



ROČNÝ PLÁN POHYBOVÝCH AKTIVÍT NA ROK 2022

- 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 za pomoci terapeutických pomôcok
- masáže
 - klasická masáž
 - manuálna lymfodrenáž
- termoterapia – podľa zdravotného stavu klientov (v zimných mesiacoch)
- prechádzky po okolí (v letných mesiacoch)
- vysádzanie k obedu

Schválila:

Centrum sociálnych služieb
- BYSTRICAN
Zakvášov 1935/453
017 07 Považská Bystrica
-2-

Mgr. Gabriela Lukáčová
riaditeľka CSS - BYSTRICAN