	PRÍLOHA		Číslo dokumentu: 2/8		
	Plán aktivít v CSS – BYSTRICAN			Vydanie číslo: 1	
	Zmena číslo: 3	Dátum zmeny: 27.12.2023		Strana:	1 z 2

ROČNÝ PLÁN POHYBOVÝCH AKTIVÍT NA ROK 2025

RHB podľa ordinácie lekára

RHB podľa odporúčenia vrchnej sestry

Individuálna LTV (liečebná telesná výchova)


- RHB klientov s detskou mozgovou obrnou
- RHB po cievnej mozgovej príhode
- RHB po Infarkte myokardu
- RHB pri neurologických ochoreniach (Parkinsonova choroba, Sclerosis multiplex...)
- RHB po úrazoch a pádoch – fraktúry
- RHB po amputáciach končatín
- cvičenie na zmiernenie spasticity
- cvičenie na zvýšenie rozsahu pohybu (postizometrická relaxácia, antigravitačná relaxácia)
- cvičenie na zvýšenie svalovej sily, posilňovanie
- kondičné cvičenie
- nácvik vertikalizácie do sedu, stoja
- nácvik chôdze pri G-aparáte, chodítku, s francúzskymi alebo nemeckými barlami, s oporou alebo samostatne
- stabilizačný výcvik
- nácvik úchopov a jemnej motoriky za pomoci terapeutických kužeľov, didaktickej tabule, hmatové vrecúška...
- nácvik bežných denných činností (česanie, jedenie, obliekanie...)

Skupinová LTV

- dýchacia gymnastika
- cievna gymnastika
- cvičenie s overballom, hviezdami na úchop
- cvičenie pamäti
- kondičné cvičenie

Cvičenie v telocvični

- cvičenie s náradím a náčiním (palička, overball, lopta, činky, vrecká s pieskom, rebriny)
- spinálne cvičenie

	PRÍLOHA		Číslo dokumentu: 2/8		
	Plán aktivít v CSS – BYSTRICAN			Vydanie číslo: 1	
	Zmena číslo: 3	Dátum zmeny: 27.12.2023	Strana:	2 z 2	

- cvičenie na žinenkách
- cvičenie na fitlopte
- cvičenie na prístrojoch (bežiaci pás, bicykel, orbitrek, minirotoped)

Masáže

- klasická masáž chrbta alebo šije
- manuálna lymfodrenáž
- bankovanie, masáž bankou

V zimných mesiacoch termoterapia (suché teplo), podľa zdravotného stavu klientov

V prípade priaznivého počasia

- prechádzky po okolí
- skupinové cvičenie v altánku
- aktivity na workoutovom ihrisku

Doprovody do jedálne

Vysádzanie k obedu

V prípade potreby doprovod s prijímateľom sociálnej služby do zdravotníckeho zariadenia

Výroba a využitie senzomotorického koberčeka na stimuláciu chodidiel

Výroba a využitie pomôcok na dýchaciu gymnastiku u ležiacov

Návšteva psíkov v zariadení- canisterapia

Autogénny tréning a relaxácia v Snoezelen miestnosti

Tréning motorických zručností prijímateľa MATP

Schválila:

Jana Šikulincová
Poverená riadením CSS - BYSTRICAN