

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Akademický rok: 2026/2027	
Vysoká škola: Univerzita Komenského v Bratislave	
Fakulta: Farmaceutická fakulta	
Kód predmetu: FaF.KTV/12-Mgr/26	Názov predmetu: Pohybová terapia 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.II.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: aktivita, 80 % dochádzka pri zachovaní možnosti ospravedlnenej neúčasti	
Výsledky vzdelávania: Absolvovaním predmetu je študent oboznámený so základnými princípmi dýchacích a strečingových cvičení pri rôznej intenzite zaťaženia organizmu. Ovláda zásady pohybovej terapie a jej využitie pri problémoch muskuloskeletálneho systému s využitím mobilizačných cvičení zameraných na horné končatiny a hornú časť chrbtice. Z praktického hľadiska je študent schopný v rámci profylaxie formou pohybovej terapie zvoliť jej správnu formu vhodnú pri rehabilitácii po úraze, resp. operácií muskuloskeletálneho systému. Bude schopný usmerniť pacientov v oblasti týkajúcej sa dlhodobého zachovania zdravia a kvality života pri zaradení vybraných prvkov pohybu do ich každodenného života. Študent bude tiež vedieť adekvátne edukovať pacientov v oblasti zachovania metabolického zdravia monitoringom telesného zloženia formou prístroja InBody. Bude takisto schopný adekvátne oboznámiť pacientov o benefitoch pohybovej terapie v priebehu onkologickej liečby.	
Stručná osnova predmetu: 1. Funkčné dýchanie – cvičenia a techniky dýchania – využitie vybraných foriem dýchacích cvičení v priebehu rôznych intenzít zaťaženia organizmu pri vykonávaní pohybovej aktivity. Praktické cvičenia. 2. Strečing – možnosti využitia jeho foriem pred cvičením, po cvičení, po úraze, ako súčasť regenerácie a pod. – príklady špecifických foriem strečingových cvičení s ich praktickým využitím a správnou technikou prevedenia. Praktické cvičenia + metodické video. 3. Hypermobilita – Identifikácia, nácvik neutralizačných polôh, vhodné typy strečingu, funkčný tréning. Praktické cvičenia. 4. Muskuloskeletálny systém 3: Mobilizačné a nápravné cvičenia zamerané na ruku (artróza, po úraze, pri zníženej pohyblivosti) a ramenný kĺb (pri bolestiach, zníženej pohyblivosti, po úraze). Praktické cvičenia. 5. Muskuloskeletálny systém 4: Mobilizačné a nápravné cvičenia zamerané na krčnú chrbticu (bolesti, stuhnutosť, migréna, zlá pohyblivosť) a hrudnú chrbticu (obmedzená pohyblivosť, bolesť medzi lopatkami, zlé držanie tela). Praktické cvičenia + metodické video.	

6. Metabolické zdravie. Pohybové aktivity so zameraním na silové cvičenia pre zvýšenie inzulínovej senzitivity, podporu zdravia kostí, kompenzáciu krvného tlaku a cholesterolu (cvičenia s vlastnou váhou tela, cvičenia s externým odporom). Praktické cvičenia.
7. Diagnostika zloženia a stavby ľudského tela prístrojom InBody – praktické zoznámenie sa s prístrojom (merania jednotlivých ukazovateľov s vyhodnotením výsledkov). Praktické cvičenia.
8. Pohyb ako súčasť regenerácie po úraze alebo po absolvovaní invazívneho zásahu do organizmu (muskuloskeletálny systém). Zdravotné cvičenia zamerané na zmiernenie bolesti, opuchu a obnovu funkčnosti postihnutej časti tela. Predchádzanie nadmernej stuhnutosti a svalovej atrofii formou mobilizačných cvičení cielených na uvoľnenie postihnutej časti so zapojením správneho dýchania, cieleného strečingu a zapojením zdravotných posilňovacích cvičení s odporom. Praktické cvičenia + metodické video.
9. Cvičenia v modifikovaných polohách tela pre zníženie záťaže kĺbov, resp. v tzv. úľavových polohách pri imobilite pacienta/cvičenca. Praktické cvičenia v ľahu na chrbte a na bruchu, v ľahu na boku, v sede a v polosedě s dôrazom na správne dýchanie, stabilitu a držanie tela v uvedených polohách. Praktické cvičenia + metodické video.
10. Pohyb ako súčasť onkologickej liečby (Mgr. Viktor Oliva, PhD.). Cvičenia – pohybová terapia so zameraním na podporu onkologickej liečby. Prednáška.
11. Dlhovekosť a pohyb: Cvičenia zamerané na rozvoj rovnováhy a stability, sily dolných končatín, mobility a flexibility so špecifickým zameraním na staršiu populáciu. Praktické cvičenia + prednáška.
12. Cvičebné programy zamerané na vybrané oslabenie organizmu. Praktické cvičenia.

Oporúčaná literatúra:

<https://james.sk/file/metodika/StrecingDP.pdf>
https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k_g/studijne_materialy/TaDF_STRECIING_2015.pdf
 Ramsay Crayg. 2018. Strečing. Anatómia. E-kniha, CPress, 160 s. ISBN 978E80E264E0842E0
<https://expertmed.sk/rehabilitacne-centrum/fyzioterapia-dospeli/rehabilitacie-ruky-a-zapastia/>
https://dn790007.ca.archive.org/0/items/CvieniePodaRoswithyBrunkowovej/Cvi%C4%8Denie-Pod%C4%BEEa-Roswithy-Brunkowovej_text.pdf
https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k_sk/fyziologia/FTCsknove.pdf
<https://www.jfmed.uniba.sk/fileadmin/jlf/Pracoviska/ustav-fyziologie/26SK-InBody.pdf>
<https://www.inbody.sk/vsetko-o-merani/interpretacia-ib270>
<https://www.inbody.cz/dokumenty/co-je-analyza-lidskeho-tela.pdf>
<https://www.fyzioterapia.net/wp-content/uploads/Nov%C3%A9-trendy-rehabilit%C3%A1cie-po-oper%C3%A1cii-bedrov%C3%A9ho-k%C4%BAbu.pdf>
<https://www.sstl.sk/wp-content/uploads/2024/05/2Pohybova-aktivita-v-prevencii-a-liecbе-onko-ochoreni.pdf>
https://zdravotnickestudie.ku.sk/wp-content/uploads/2024/12/09_Pohybova-aktivita-u-pacientov-s-onkologickym-ochorenim.pdf
<https://www.linkos.cz/files/klinicka-onkologie/470/5700.pdf>
<https://cdv.uniba.sk/fileadmin/cdv/UTV/studijne-materialy/simonek-pohyboa-aktivita.pdf>
<https://pdfs.semanticscholar.org/e538/83177e6e9d8c7f57b7ae2d2edb50d0464e39.pdf>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov						
Celkový počet hodnotených študentov: 0						
A	ABS	B	C	D	E	FX
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vyučujúci: Mgr. Dalibor Ludvig, PhD., Mgr. Lenka Nagyová, PhD., PaedDr. Martina Tibenská, PhD., Mgr. Michal Tokár, PhD.						
Dátum poslednej zmeny: 30.05.2026						
Schválil: prof. PharmDr. Ján Klimas, PhD., MPH						