



## ROČNÝ PLÁN POHYBOVÝCH AKTIVÍT NA ROK 2023

- RHB podľa ordinácie lekára
- RHB podľa odporúčenia vrchnej sestry
- Individuálna LTV (liečebná telesná výchova)
  - RHB klientov s DMO
  - RHB po cievnej mozgovej príhode
  - RHB po Infarkte myokardu
  - RHB pri neurologických ochoreniach
  - RHB po úrazoch a pádoch – fraktúry
  - RHB po amputáciach končatín
  - antispastické cvičenie
  - zvýšenie ROM (rozsah pohybu) – PIR, AGR
  - zvýšenie svalovej sily
  - kondičné cvičenie
- Skupinová LTV
  - dýchacia gymnastika
  - 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)
  - spinálne cvičenie
  - cvičenie na žinenkách
  - cvičenie na fit lopte
  - cvičenie na prístrojoch (bežiaci pás, bicykel a orbitrek)
- nácvik vertikalizácie do sedu, stoja
- nácvik chôdze pri G-aparáte, chodítka, s oporou alebo samostatne
- stabilizačný výcvik
- nácvik úchopov a jemnej motoriky za pomoci terapeutických kužeľov, didaktickej tabule, hmatové vrecúška...
- masáže
  - klasická masáž
  - manuálna lymfodrenáž
- termoterapia – podľa zdravotného stavu klientov (v zimných mesiacoch)
- prechádzky po okolí (v letných mesiacoch)
- skupinové cvičenie v altánku



## Centrum sociálnych služieb – BYSTRICĀN

Zakvášov 1935/453, 017 07 Považská Bystrica

- skupinové cvičenie v altánku
- doprovody do jedálne
- vysádzanie k obedu

Schválila:

---

Mgr. Gabriela Lukáčová  
riaditeľka CSS - BYSTRICĀN