi moči
- Vpliv staranja in patologije na sposobnost proizvajanja moči
- Vpliv vadbe moči na patološke gibalne vzorce

Funkcionalna sklepna stabilizacija in ravnotežje:

- Principi proprioceptivne vadbe (biomehanski in živčno-mišični)
- Strategije vzpostavljanja ravnotežja pri človeku
- Vpliv posameznih sklepov na ravnotežje celega telesa
- Načini izolacije in generalizacije stabilizacijskih odzivov
- Kratkoročni in dolgoročni učinki stabilizacijskih vsebin
- Sredstva in pripomočki za vadbo ravnotežja in sklepne stabilizacije
- Vpliv staranja in patologije na ravnotežje in posamezne podsisteme