



## ROČNÝ PLÁN AKTIVÍT NA ROK 2020

### FYZIOTERAPIA

- RHB podľa ordinácie lekára
- individuálna LTV (liečebná telesná výchova)
  - RHB po cievnej mozgovej príhode
  - RHB po Infarkte myokardu
  - RHB pri neurologických ochoreniach
  - RHB po úrazoch a pádoch – fraktúry
  - RHB po amputáciach
  - antispastické cvičenie
  - zvýšenie ROM (rozsah pohybu) – PIR, AGR
  - zvýšenie svalovej sily
  - kondičné cvičenie
- Skupinová LTV
  - dýchacia a cievna gymnastika
  - cvičenie s overballom
  - cvičenie pamäti
  - kondičné cvičenie
- cvičenie v telocvični
  - cvičenie s náradím a náčiním (palička, overball, lopta, činky, vrecká s pieskom, rebriny, bicykel)
  - spinálne cvičenie
- nácvik vertikalizácie do sedu, stoja, nácvik chôdze pri G-aparáte, chodítku, s oporou alebo samostatne
- stabilizačný výcvik
- nácvik úchopov a jemnej motoriky
- masáže
  - klasická masáž
  - manuálna lymfodrenáž
- termoterapia – podľa zdravotného stavu klientov (v zimných mesiacoch)
- prechádzky po okolí (v letných mesiacoch)
- vysádzanie k obedu

Centrum sociálnych služieb  
- BYSTRICĀN  
Zakvášov 1935/453  
017 01 Považská Bystrica  
-7-

Schválila:

Mgr. Gabriela Lukáčová  
riaditeľka CSS - BYSTRICĀN