

## Spis treści



**Fizjoterapia w Geriatrii - Atlas ćwiczeń**  
*Adrianna Maria Borowicz, Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/fizjoterapia-w-geriatrii-atlas-cwiczen>

## **I. Proces starzenia się**

1. Wpływ procesu starzenia się na poszczególne układy organizmu – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*  
Pytania podsumowujące

## **II. Fizjoprofilaktyka gerontologiczna 19**

2. Zalecenia i zasady aktywności ruchowej u zdrowych osób starszych – *Adrianna Maria Borowicz*  
Pytania podsumowujące

3. Ćwiczenia ogólnousprawniające – *Adrianna Maria Borowicz*

### 3.1. Charakterystyka ćwiczeń

- 3.1.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach
- 3.1.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku
- 3.1.3. Ćwiczenia w pozycji leżenia na brzuchu
- 3.1.4. Ćwiczenia w pozycji klęku podpartego
- 3.1.5. Ćwiczenia w pozycji stojącej
- 3.1.6. Ćwiczenia w siadzie na dużej piłce

Pytania podsumowujące

4. Gimnastyka poranna – *Adrianna Maria Borowicz*

### 4.1. Krótka charakterystyka ćwiczeń

- 4.1.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej

Pytania podsumowujące

5. Nordic walking – *Adrianna Maria Borowicz*

### 5.1. Podstawowe zasady treningu chodu z kijkami – nordic walking

- 5.1.1. Ćwiczenia wykorzystywane podczas rozgrzewki
- 5.1.2. Prawidłowa pozycja do chodzenia z kijkami

Pytania podsumowujące

## **III. Kinezyterapia**

### 6. Sarkopenia

- 6.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

- 6.2. Ćwiczenia z ciężarkami wzmacniające kończyny górne – *Adrianna Maria Borowicz*

#### 6.2.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach

#### 6.2.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej

#### 6.2.3. Ćwiczenia w pozycji stojącej

- 6.2.4. Ćwiczenia w pozycji klęku podpartego
  - 6.2.5. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku
  - 6.3. Ćwiczenia z ciężarkami wzmacniające kończyny dolne – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.3.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach
  - 6.3.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na brzuchu
  - 6.3.3. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
  - 6.4. Ćwiczenia z zastosowaniem taśmy oporowej wzmacniające kończyny górne – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.4.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
  - 6.4.2. Ćwiczenia w pozycji stojącej
  - 6.5. Ćwiczenia z taśmą oporową wzmacniające kończyny dolne – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.5.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
  - 6.5.2. Ćwiczenia w pozycji stojącej
  - 6.6. Ćwiczenia z oporem z wykorzystaniem rąk fizjoterapeuty dla kończyn górnych – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.6.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej
  - 6.6.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
  - 6.7. Ćwiczenia z oporem z wykorzystaniem rąk fizjoterapeuty dla kończyn dolnych – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.7.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej
  - 6.7.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
  - 6.8. Inne wybrane ćwiczenia wzmacniające – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 6.8.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej
  - 6.8.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej
- Pytania podsumowujące

## 7. Zaburzenia równowagi

- 7.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*
  - 7.2. Ćwiczenia równoważne przy drabince gimnastycznej – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 7.2.1. Ćwiczenia w pozycji stojącej przed drabinką gimnastyczną
  - 7.3. Ćwiczenia w pozycji stojącej z wykorzystaniem poduszki pneumatycznej – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 7.4. Ćwiczenia równoważne na dużej piłce – *Adrianna Maria Borowicz*
  - 7.4.1. Ćwiczenia podczas siadu na piłce
  - 7.5. Ćwiczenia równoważne w pozycji stojącej – *Adrianna Maria Borowicz*
- Pytania podsumowujące

## 8. Zaburzenia chodu

- 8.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

8.2. Ćwiczenia wpływające na poprawę chodu – *Adrianna Maria Borowicz*  
Pytania podsumowujące

9. Upadki – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

9.1. Wprowadzenie

9.2. Nauka wstawania po upadku

Pytania podsumowujące

10. Problem unieruchomienia

10.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

10.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach – *Adrianna Maria Borowicz*

10.3. Ćwiczenia w pozycji siedzącej – *Adrianna Maria Borowicz*

10.4. Stabilizacja tułowia – *Adrianna Maria Borowicz*

10.5. Pionizacja do stania – *Adrianna Maria Borowicz*

Pytania podsumowujące

11. Osteoporoza

11.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

11.2. Ćwiczenia korzystnie wpływające na układ kostno-szkieletowy –  
*Adrianna Maria Borowicz*

11.2.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach

11.2.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej

11.2.3. Ćwiczenia w pozycji stojącej

Pytania podsumowujące

12. Nietrzymanie moczu

12.1. Wprowadzenie – *Katarzyna Wieczorowska-Tobis*

12.2. Ćwiczenia korzystnie wpływające na mięśnie dna miednicy – *Adrianna  
Maria Borowicz*

12.2.1. Ćwiczenia w siadzie na krześle (nauka napinania właściwych mięśni)

12.2.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach

12.2.3. Ćwiczenia podczas siadu na materacu

12.2.4. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku

12.2.5. Ćwiczenia w pozycji stojącej

Pytania podsumowujące

13. Zaburzenia koordynacji ruchowej – *Adrianna Maria Borowicz*

13.1. Wprowadzenie

13.2. Ćwiczenia wpływające na poprawę koordynacji ruchowej

13.2.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach

13.2.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej

Pytania podsumowujące

14. Zmniejszona sprawność kończyny górnej (ćwiczenia manualne) –  
*Adrianna Maria Borowicz*

14.1. Wprowadzenie

14.2. Wybrane ćwiczenia wpływające korzystnie na sprawność manualną  
kończyny górnej

Pytania podsumowujące

Test sprawdzający zdobytą wiedzę

Piśmiennictwo