



# Περιεχόμενα

Εισαγωγή  
Ευχαριστίες

## ΜΕΡΟΣ I ■ Βασικές Έννοιες

### 1 Έννοιες για την αποκατάσταση

Η ομάδα αποκατάστασης  
Ο φυσικοθεραπευτής ως κλινικός αποκατάστασης  
Επαγγελματισμός  
Συστατικά στοιχεία ενός προγράμματος αποκατάστασης  
Τεκμηριωμένη πρακτική και πρακτική βάσει έκβασης  
Βασικά συστατικά στοιχεία της θεραπευτικής άσκησης  
Κριτήρια επανόδου στην αγωνιστική δραστηριότητα  
Ψυχολογικά ζητήματα  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 2 Έννοιες για την επούλωση

Πρωτογενής και δευτερογενής επούλωση  
Φάσεις της επούλωσης  
Αυξητικοί παράγοντες  
Επούλωση εξειδικευμένων ιστών  
Αντοχή εφελκυσμού κατά την επούλωση  
Παράγοντες που επηρεάζουν την επούλωση  
Ο ρόλος της θεραπευτικής άσκησης στην επούλωση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 3 Έννοιες της φυσικής για τη θεραπευτική άσκηση

Δύναμη  
Νόμοι του Νεύτωνα για την κίνηση  
Κέντρο βάρους  
Σταθερότητα και καθήλωση  
Μοχλοί του σώματος  
Μοχλοί και δύναμη  
Φυσιολογικό πλεονέκτημα του μυός  
Άλλες έννοιες σχετικά με τη μυϊκή λειτουργία  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 4 Εξέταση και αξιολόγηση στην αποκατάσταση

Υποκειμενική και αντικειμενική εξέταση  
Ερμηνεία αποτελεσμάτων και σχεδιασμός προγράμματος αποκατάστασης  
Τήρηση αρχείου στην αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

## ΜΕΡΟΣ II ■ Παράμετροι και Τεχνικές της Θεραπευτικής Άσκησης

### 5 Εύρος τροχιάς της κίνησης και ευκαμψία

Ορισμός της ευκαμψίας και εύρους τροχιάς της κίνησης  
Σύσταση του συνδετικού ιστού  
Επίδραση της ακινητοποίησης στον συνδετικό ιστό  
Επίδραση της επανακινητοποίησης στον συνδετικό ιστό  
Μηχανικές ιδιότητες και συμπεριφορά των ιστών σχετικά με το εύρος τροχιάς της κίνησης  
Νευρομυϊκές επιδράσεις στο εύρος τροχιάς της κίνησης  
Προσδιορισμός του φυσιολογικού εύρους τροχιάς της κίνησης  
Μέτρηση του εύρους τροχιάς της κίνησης  
Ορολογία στη γωνιομέτρηση  
Τεχνικές διάτασης

Πρόσδος των ασκήσεων  
Ειδικά ζητήματα  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 6 Τα βασικά στοιχεία της ιδιοδεκτικότητας

Νευροφυσιολογία της ιδιοδεκτικότητας  
Θέσεις ιδιοδεκτικών υποδοχέων στο κεντρικό νευρικό σύστημα  
Ισορροπία  
Συντονισμός  
Ευκινησία  
Θεραπευτική άσκηση και ιδιοδεκτικότητα  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

**7 Μυϊκή δύναμη και αντοχή**

Νευρομυϊκή φυσιολογία  
 Μυϊκή δομή και λειτουργία  
 Συνολική λειτουργία του μυός  
 Ίνες ταχείας και βραδείας συστολής  
 Μυϊκή δύναμη, ισχύς, αντοχή και ανάκαμψη  
 Παραγωγή δύναμης  
 Τύποι μυϊκής δραστηριοποίησης  
 Δραστηριοποίηση σε ανοικτή και κλειστή κινητική αλυσίδα  
 Αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης  
 Διαβαθμίσεις της μυϊκής δραστηριοποίησης  
 Αρχές ενδυνάμωσης  
 Προγράμματα για την πρόοδο των στόχων  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**8 Πλειομετρική εξάσκηση**

Νευρομυϊκές αρχές  
 Αποτελέσματα πλειομετρικής εξάσκησης  
 Φάσεις της πλειομετρικής άσκησης  
 Προπλειομετρικά ζητήματα  
 Σχεδιασμός πλειομετρικού προγράμματος

Ζητήματα για το πλειομετρικό πρόγραμμα  
 Προφυλάξεις και αντενδείξεις  
 Εξοπλισμός  
 Πλειομετρική εξάσκηση για το κάτω άκρο  
 Πλειομετρική εξάσκηση για το άνω άκρο και τον κορμό  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**9 Λειτουργική και εξειδικευμένη εξέλιξη**

