

**Naziv predmeta: KINEZIOTERAPIJA****Vrsta predmeta: izbirni****Število KT: 3****Vsebina:**

Uvod v kinezioterapijo:

- Preventiva in kurativa lokomotornih poškodb skozi gibanje
- Funkcionalno anatomski pristop k izbiri vaj
- Terminologija v kinezioterapiji
- Funkcionalna progresivnost gibalnih vsebin
- Ocenjevalne in merilne metode v kinezioterapiji
- Načela postopnosti, nadpražnosti, rednosti in kumulativnosti

Gibljivost:

- Kratka ponovitev osnovnih znanj
- Omejitveni dejavniki gibljivosti
- Obseg giba
- 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

Moč:

- Kratka ponovitev osnovnih znanj
- Pomen močnostnega sorazmerja mišičnih skupin
- Odprta in zaprta kinetična veriga
- Načelo nadpražnega dražljaja pri vadbi za moč v kinezioterapiji
- Proprioceptivna nevrnomuskularna facilitacija pri vadbi moči
- Pomen tempa in tipa mišičnega krčenja pri vadbi moči
- Izkoriščanje različnih vrst odpora pri vadbi moči

Funkcionalna sklepna stabilizacija in ravnotežje:

- Principi proprioceptivne vadbe
- Strategije vzpostavljanja ravnotežja pri človeku
- Načini izolacije in generalizacije stabilizacijskih odzivov
- Kratkoročni in dolgoročni učinki stabilizacijskih vsebin
- Sredstva in pripomočki za vadbo ravnotežja in sklepne stabilizacije

Sinteza kinezioterapevtskih znanj na praktičnih primerih:

- Preventiva in rehabilitacija poškodb skočnega sklepa
- Preventiva in rehabilitacija poškodb kolena
- Preventiva in rehabilitacija poškodb rame

Funkcionalne nepravilnosti telesne drže v čelni in bočni ravnini ter predlogi za korektivno delovanje