

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE <i>Tomasz Tasiemski</i>	9
1. URAZY RDZENIA KRĘGOWEGO <i>Eugeniusz Tarasów</i>	11
1.1. Wyjaśnienie pojęć podstawowych	11
1.1.1. Paraplegia i tetraplegia	11
1.1.2. Skale oceny neurologicznej osób po URK	11
1.2. Epidemiologia URK	12
1.3. Nowoczesna diagnostyka URK	14
1.3.1. Rodzaje złamań kręgosłupa	14
1.3.2. Sposoby diagnozy URK	15
1.4. Objawy i następstwa kliniczne URK	19
1.4.1. Mechanizmy URK	19
1.4.2. Wstrząs rdzeniowy	20
1.4.3. Neurologiczne zespoły częściowego URK	20
1.5. Współczesne możliwości i perspektywy leczenia URK	21
1.5.1. Wczesne postępowanie z chorym po URK	21
1.5.2. Leczenie operacyjne osób po URK	22
1.5.3. Rehabilitacja osób po URK	23
1.5.4. Nowe metody i perspektywy leczenia URK	24
1.6. Medyczne i społeczne skutki URK	25
1.6.1. Powikłania pourazowe	25
1.6.2. Społeczne skutki URK	26
2. SZWEDZKI RODOWÓD RUCHU AKTYWNEJ REHABILITACJI (AR) <i>Beata Wachowiak-Zwara</i>	33
3. ROZWÓJ RUCHU AR w POLSCE <i>Beata Wachowiak-Zwara</i>	35
3.1. Sytuacja osób po URK w Polsce w latach 80-tych	35
3.2. Pierwszy krajowy obóz AR	36
3.2.1. Korzystanie ze szwedzkich doświadczeń	36
3.2.2. Organizacja pierwszego obozu AR w Lublinie	37
3.3. Kalendarium rozwoju ruchu AR w Polsce	40
4. IDEA i ZAŁOŻENIA SYSTEMU AR <i>Robert Jagodziński</i>	49
4.1. Rekrutacja	51
4.1.1. Instruktorzy pierwszego kontaktu	51
4.1.2. Zasady rekrutacji uczestników	55
4.2. Wprowadzenie	56
4.2.1. Udział w obozie AR	56
4.2.2. Dobór i zadania kadry obozu	57
4.2.3. Techniki asekuracji i przenoszenia osób po URK	60
4.2.4. Program obozów AR	68
4.2.5. Rodzaje obozów AR w Polsce	71
4.3. Kontynuacja	78

5. STRUKTURA ORGANIZACYJNA FUNDACJI AKTYWNEJ REHABILITACJI (FAR) w POLSCE <i>Tomasz Tasiemski</i>	85
5.1. Umiejscowienie FAR w krajowym systemie rehabilitacji	85
5.2. Podział kompetencji w obrębie FAR.	86
6. ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE NA OBOZACH AR	91
6.1. Trening techniki jazdy wózkiem <i>Tomasz Tasiemski</i>	91
6.1.1. Przygotowanie do nauczania techniki jazdy wózkiem.	91
6.1.2. Metodyka nauczania techniki jazdy wózkiem.	93
6.2. Pływanie osób po URK <i>Robert Jagodziński</i>	109
6.2.1. Założenia i cel zajęć	109
6.2.2. Organizacja zajęć	110
6.2.3. Nauka podstaw pływania.	113
6.2.4. Trening stylów pływackich	116
6.3. Zajęcia siłowe i ogólnousprawniające <i>Robert Jagodziński</i>	122
6.3.1. Założenia i cel zajęć	122
6.3.2. Organizacja zajęć.	122
6.3.3. Ćwiczenia siłowe na obozach AR.	124
6.4. Tenis stołowy osób po URK <i>Robert Jagodziński</i>	129
6.4.1. Założenia i cel zajęć	129
6.4.2. Organizacja zajęć.	129
6.4.3. Nauka gry w tenisa stołowego	132
6.5. Łucznictwo osób po URK <i>Robert Jagodziński</i>	137
6.5.1. Założenia i cel zajęć	137
6.5.2. Organizacja zajęć.	137
6.5.3. Nauka strzelania z łuku	140
6.6. Samoobsługa w codziennych czynnościach <i>Tomasz Tasiemski</i>	144
6.6.1. Stan funkcjonalny osób po URK	144
6.6.2. Przewidywany stan samoobsługi osób po URK	144
6.6.3. Trening samoobsługi osób po URK	146
7. ZAJĘCIA TEORETYCZNE NA OBOZACH AR	179
7.1. Wózek inwalidzki do aktywnej rehabilitacji <i>Maciej Sydor</i>	179
7.1.1. Rodzaje wózków inwalidzkich.	179
7.1.2. Budowa i cechy użytkowe wózka aktywnego	183
7.1.3. Dobór i konfiguracja wózka aktywnego	186
7.1.4. Opory ruchu wózka aktywnego	193
7.1.5. Poduszki na siedziska wózków inwalidzkich.	201
7.1.6. Podsumowanie – główne założenia doboru wózka aktywnego	209
7.2. Profilaktyka zakażeń układu moczowego po URK <i>Urszula Kucharska</i>	213
7.2.1. Budowa anatomiczna układu moczowego.	213
7.2.2. Funkcja dolnych dróg moczowych.	213
7.2.3. Patofizjologia dolnych dróg moczowych u osób po URK	215
7.2.4. Postępowanie terapeutyczne	217
7.2.5. Inwazyjne metody leczenia zaburzeń w oddawaniu moczu	223
7.2.6. Wskazania praktyczne	224

