

Postul 5 Conferențiar

Disciplinele: Kinetoterapia

Bazele gimnasticii

Promovarea sănătății și educație pentru sănătate

Elemente de gimnastica medicala

Tematica

- Educația pentru sănătate din perspectiva drepturilor omului
- Rolul activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății
- Comportamentele sănătoase și comportamentele de risc
- Locul și importanța kinetoterapiei în recuperarea medicală.
- Cerințele metodice ale kinetologiei medicale. Regimul de repaus. Planul și formele metodice de aplicare a mijloacelor kinetoterapiei. Cadrul organizatoric.
- Mijloacele kinetoterapiei.
- Teoria și orientarea practicii domeniului kinetoterapiei. Clasificare: tehnici, exerciții, procedee, metode și metodologie. Tehnici. Clasificarea. Tehnici anakinetice: imobilizarea și posturarea. Tehnici kinetice dinamice pasive și active. Efectele mobilizărilor pasive. Principii și condiții de realizare.
- Exercițiul fizic terapeutic. Definiție. Conținut. Formă. Clasificare. Aspecte specifice ale folosirii exercițiului fizic ca mijloc de bază al kinetologiei. Bazele procedurale ale exercițiului fizic: poziția și mișcarea, contractia musculară, tehnici de facilitare.
- Obiective de bază în kinetologie: corectarea posturii și aliniamentului corpului; evaluarea creșterii, dezvoltării și atitudinii corecte a corpului. Definiție. Metode de evaluare: somatoscopia, antropometria, anamneza. Indici morfofuncționali de armonie fizică.
- Atitudinea normală (reper anatomice, axe de simetrie). Noțiunile de „postură” și „ținută”. Atitudinea vicioasă, deficiența fizică și deformația. Criterii de diferențiere. Deficiențe de creștere și dezvoltare: prin insuficiență, prin exces, prin asimetrie, prin disproporție. Importanța kinetoterapiei în combaterea lor. Deficiențe fizice segmentare și globale ale aparatului locomotor. Locul kinetoterapiei în profilaxie și corectarea lor.
- Calități motrice. Deprinderi motrice. Priceperi motrice.
- Bazele teoretice ale activității motrice deprinderi motrice de bază și specifice de utilizare a spațiului, raportul între corp și aparat / obiect/ alt corp; Poziții utilizate în kinetoterapie. Mișcări fiziologice plan frontal, plan sagital și plan transversal.
- Program kinetic-structura, realizare și menținerea planurilor de recuperare funcțională.

Bibliografie

- 1) Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar, *Promovarea sănătății și educație pentru sănătate*, București : Public H Press, 2006
- 2) Kiss I., *Fizio-kinetoterapia și recuperarea medicală în afecțiunile aparatului locomotor*, Ed. Medicală, București, 2012
- 3) T. Sbenghe, *Bazele teoretice și practice ale kinetoterapiei*, Ed. Medicală, București, 1999
- 4) T. Sbenghe, *Kinesiologia*, Ed. Medicală, București, 2002.
- 5) T. Sbenghe, *Kinetoterapie profilactică, terapeutică și de recuperare*, Ed. Medicală, București 1987
- 6) Nechita F. și colab., *Gimnastica în kinetoterapie*, Ed. Unirversității Transilvania, Brașov, 2013;
- 7) Sîrbu E. și colab., *Fundamentele kinetoterapiei – noțiuni și tehnici*, Ed. Universității din Oradea, 2012
- 8) Cordun M., *Kinetologie medicală*, București, Editura AXA, 1999
- 9) Cordun M., *Kinantropometrie*, București, Editura CD Press, 2009
- 10) Marcu V., Dan M. coord. *Kinetoterapie/Physiotherapy*, Editura Univ.din Oradea, 2007