Ορισμοί, βάσεις και στόχοι  
 Συνεισφορές στη θεραπευτική άσκηση  
 Βασικές λειτουργικές δραστηριότητες  
 Εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
 Πρόοδος από λειτουργικές ασκήσεις σε εξειδικευμένες δραστηριότητες  
 Προφυλάξεις  
 Τελική αξιολόγηση  
 Λειτουργική και εξειδικευμένη πρόοδος για το κάτω άκρο  
 Λειτουργική και εξειδικευμένη πρόοδος για το άνω άκρο  
 Επάνοδος του ασθενή στην πλήρη συμμετοχή  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ ■ Γενικές Εφαρμογές της Θεραπευτικής Άσκησης****15 Στάση και μηχανική του σώματος**

Στάση  
 Μυϊκές ανισορροπίες  
 Μηχανική του σώματος  
 Προγράμματα σωματικής επίγνωσης  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

Μάλαξη  
 Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση  
 Μυοπεριτονιακά σημεία πυροδότησης  
 Μυϊκή ενέργεια  
 Ιδιοδεκτική νευρομυϊκή διευκόλυνση  
 Άλλες τεχνικές δια των χειρών  
 Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**11 Βάδιση και βοηθήματα βάδισης**

Φυσιολογική βάδιση  
 Κλινική ανάλυση βάδισης  
 Παθολογική βάδιση  
 Φυσιολογικό τρέξιμο  
 Μηχανική της βάδισης με συσκευές υποβοήθησης  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**14 Εξοπλισμός για θεραπευτική άσκηση**

Εξοπλισμός για εύρος τροχιάς της κίνησης  
 Εξοπλισμός για αντίσταση  
 Ελβετικές μπάλες  
 Κύλινδροι από αφρώδες υλικό  
 Εξοπλισμός για το νερό  
 Εξοπλισμός για θεραπεία δια των χειρών  
 Πλειομετρικός εξοπλισμός  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**12 Θεραπευτική άσκηση στο νερό**

Φυσικές ιδιότητες και αρχές  
 Ενδείξεις, πλεονεκτήματα, προφυλάξεις και αντενδείξεις  
 Αρχές και κατευθυντήριες γραμμές για τη θεραπευτική άσκηση στο νερό  
 Άσκηση σε βαθύ νερό  
 Θεραπευτικές ασκήσεις στο νερό  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**15 Ζητήματα για ολόκληρο το σώμα**

Επίπεδα δραστηριοποίησης, στάδια ζωής και φροντίδα υγείας  
 Παιδιατρικά ζητήματα  
 Γηριατρικά ζητήματα  
 Αρθροπλαστική  
 Τενοντοπάθεια  
 Σύνοψη  
 Βοηθήματα μάθησης

**13 Θεραπεία δια των χειρών**

Κριτική ανάλυση

## ΜΕΡΟΣ IV ■ Εξειδικευμένες Εφαρμογές

### 16 Σχεδιασμός του προγράμματος αποκατάστασης

Περιεχόμενα του προγράμματος  
Φάσεις της αποκατάστασης και θεραπευτική άσκηση  
Εξατομίκευση της θεραπευτικής άσκησης  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 17 Ιερολαγόνια και πυελική κινητοποίηση

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές αποκατάστασης  
Παθολογική ιερολαγόνια ευθυγράμμιση  
Ειδικές εφαρμογές στην αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 18 Σπονδυλική στήλη

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές αποκατάστασης  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 19 Ώμος και βραχίονας

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές αποκατάστασης  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Ασκήσεις σταθεροποίησης και ιδιοδεκτικότητας  
Πλησιόμετρικές ασκήσεις  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 20 Αγκώνας και αντιβράχιο

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές αποκατάστασης  
Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 21 Καρπός και χέρι

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές κινητοποίησης των μαλακών μορίων

Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Πλησιόμετρικές ασκήσεις  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 22 Πόδι, ποδοκνημική και κνήμη

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Συχνές δομικές παραμορφώσεις  
Ορθωτικά μέσα για τις παραμορφώσεις του ποδιού  
Προσδιορισμός του σωστού υποδήματος για τον ασθενή  
Τεχνικές κινητοποίησης των μαλακών μορίων  
Μάλαξη εντωβάθει ιστών  
Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 23 Γόνατο και μηρός

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές κινητοποίησης των μαλακών μορίων  
Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

### 24 Ισχίο

Γενικά ζητήματα για την αποκατάσταση  
Τεχνικές κινητοποίησης των μαλακών μορίων  
Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων  
Ασκήσεις ευκαμψίας  
Ασκήσεις ενδυνάμωσης  
Ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας  
Λειτουργικές και εργοεξειδικευμένες ασκήσεις  
Ειδικές εφαρμογές για την αποκατάσταση  
Σύνοψη  
Βοηθήματα μάθησης

Γλωσσάριο  
Αναφορές  
Ευρετήριο  
Σχετικά με τη συγγραφέα