7.3. Profilaktyka przeciwdrożynowa po URK <i>Urszula Kucharska</i>	227
7.3.1. Budowa skóry	227
7.3.2. Przyczyny powstawania odleżyn	227
7.3.3. Leczenie odleżyn	229
7.3.4. Wczesna profilaktyka przeciwdrożynowa po URK	231
7.3.5. Późna profilaktyka przeciwdrożynowa po URK	232
7.4. Zaburzenia seksualne i prokreacyjne po URK <i>Urszula Kucharska</i>	234
7.4.1. Funkcje seksualne i prokreacyjne u kobiet po URK	234
7.4.2. Funkcje seksualne i prokreacyjne u mężczyzn po URK	234
7.4.3. Metody leczenia zaburzeń erekcji	238
7.4.4. Metody wywoływania ejakulacji u mężczyzn po URK	242
7.4.5. Możliwości uzyskania potomstwa	245
7.5. Oprzyrządowania samochodów dla osób po URK <i>Maciej Sydor</i>	253
7.5.1. Wybór samochodu	253
7.5.2. Typowy zakres oprzyrządowania dla osoby po URK	255
7.5.3. Użytkowanie oprzyrządowanego samochodu	259
7.1.4. Źródła dalszych informacji	262
8. SPORT i REKREACJA OSÓB PO URK <i>Tomasz Tasiemski</i>	265
8.1. Znaczenie aktywności sportowej dla osób po URK	265
8.1.1. Biomedyczne aspekty aktywności sportowej	265
8.1.2. Psychospołeczne aspekty aktywności sportowej	266
8.2. Rola FAR w promocji sportu osób po URK	266
8.2.1. Igrzyska AR	267
8.2.2. Rugby na wózkach	268
8.2.3. Nurkowanie	270
8.2.4. Jazda konna	270
8.2.5. Sporty wodne	271
8.2.6. Sporty inne	272
9. DZIAŁALNOŚĆ ŚRODOWISKOWA FAR <i>Elżbieta Kujawa</i>	275
9.1. Znaczenie rehabilitacji środowiskowej	275
9.2. Organizacja rehabilitacji środowiskowej	276
9.3. Rola środowiskowych instruktorów pierwszego kontaktu	277
9.4. Szkolenia FAR dla rodziców, opiekunów i personelu medycznego	277
9.5. Internetowe serwisy społecznościowe	278
9.6. Podsumowanie	279
10. INNE DZIAŁANIA FAR <i>Robert Jagodziński</i>	281
10.1. Szkolenia i kursy FAR	281
10.1.1. Szkolenia personelu medycznego	281
10.1.2. Szkolenia kadry AR	284
10.1.3. Kursy komputerowe	288
10.1.4. Kursy prawa jazdy samochodowego	289
10.2. Programy Fundacji	289

11. SYSTEM AR w BADANIACH NAUKOWYCH <i>Tomasz Tasiemski</i>	293
11.1. System AR w Polsce i za granicą	294
11.2. Efektywność systemu AR w rehabilitacji osób po URK.	295
11.3. Rola AR w promocji aktywności sportowej osób po URK	296
11.4. Jakość życia osób po URK w Polsce	296
11.5. Wnioski z badań	297
12. PERSPEKTYWY ROZWOJU AR <i>Tomasz Tasiemski</i>	299
12.1. Perspektywy rozwoju AR w Polsce	299
12.2. Perspektywy rozwoju AR w Europie	302
12.3. Perspektywy rozwoju AR w krajach rozwijających się.	307
12.3.1. Kulturowe uwarunkowania rehabilitacji	307
12.3.2. Podróżowanie osób po URK w krajach rozwijających się	309
12.3.3. AR w krajach Azji Południowo-Wschodniej	310
12.3.4. AR w Eurazji	317
12.3.5. AR w krajach Afryki Południowej	318
13. NOTY BIOGRAFICZNE AUTORÓW	323